



## **Bazinis „DFB METODIKOS“ pratimas**

### **"NULINĖ KONCENTRACIJA"**

Šis pratimas yra vienas svarbiausių šioje praktikoje.

Pratimas skirtas stabilios emocinės sferos išlavinimui, yra vienas veiksmingiausių būdų vidinei ramybei, tylai atsirasti, sustabdyti vidinį dialogą, o taip pat yra dalis treningo, savęs kaip erdvės pojūčio bei erdvinių sąveikų su aplinka įvaldymui.

#### Įžanginė fazė

1. Sustabdome ugninę pulsaciją.
2. „Ugninį stiebą“ pratęsiame į viršų 15-20 cm.
3. Suformuojame „ugninę ašį“ nuo uodegikaulio iki pratęsto stiebo galo.
4. Viduje viskas nurimo, nutilo, minimumas raumenų ir emocinių įtampų.
5. Visus vidinius jautimus suvedame iki nulio.

#### Pagrindinė fazė

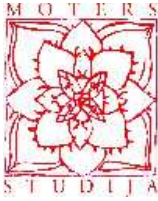
6. Visas dėmesys į „ugninę ašį“. Dėmesys paskirstomas išilgai „ašies“.
7. Dirbame tvirtai, užtikrintai, be dvejonų.

#### Užbaigiamoji fazė

8. Nuimam „ugninę ašį“.
9. Įtraukiam pratęsto „stiebo“ galą.
10. Atstatome ugninę pulsaciją.
11. Pratimo trukmė nuo 15-20 iki 40-45 min.

Pagrindiniai sunkumai, su kuriais susiduria praktikuojantieji, siekdami įvaldyt šį pratimą

1. Pradiniame pratimo įvaldymo etape reikalingas laikas įėjimui į „nulinės koncentracijos“ būseną.
2. Specifiniu sunkumu įvaldant šį pratimą yra teisingos būsenos pasiekimas. Yra du momentai, į kuriuos reiktų atkreipti dėmesį.
  - A. Gali įvykti būsenos „nulinė koncentracija“ pakeitimas būseną „stop“, pažįstama iš kitų metodikų praktikų. Principinis skirtumas tarp šių dviejų būsenų yra tas, kad esant „stop`ui“ turi įvykti staigus ir visiškas visų instrumentų sustojimas: kūno, sąmonės, psichoenergetikos, toje padėtyje ir būsenoje, kurioje jie buvo komandos „stop“ metu, t.y. turi baigtis bet kokia šių instrumentų veikla. Po komandos atšaukimo turi įvykti toks pat staigus ir visiškas instrumentų įjungimas iš tos pačios būsenos ir padėties.



Esant „nulinei koncentracijai“ turi būti pasiekta nulinė visų instrumentų būseną, panašiai, kaip apmiršta ant nulio veikiantys prietaisai. Svarbus momentas yra tas, kad „nulinės koncentracijos“ būsenoje veikti įmanoma, o „stop'e“ – ne.

B. Taip pat įmanomas būsenos „nulinė koncentracija“ pakeitimas atpalaiduota kontempliuojančia būseną, kuriai esant pasiekama vidinės tylos būseną, tačiau prarandamas budrumas, t.y. svarbiausia šios būsenos dedamoji – koncentracija.

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