

„DFB METODIKOS“ funkcinė sistema "UGNINĖ GĖLĖ"

Paruošiamoji dalis

Atsisėskite tiesiai, nesiremami į kėdės atlošą, kojas pastatykite stačiu kampu į grindis. Rankas sujunkite (kairė iš viršaus, kairiarankiams - dešinė). Akys atmerktos, žvilgsnis minkštas, išfokusuotas.

Pirmoji fazė

Visas dėmesys į uodegikaulį. Uodegikaulyje formuojasi "ugninis taškas". Tolygiu, nenutrūkstamu judesiu, ugninis taškas kyla stuburo viduriu, paskui save palikdamas "ugninį stiebą", pasiekia galvos centrą ir išsiskleidžia į "ugninę taurę".

Iš viršaus ugninė energija per "taurę" ir "stiebą" leidžiasi žemyn ir kaupiasi į "ugninį rutulį" pirmame centre (rutulys formuojasi aplink stiebą, obuolio didumo). Fiksuojame.

Ugninė energija leidžiasi iš viršaus per "taurę" ir "stiebą" ir kaupiasi į ugninį rutulį antrame centre. Fiksuojame.

Ugninė energija leidžiasi iš viršaus per "taurę" ir kaupiasi į ugninį rutulį trečiame centre. Fiksuojame.

Antroji fazė

Iš pirmo centro ugninio rutulio - "ugninės šaknys" į abi kojas iki padų ir kojų pirštų. Iš apačios, per "šaknis" ugninė energija patenka į pirmojo centro "ugninį rutulį". Du ugninės energijos srautai: iš viršaus per "taurę" ir iš apačios per "šaknis".

Iš antro centro ugninio rutulio - "ugniniai lapai" į abi rankas. Kai "ugniniai lapai" pasiekia delnus ir pirštus, rankos išsiskleidžia delnais į viršų. Per pirštus ir delnus, per "lapus" ugninė energija patenka į antrojo centro ugninį rutulį.

Trys ugninės energijos srautai: per "taurę", per "šaknis", per "lapus".

Trečioji fazė

Pradedame ugninę pulsaciją. Įkvėpdami įtraukiame ugninę energiją iš erdvės, per "taurę", "šaknis" ir "lapus", išskvepiant ugninę energiją, išeidama tais pačiais kanalais, išdegina kūne viską atliekama, ligota, nereikalinga.

Kvėpavimas laisvas, tolygus. Padarykite dvi tris pulsacijas sulaukę kvėpavimą ir vėl švelniai sugrąžinkite kvėpavimą. Pulsacijų kiekis - 24-36.

Ketvirtoji fazė

Sustabdome pulsaciją. Įtraukiame ugnines šaknis į pirmojo centro ugninį rutulį, ten pat įtraukiame ugninio stiebo dalį nuo uodegikaulio iki pirmojo centro. Įtraukiame ugninius lapus į antrojo centro ugninį rutulį (rankos uždaromos dešinė iš viršaus, kairiarankiams - kairė). Ten pat įtraukiame ugninio stiebo dalį tarp pirmojo ir antrojo centro. Uždarome ugninę taurę, sutraukiame ją į trečiojo centro ugninį rutulį ir ten pat įtraukiame ugninio stiebo dalį tarp antrojo ir trečiojo centro.

Pirmojo centro ugninį rutulį impulsu tiesiai priešais save, su dėkingumu erdvei, atiduodame.

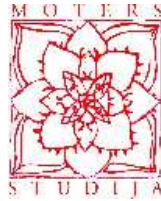
Antrojo centro ugninį rutulį impulsu tiesiai priešais save, su dėkingumu erdvei, atiduodame.

Trečiojo centro ugninį rutulį impulsu vertikaliai aukštyn, su dėkingumu erdvei, atiduodame.

BŪTINOS SĄLYGOS ĮVYKDYMUI:

1. Nepriekaištinga konstrukcija.
2. Būtina sąlyga konstrukcijos susiformavimui: „Ugninė gėlė“ turi būti daroma 30 dienų be pertraukos, uždaroje erdveje, tiksliai sekant instrukciją.

PASTABOS: visi pojūčiai turi būti realūs, KŪNIŠKI, panašūs į pipirinio pleistro deginimo sukeltus odos paviršiuje pojūčius.

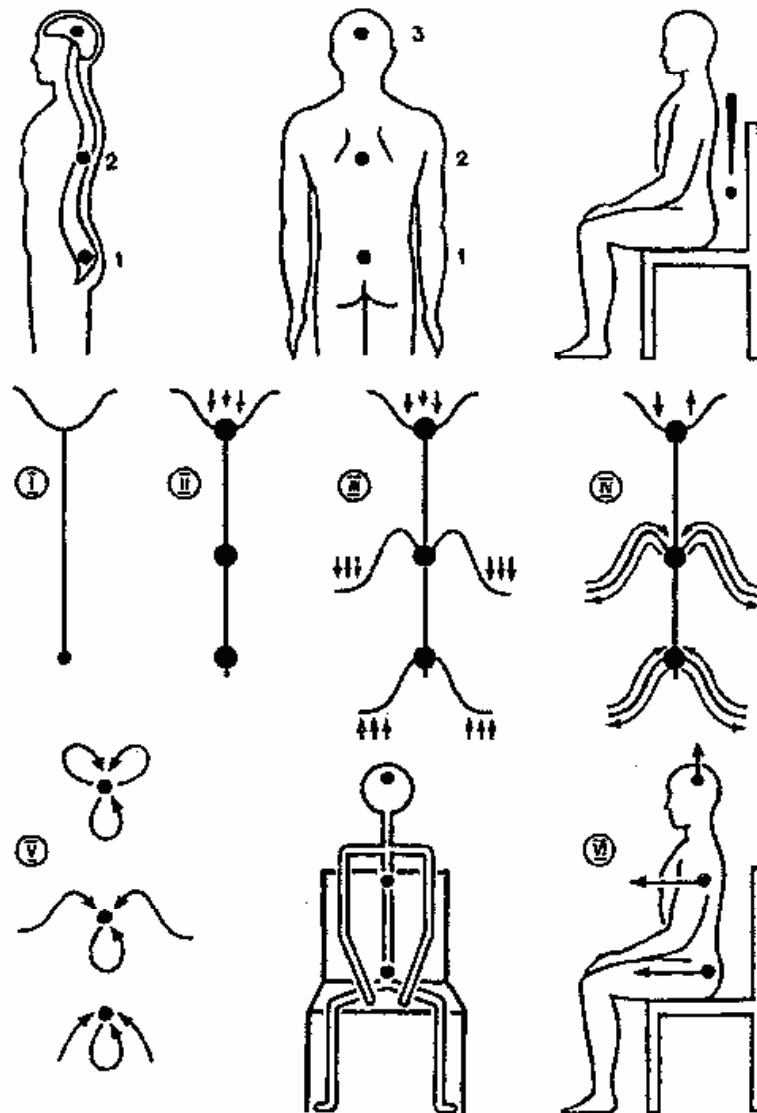


Ugninė pulsacija nesusijusi su kvėpavimu - tai savarankiška, aktyvi veikla, kuri įmanoma psichoenergetinio instrumento susiformavimo dėka. Pradiniame etape pulsacija siejama su kvėpavimu tik tam, kad susiformuotų jos ritmas.

Pratimo įsisavinimas - kruopštus ir tikslus darbas. Priešingu atveju neįmanoma pasiekti norimo rezultato.

Pratimo trukmė pradiniame metodikos įvaldymo etape 30 - 40 min.

Funkcinės sistemos "Ugninė gėlė" atlikimo schema



Šaltinis: И.Н. Калинаускас, „Огненный цветок. Методика ДФС“
ИНКструкция для продвинутого пользователя изделия Homo sapiens
Санкт-Петербург, 2009 г.