



Школа кинезиологии при поддержке
Общероссийского общественного
движения «Ассоциация клубов
общественного здоровья»



Кине^Zиология для Победы

*Система сохранения себя
в стрессовой ситуации*

Простые и доступные знания
кинезиологии
помогут тебе победить и выжить!

Всем мира внутри и вне себя!

У меня возникла идея создания этого путеводителя, чтобы у вас были знания о том, как сохранить себя. Как победить свой страх, панику, растерянность, тревогу, вину, стыд, отчаяние.

То, что мы победим в этой схватке – в этом никто не сомневается.

Важнее победить в себе то, что происходит с вами сейчас, что беспокоит и волнует.

Я не буду много описывать о значении и важности каждого упражнения, не то время.

У меня 40-летний опыт работы.

Просто верьте и выполняйте.

С любовью и уважение к каждому из вас!

Светлана Костарева
клинический психолог,
кинезиолог

**Кинезиология - это система
по работе со стрессом,
которая способствует
самовосстановлению организма.**

Энергия СВЕТА

Тьма боится СВЕТА.

Благодаря своей энергетической структуре – люди напрямую связаны с Божественным.

Одна из наиболее мощных сил в природе – человеческое намерение, когда оно объединяется с ЛЮБОВЬЮ.

Сила намерения направляет Свет из Вселенной, разрушая или блокируя негативные поля.

Упражнение

Представь, что ты наполняешься Светом. Свет побеждает тьму и негатив. Твое намерение очень сильное: «Я наполнен светом, все пули и снаряды пролетают мимо меня. Представляй себя наполненным светом.

Я – воин СВЕТА. Свет – защищает и оберегает меня».

Я – не один

И даже тогда, когда тебе кажется, что ты один и ты никому не нужен – это не так.

Ты не один, с тобой всегда Высшие силы, Господь Бог, Аллах, Создатель, Вселенский разум.

В каждом из нас есть искра Высшего.

Я не один – со мной Высшие силы.

Я очень нужен Вселенной.

Вселенная меня оберегает и защищает.

(Просто пропусти эту информацию через себя и просто представь это).

Я – важный человек для Вселенной.

Вселенная очень любит меня.

Почувствуй эту Вселенскую любовь.

Вселенная дает силы и веру для того, чтобы пережить эту ситуацию.

Вселенная оберегает тебя.

Я не один – со мной Высшие силы, Господь Бог, Аллах, Создатель, Вселенский разум.

Прочувствуй это каждой клеточкой своего тела.

Руки на почки

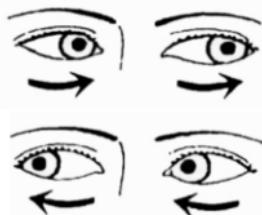
На стресс в первую очередь реагируют надпочечники и почки. В почках живут страхи.

Простое и эффективное упражнение: поставьте одну руку под ребро справа, а вторую - сзади. Держать 2-3 минуты. Затем поменять, перейти на другую сторону.



Движение глазами влево-вправо

Иногда возникает состояние «как обухом по голове». Стресс парализует работу мозга. Глаза - это вынесенный вперед мозг. Выполняй движения глазами не спеша влево-вправо. Взгляд выше уровня глаз.



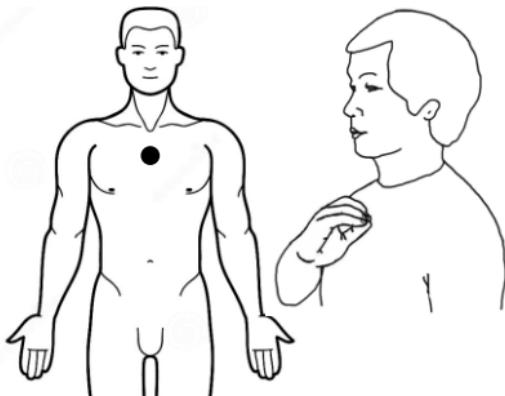
Тимус

Наш тимус связан с нашим иммунитетом.

Будь здоров! Пусть все болезни пройдут мимо тебя.

Держи 5 пальцев, собранных в пучок на тимусе 2-3 минуты, до появления пульсации.

И можно простукивать вокруг тимуса по часовой стрелке до 19 раз 2-3 раза в день.

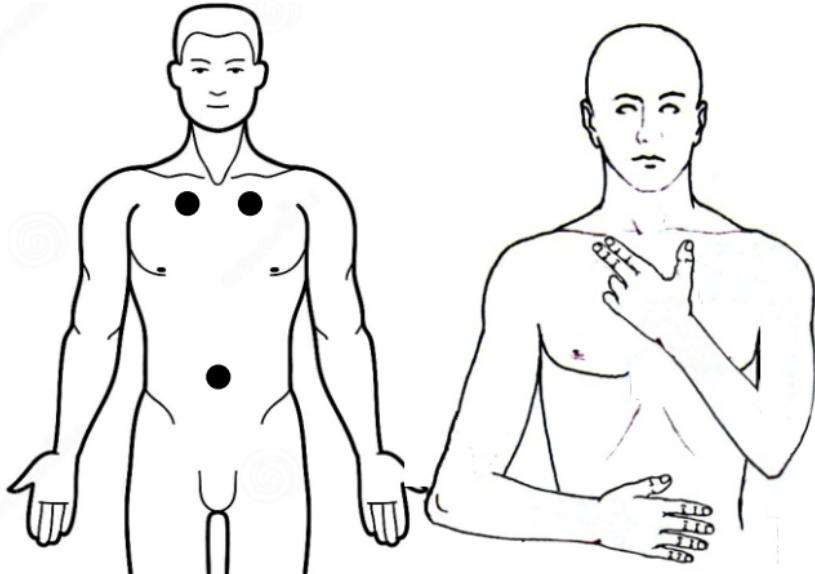


Ясность

Стресс нарушает ясность.

В стрессе человек плохо соображает и понимает.

Для того, чтобы повысить свою ясность необходимо сделать следующее упражнение: поставь одну руку на пупок. Пальцы другой руки поставь на точку Почек 27- эта точка находится под ключицей. Соедини указательный и средний палец - прикоснись к одной точке, а большим пальцем к другой точке. Массажируй точки под ключицей 30-сек., поменяй положение рук. И еще массажируй точки под ключицей 3-5 минут.



Поза Кука

Когда полный бардак в голове, душе и теле. Когда ощущение, что жизнь запуталась, вы не можете разобраться в ситуации, унылы, подавлены, на грани истерики (или уже огрызаетесь, кричите или ревёте).

В таком состоянии трудно учиться, работать, сосредоточиться.

Поза Кука поможет:

- быстро перезагрузить нервную систему
- улучшить самочувствие при переутомлении
- снизить уровень стресса
- нормализовать энергетический баланс в организме
- лучше видеть перспективу

Время выполнения упражнения 2-3 минуты

Выполнять можно сидя, стоя или лежа.

- Правая нога ставится поверх левой, правая рука согнута в локте и ставится тоже поверх левой. Указательные и средние пальца обеих рук ставятся на лобные бугры. Делайте вдох и на вдохе прижимайте язык к верхнему небо. На выдохе - язык ровный. Выполняйте 30-60 сек. Затем поменяйте положение рук и ног.



Включенность

Чтобы не происходило - человек должен быть включенным, как любой электроприбор.

Включай себя каждое утро:

1. Выпить воды.(наполняешься энергией)
2. Упражнение по Ясности (смотри выше).
3. Перекрестный шаг (дает активность).
4. Поза Кука (дает позитивность, рассеивает стресс).

ЛЗК (лобно-затылочная коррекция)

Поставь правую руку на лоб, а левую на затылок. Держи до появления пульсации. Можно добавить мысли «Все плохое позади (все мои страхи, переживания....», все хорошее впереди(мои счастливая жизнь, победа, я живой...). Убирай руки на вдохе. Это простое упражнение можно выполнять несколько раз в день.

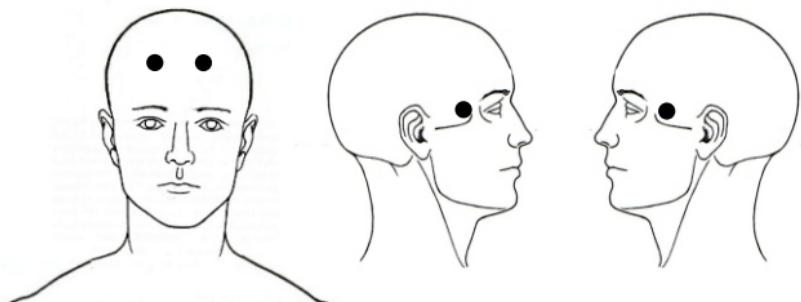
Я верю в тебя. У тебя все получится!



СЭС (снятие эмоционального стресса)

Держи точки которые указаны на картинке. Держи и думай о ситуации. Важно то, что благодаря кинезиологии ты можешь проработать те мысли, чувства, которые у тебя есть. И главное никому ничего не надо говорить. Просто держи до пульсации. Точки запульсировали. Делаешь вдох-на вдохе убираешь руки. Почему на вдохе- вдох- это жизнь.

Ангела Хранителя всегда с тобой!

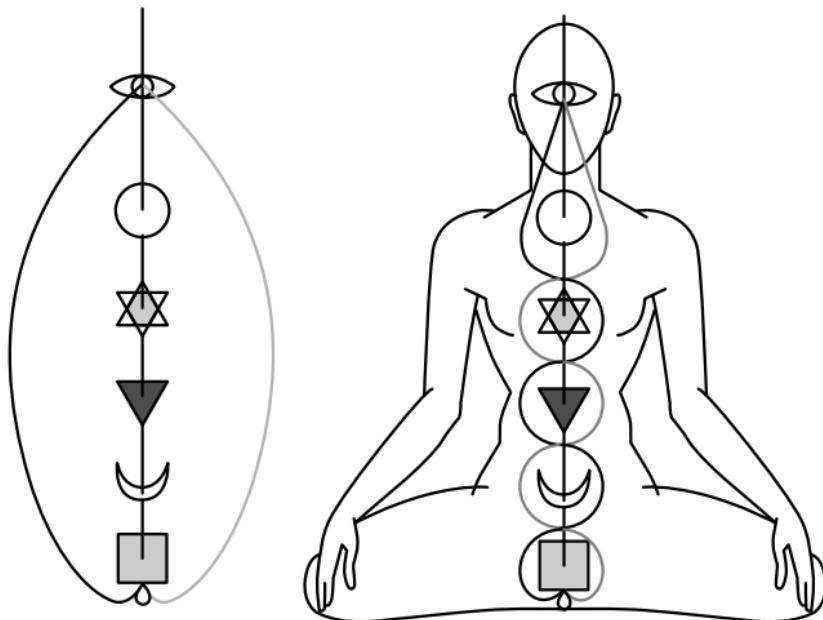


Чакры

Чакры- это энергетические каналы, через которые наше тело получаем энергию. Основные чакры связаны с нашей эндокринной системой.

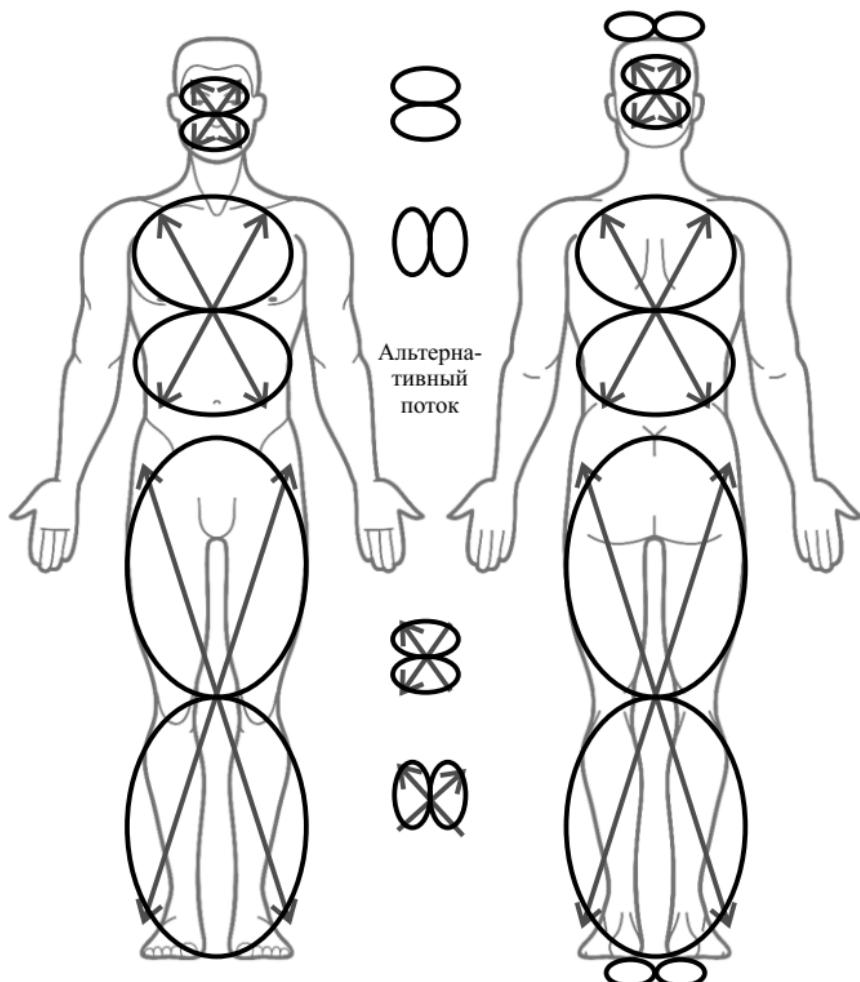
Для того, чтобы улучшить свое физическое и эмоциональное состояние- прокачивай чакры.

Поставь свою ладонь над чакрой и придвигай ладонь в телу и отводи от тела на расстоянии 15-20 сантиметров. Начинай с нижней, базовой чакры.



Волшебные восьмерки

Хорошо крутить восьмерки над телом, над тем местом, которое болит, где есть рана, сыпь. Кручение восьмерок даже может остановить кровь.



Дай место тому, что происходит с тобой

1. Дать место симпту /то что подавлялось/ то что не признавалось

- я признаю свою/свой уверенность и желание жить, радоваться жизни ... и даю ей/ему место внутри себя
- я признаю свой страх, панику, гнев и даю ему место внутри себя
- я признаю связь между собой и страхом и даю ему место внутри себя.

2. Мир устроен по принципу инь-янь.

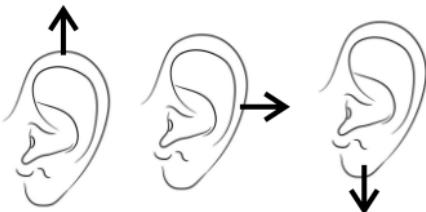
- какой-то полюс мы замечаем, а какой нет.
- я признаю свою/свой (гнев, панику, страх)... и даю ей/ему место внутри себя
 - я признаю свою уверенность, желание жить и радоваться жизни и даю ей место внутри себя
 - я признаю связь между собой и своей уверенностью и радостью жизни и даю ей место внутри себя.

3. Возможность выбора

- и признаю связь между собой и своей личностью и возможностью выбирать между страхом, паникой и уверенностью и желанием жить и радоваться жизни и даю этому место внутри себя
 - и я здесь главный/ая и теперь у меня есть выбор между страхом, паникой, гневом и уверенностью радоваться жизни и даю этому место внутри себя.

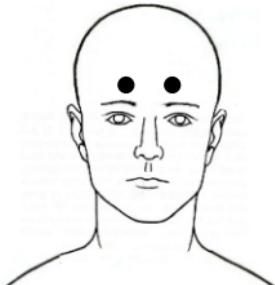
Массаж ушей

Улучшает слуховое восприятие. Снимает напряжение в шее. Массажируй уши оттягивая вверх, назад, вниз.



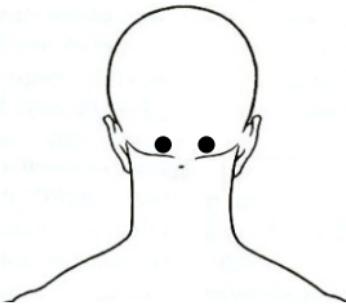
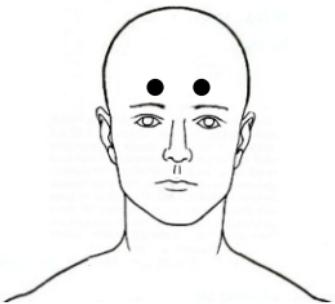
Лобная коррекция (ЛК)

Прорабатывает стресс, вызванный текущей ситуацией/событием, прорабатывает ситуацию в реальном времени.



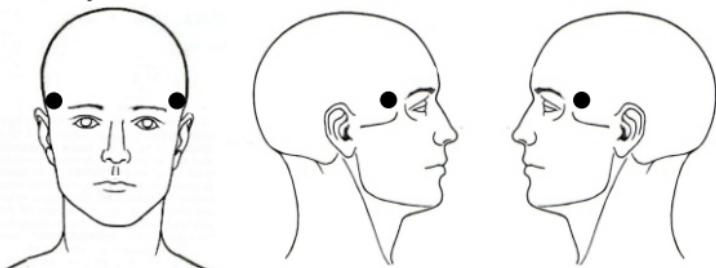
Лобно-затылочная коррекция (ЛЗК)

Стрессовая ситуация в настоящем, уходящая корнями в прошлое событие/ситуацию. Прорабатывает ситуацию в реальном времени.



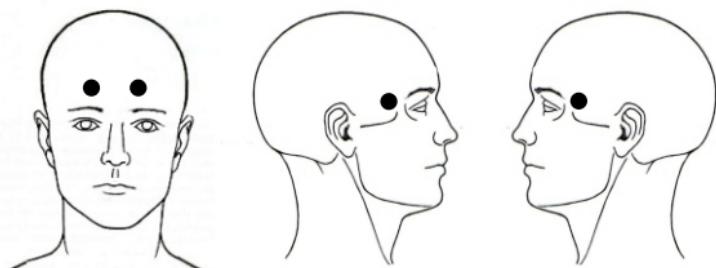
Височная коррекция (ВК)

Тесно связан с ситуацией/событием подсознательного с точки зрения способности мозгового ствола к сохранению работоспособности. Для переработки прошлого эмоционального опыта, в котором присутствует мощный компонент подсознательного, имеющий отношение к системе выживания. Связаны с проявлением страха, гнева, ярости, паники, горя, депрессии. В ходе проработки может вызывать напряжение внутренних органов, резкие движения тела, глубокое дыхание, волны беспокойства, напряжение в желудке.



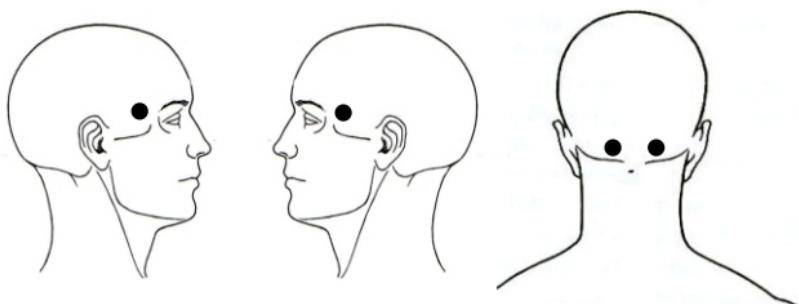
Лобно-височная коррекция (ЛВК)

При необходимости проработки глубоких подсознательных событий/проблем мозгового ствола или лимбических центров. Не только рассеивает глубокие подсознательные переживания, но и вовлекает в процесс рассеивания Высшее Я и значительную часть сознательного.



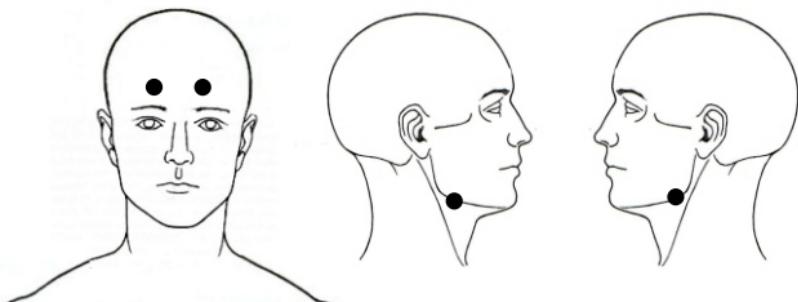
Затылочно-височная коррекция (ЗВК)

В случаях, когда ситуации/события прошлого включают в себя значительный компонент глубокого подсознания, который для эффективного рассеивания требует одновременного притока крови к областям, отвечающим за память, расположенным в коре головного мозга, глубоко в мозговом стволе и лимбических областях.



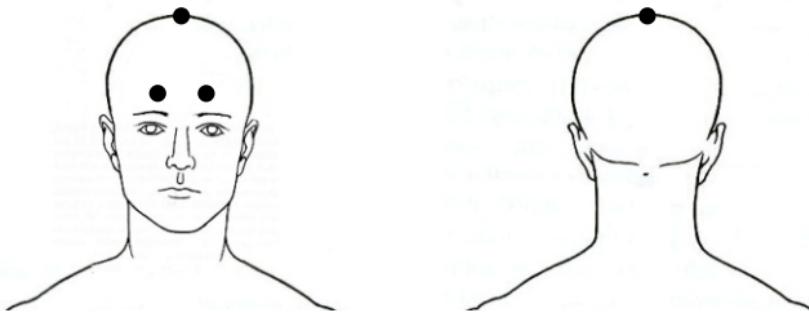
Лобно-подбородочная коррекция (ЛПК)

Для переработки в реальном времени прошлого стрессового события/ситуации и активирует другие мозговые процессы для рассеивания события\ситуации.



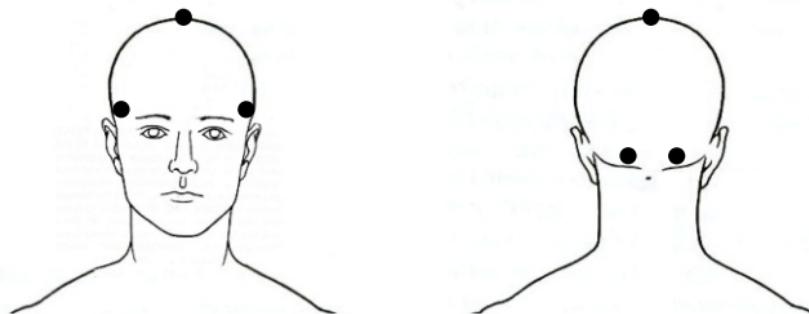
Лобно - УМ20 коррекция (FGV)

Для переработки в реальном времени стрессового события/ситуации и активирует GV20 – тем самым стимулируя доступ к Высшему Духовному Я или Душе. Данная ситуация проявляется не так часто, как другие состояния эмоционального рассеивания, но в случае её действительного проявления, может быть очень эффективной.



Височно-УМ20 коррекция (TGV)

Необходима для рассеивания события/ситуации при участии Высшего духовного Я/Души. Как правило, связана с областью глубокого подсознательного в стволе мозга и лимбических областях.

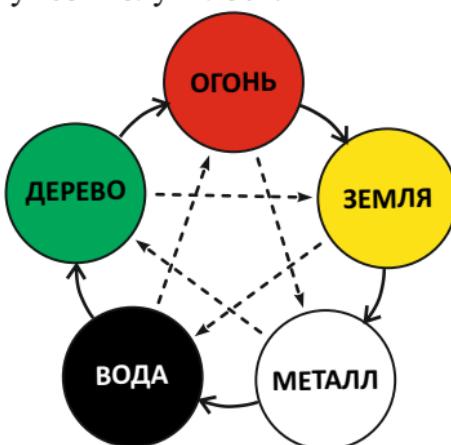


Система Y-син

Представь ситуацию, в которой ты оказался. Представь те чувства, которые у тебя сейчас есть. Может это страх, паника, гнев. Представь что-то одно. Оцени это чувство от 0 до по 10. 0 - чувства нет, 10 - очень сильно выражено.

Теперь преступай к работе. Из 5 цветов выбери один, который подходит под твою ситуацию, чувства.

Например это будет черный цвет. Представь свою ситуацию, окрась ее в черный цвет. А теперь иди по часовой стрелке и окрашивай в зеленый. Окрасил в зеленый, как трава, деревья. А теперь окрашивай в красный, затем в желтый, затем в белый, и потом в черный. После этого иди по стрелкам внутреннего круга. Ты остановился на круге с черным цветом. А теперь продолжай окрашивать свою ситуацию в красный цвет. Представь, что ты маляр. Окрасил в красный, переходи по внутренней стрелке - окрашивай в белый, теперь окрашивай в зеленый. Окрасил в зеленый - окрашивай в желтый. После желтого - опять черный. Теперь оцени уровень своей эмоции. На сколько снизилась? Можно пройти несколько раз. Я уверена, что у тебя получилось!



**Всё дело в мыслях!
Мысль — начало всего!
И мыслями можно управлять!
Каждый человек может
управлять своими мыслями!**

Сила мысли поистине безгранична и может подчинить себе самые разные внешние обстоятельства.

Аффирмация — это выражение своих мыслей и желаний с помощью слов и повторение их по несколько раз в день.

Повторяй эти высказывания по несколько раз в день:

Я — сильный!

Я — смелый!

Я — выносливый!

Я — великий!

Я верю, что могу всё!

Я — справлюсь!

Я — выживу!

Я достойно встречаю вызовы, и мой потенциал справиться с ними — безграничен!

Я с достоинством несу слово воин!