Из книги Ирины Александровны Васильевой "Сам себе целитель" (816 стр.) (Новосибирск, "Целитель", 1998 г.)

 Стр. 123: Гл. "ДЕТСКИЕ ЧИНИЛКИ".

 Ребенок - отважный, щедрый, способный прощать. Он - хрупкий, незащищенный, лишенный социальной роли. Нужно давать ему возможность выигрыша, признавать его значимость, подчеркивать глубокое уважение к нему. Нужно поощрять чудесную способность к волевой работе и созданию вооображаемой реальности. Мои ребята из детсада запросто летали со мною на Зеленую Планету к озеру Спокойствия за ягодами бессмертия для больных детей. Играйте с ребенком, знакомьте его со сказками, чтобы он ничего не боялся.Пусть он научится задумываться о том, что кому-то может быть плохо и трудно, пусть сострадание рано проснется в его сердце, пусть сердце не очерствеет. Это задача взрослых. Важно, чтобы ребенок уважал свое тело, понимал, что он за него отвечает, как и за свои игрушки; игрушки не должны быть разбросаны, а здоровье надо хранить. Ребенок рано может взять ответственность на себя, если рассказать об устройстве человека и Мира. Тогда ему легче будет удерживать дарованную Богом норму в жизни, которая многим кажется суетной и скудной.

 Детство - лучшая пора жизни человека. Малыш должен расти, не зная скуки, болезней и тревоги. Поддерживать его вам вполне под силу. Это не потребует больших расходов и усилий. Зато понадобится другое - знания, любовь, терпение и желание действовать по имя здоровья ребенка. Много работая с детьми, я обнаружила, что ребята охотнее сделают что-то полезное, если им предложить это в варианте игры. Ну, например. теплоход заходит в док - он долго плавал по морям, и штормы потрепали его в пути. Здесь его починят. Главное - любить ребенка, сделать так. чтобы он ничего не боялся. Я ни разу не крикнула на Сашу, никогда не наказывала его. Зачем? он так разумен! Любой ребенок может быть очень хорошим - ласковым и чутким, если избавить его от травм, а основное - как можно скорее поправить его голову. Особая забота - правому полушарию. Страхи рождаются из-за того, что в правом полушарии есть очаги вопаления, плохое кровоснабжение, исходное отрицательное подвозбуждение. С такими людьми все мы встречались в жизни - они все время готовы обидеться и обидеть в ответ, шуток не понимают. ........

 СОВЕТ РОДИТЕЛЯМ.Пользуйтесь "чинилками" в случае любого недомогания и сами. **Что годится ребенку, великолепно действует на пап и мам, а особенно - на бабушек и дедушек.** Не теряйте самообладания, попросите помощи у этой книжки. Полистайте ее, поощите нужную "чинилку" и сразу примените ее к себе и ребенку. Ремонтируйте свои ТЕПЛОХОДЫ вместе! Так вы улучшите и здоровье, и отношения в семье. А у ребят обязательно проявятся духовность (сострадание!) и новые таланты.

 ............... Чинилка восьмая. ДЕТСКИЕ НЕВРОЗЫ. Плохой характер и травмы черепа. Как часто мы дергаем ребенка окриками : " Не кричи, не капризничай. усни, наконец!" А он - не может , у него правое полушарие из-за травмы плохо снабжается кровью. Поэтому правое ухо воспалено, и щупальца воспалительного очага пробрались к горлу (ангина), зубам (кариес), Носу (гайморит) и затылку (нарушение координации)! Отит создает отрицательно подвозбуждение; иногда достаточно малого стрессора, чтобы возник стресс. Возможны неадекватные и непредсказуемые реакции на простые сигналы: депрессии, обиды, упрямство и капризы..

 Человек с правосторонней травмой неспособен войти в положение другого, сделать шаг навстречу, изменить свое мнение: правополушарная поломка держит его в тисках своего "Я". Невропатолог (психиатр) пропишет транквилизатор и поставит обидный диазноз. Недуг длится десятилетиями и кажется непреодолимым. А одной моей знакомой со старой детской правовисочной травмой в психодиспансере даже поставили диагноз: ПЛОХОЙ ХАРАКТЕР. Она била детей, и мужу доставалось.

 Я категорически против применения нейролептиков у младенцев. Врач, назначая такое лекарство, совершает преступление. Там, где нужно сделать правку черепа, освободить голову от воспалительных очагов и укрепить сердце, он обрекает кору больших полушарий на голодный, полулетаргический режим - лишь бы ребенок никого не беспокоил!..

 Между тем, многие в "Целителе", выполняя малую ежедневную работу, изменили свой характер. Мир из черно-белого стал для них разноцветным и д

 Стр. 167. ПАМЯТЬ ДЕТСТВА. Ребенок, когда захочет чего-то, не отступается, он формирует мощный луч прицельного внимания. Не зовите его есть, он занят, он решает свои задачи. Важны ли они? Судите сами - именно в детстве мы осваивали себя в Мире. Вы тогда были счастливее, безвреднее, чем сейчас. Вряд ли взрослый человек способен простить своего любимого, который ударит его, накричит на него со злостью. А ребенок прощает. Стоило только маме или отцу приласкать его, как слезы мигом высыхают, вспомните изумительное состояние, когда тает обида. Как живет ребенок, так и надо бы нам жить дальше ...

 СБИТЫЕ КОЛЕНКИ - главная подробность моего детства. Я росла в Грузии у снежных гор , и дом наш стоял на горке. Я быстро бегала и часто съезжала с горы на коленках. И - зеленые яблоки. Вспомните брызжущее соком кислое яблоко, свои поцарапанные лицо и руки, мяч, запах сухого сена, перемазанную ягодами майку, докрасна обгоревшее на речке нос и спину, вспомните - вы давно голодны, посинели и дрожите от холода , а все плаваете и ныряете ...

 Дорогой Читатель, вспомните свое детство, тогда было множество добрых связей с Миром. Через детство, так же, как через березку, море или цветок, Вы сможете выйти к Богу. В одиночку сложно и тревожно, не видно и не слышно. Когда канал будет создан, вам будет служить чудесная невидимая серебристая нить связи с Миром. зачем ? Для любви, счастья и общности. И тогда жизнь в большом мире идет без вражды и повреждений. И Мир тоже Вас не обидит.

 Жизнь не кончается с последним вздохом, она продолжается, Мне очень хочется, чтобы Вы это почувствовали так же ясно, как это чувствую я. Нужно готовиться к уходу. Душа должна быть светла, как утренняя роса. Растите свою душу, объединяйтесь с добрым духовным сообществом. Тогда Вы будете для кого-то прибежищем и спасением, жизнь будет оправданна в последний час...

 РЕБЕНОК В ШКОЛЕ.

 Учитель - ученик... Хорошо, если рядом с ребенком будет просто добрая, зрелая, любящая личность. Во все времена в культуре Востока выше всего ценился человек, обладающий выдающимися душевными качествами, его задачей была не только передача конкретной информации (сейчас это решается с помощью компьют. и видеотехники), но и, прежде всего, обучение нравственности, передача определенных человеческих установок, Тогда главным мотивом к учению будет одобрение учителя, его радость из-за достижений ученика. Старайтесь увеличить значимость ребенка, не превращайте его в св. подчиненного, будьте с ним на равных. Не забудьте похвалить его за движение души, за проявленный интерес к теме, за сосредоточенность - пусть даже пока результата нет. Результат будет потом, когда сформируются навыки, но короткий путь к навыкам лежит именно через интерес и концентрацию. Ребенок успешно обучается на фоне положительных эмоций.

 Стр.212. ЗВЕЗДА КОРЧАКА. Януш Корчак - врач, педагог. гуманист. Когда-то простая честность не позволила Я. Корчаку воспользоваться возможностью бежать из гетто. ....... Корчак спас души детей, и я не знаю человеческого подвига на Земле важнее, чем его подвиг.

 ............. соблазны не сломя меня. Я не стану черствее и не потеряю здоровье, делая мое любимое дело. Я живу, как говорю и пишу. Трудно? Очень, но зато совсем нет страха. Не могу назвать свой выбор авторским экспериментом, наверное, это - честность учителя, который ест из того же котла, что и ученики.

 Стр. 213. ОТКУДА ДВОЙКИ? Рядом с домом, где я живу, есть прекрасная гимназия. Здесь особая программа, нацеленная на создание у ребенка экологического мышления, специальные учебники, молодые подготовленные учителя. Рядом - лес, река, никаких заводских корпусов и ядохимикатов. Но главное - здесь любят ребенка. Я присутствовала недавно на педсовете этой школы, они обсуждали больную тему - почему же у ребят все-таки двойки? Ну так хорошо в школе, говорили они, и не наказываем, и стараемся объяснить, заинтересовать, увлечь, и добрые отношения и среди нас, и среди детей... Но ... вот опять двойки.

 Я отвечу на этот вопрос так - у ребенка не хватило ресурсов на концентрацию и обработку информации. Работа в школе слишком трудная для него. Что мы можем сделать, чтобы у него силы нашлись? Во-первых, его можно поучить учиться - упаковывать конкретные данные в образы, узнавать знакомый алгоритм, быстро переключать внимание и восстанавливать свежесть восприятия. Во-вторых, помочь ему поправить здоровье.

 Самое простое - следить за осанкой. Можно конкурс устраивать - кто лучше держит спинку, И посоветовать, как стать победителем - дома отжиматься, делать "взлет-посадка" и держать ноги на высоте спичечн. коробка - вот и все! Посмотрим вместе, какие болезни отнимают у ребенка силы. Опыт моего приема позволяет выделить диабет и иммунодефицит, опирающиеся на травмы, плохой желудок, остеохондроз, глубокое дыхание и мышечн. слабость .....

 **Стр. 214. ОЖИВЛЯЛКИ**. **Часто нездоровье ребенка усугубляется усталостью, а усталость вытекает из нездоровья. Все связано.При усталости появляются признаки утомления - сухость во рту, неприятные ощущен. в голове и животе, сонливость. Особенно важно устранить эти симптомы с детьми 6-10 лет. За последние годы у меня на приеме были сотни школьников, жалующихся на слабость, утомляемость, нервозность. Общим для всех были нарушения обмена веществ, глубокое дыхание и ухудшение мозгового кровообращения**. Помогите детям успешно работать на уроке, сделайте урок легким, превратите его из утомительного занятия в радостное постижение мира на поле положительных эмоций. Вначале снимите утомление и с себя, и с ребят с помощью простых упражнений. Это --"оживлялки", средства быстрого восстановления после перегрузки. Как только заметите первые признаки неблагополучия - применяйте их! Если ввести отдых при малом утомлении, можно быстро восстановить все системы организма. Дети любят играть, в игре они все сделают легко и весело. Поиграйте с ними! Неприятные симптомы пройдут, голова станет свежей, опасность заболеть минует всех. Обязательно и сами с ними занимайтесь - станете сильнее и спокойней. И неурядицы сегодняшнего дня не выбьют вас из седла.

 СОВЕТ ВЗРОСЛЫМ. Освойте эти упражнен. сами и научите им ребят. Пользуйтесь ОЖИВЛЯЛКАМИ в течение дня, чем бы вы ни занимались. При первых признаках усталости у себя или у ребенка сделайте пару упражнений, а лучше - весь комплекс целиком!

 **ОЖИВЛЯЛКА ПЕРВАЯ. О С А Н К А.**

 Сядьте на серединку стола. Вытяните подальше вперед подбородок, а плечи, наоборот, откиньте назад так, чтобы лопатки соединились. Ноги затолкайте пол стул, прогнитесь, как парус под ветром. Макушкой потянитесь к потолку. Не носом! - макушкой! Отлично!. Вот именно в такой позе я писала эту книгу.

 ОЖИВЛЯЛКА ВТОРАЯ. ПАЛЬЦЫ ИЛИ ПЛЕЧИ?

 **Сложите кисти рук на уровне подбородка пальцами** вверх и очень сильно сдавите основание ладоней. Предплечья составляют прямую линию, чуть-чуть втянут живот, локти на уровне плеч, напрягаются мышцы плеч и спины. А теперь зацепите пальцы за пальцы и попытайтесь растянуть - крепче, сильнее! Проверьте,кто сильнее - пальчики или плечи. Сопротивляйтесь! Представьте себе, что вы - это пальцы. А все остальные мускулы - внешние обстоятельства. Сильнее тяните, сильнее ! Дышите тихонько, включайте все больше мышц и плечи, и спину, и шею, старайтесь! Пальцы победили! Так кровь пришла в верхнюю часть большого круга кровообращения, а ведь именно отсюда питаются сердце, голова и позвоночник!Не правда ли, в голове стало светлее, а позвоночнику легче? Каждая клеточка мозга радостно включилась в работу, обработка информации станет лучше, Повторите эти упражн. 5-6 раз по 15 секунд каждое, и станет жарко, а во рту - влажно.

 ОЖИВЛЯЛКА ТРЕТЬЯ. ГОЛОВУ - К ЛОКТЯМ!

 **Сложите руки в замок, обхватите ими затылок**. Не сдавливая уши, направьте локти вперед. Чуть покручивая, потяните голову к локтям. Не сопротивляйтесь, растягивая шейный отдел позвоночника. Тяните так сильно, чтобы было не больно. а приятно, 15 секунд.

 ОЖИВЛЯЛКА ЧЕТВЕРТАЯ. ПОЧКИ, НА МЕСТО!

 Теперь поднимем почки! Положите обе руки на правое бедро поближе к паховой складке и оотолкнитесь изо всех сил. Перестаньте дышать и сильно-сильно втяните живот, постарайтесь силой отталкивания втянуть, поставить на место почку, легкое и печень. Из этого состояния несколько раз сильно оттолкнитесь руками. Невмоготу без дыхания? Дышите тихонько: едва-едва, Прикажите органам: "Станьте на место!" Теперь на левую сторону - такое же отталкивание, втягивание живота. тихое дыхание, "станьте на место!" Представьте себе, что Вам помогает добрый подъемный кран или сила растущей травы.

 Теперь сомкните руки на уровне солнечного сплетения, сильно сдавите ладони и солнечное сплетение тоже ответно напрягите, из сильного напряжения сделайте еще несколько толчков руками, как будто бы вы в своей квартире закрываете неплотно закрытую дверь на лестницу. Вы закрепляете и замыкаете органы на новом правильном месте.

 ОЖИВЛЯЛКА ПЯТАЯ. МАССАЖ Б А Т И УШЕЙ.

 Чтобы **выстоять, когда вокруг все чихают и кашляют**, сделаем массаж биологически активных зон. Первая расположена на центральн. линии груди от сосков до яремной ямки. Массируйте "дорожку" с усилием, снизу вверх по спирали, не отрывая пальцев. Лучше пройти ее несколько раз. Отдельно, легонько помассируйте саму яремную ямку.

 **Вторая область - на шее, сразу под челюстями справа и слева**. Положите сюда большие пальцы рук и мягко поглаживайте, Если здесь побаливает, нужно сделать свечи в уши, по утрам высасывать шлаки и перед сном класть между щекой и десной ложечку сорбента.

 **Третья - перед ушными раковинами и за ними**. Раздвиньте указательн. и средн. пальцы на обеих руках, просуньте меж ними уши и с силой растирайте кожу. Старайтесь отводить все плохое от ушей вниз. Этот массаж значительно улучшает зрение и слух.

 **Четвертая - нос**. Тыльными сторонами больших пальцев разотрите крылья носа. Дышите обязательно носом " Пускаем пузыри" около 30 секунд! А теперь правим нос, Положив указательные пальцы на носовые косточки от переносицы к крыльям носа, надавливаем то одним, то другим пальцем и приговариваем: "Стань по- старому, как Бог поставил!"

 **Пятая - середина лба**. Прикройте глаза. Чтобы видеть невидимое и слышать неслышимое, положите три пальца на лоб лоско и, мягко надавливая, массируйте, пока не почувствуете под рукой углубление. Это чакра Аджна, "Третий глаз".

 **Шестая - затылок и шейный отдел позвоночника**. Напряженными пальцами промассируйте затылок пол волосами, а потом захватите побольше волос и подергайте с силой в разн стороны. Так расширяются капилляры кожи А теперь потяните себя вверх. Так барон Мюнхгаузен вытащил себя из болота лени и немощи! Не бойтесь, волосы будут расти лучше. Самые безвольные поначалу вылезут, а остальные укрепятся, что есть силы! А теперь ладонями потрите шею - покрепче, до жара. Можно использовать шарф или полотенце. Я тру себя пластиковой щеткой-ежиком всякий раз, когда плечи и голова устают от сидения за компьютером.

 **Разотрите хорошенько уши** - вначале мочки, а потом целиком, ладонями: вверх-вниз, а потом тщательно все ухо, 15-20 сек., цокая языком, как лошадка. Эта малая работа мышц горла хорошо влияет на голову, сердце и щитовидн. комплекс, помогая ответвить в верхнюю часть большого круга кроообращения артериальную кровь.

 ОЖИВЛЯЛКА ШЕСТАЯ. ГИМНАСТИКА ГОРЛА.

 ВОРОНА. Произнесите звук "Ка-аа-аа-ааар", стараясь поднять как можно выше мягкое небо и маленький язычок - шесть раз. Повторите это с закрытым ртом, а потом \_ беззвучно. не открывая рта. Так Вы массируете область, близкую к гипофизу. Таким образом можно снять стресс и очень быстро успокоить ребенка.

 КОЛЕЧКО. С усилием, скользя кончиком языка назад по верхнему небу, постарайтесь дотронуться языком до маленького язычка. А теперь - беззвучно и с закрытым ртом. Легче, быстрее, еще быстрее... 10-15 секунд. Как будто вы споласкиваете белье в чистой воде.

 ЗЕВОТА. Опустите голову, откройте рот пошире, как чемодан, ни в коем случае не закрывайте его и немножко повойте (Ооо-хо-хоо-ооо!..) до тех пор, пока не почувствуете сладость зевка. Зевать можно долго и часто.

 ЛЕВ. Представьте себе льва в его родной прерии. Постарайтесь дотянуться языком до подбородка.Еще дальше... еще!. Повторите 6 раз.

 СЫ-Ы-Ы-Р! Улыбнитесь и разрешите детям посмеяться. Для этого достаточно вначале сказать: "Сы-ы-ы-ы-р", а потом надавить на "хохотальную" точку -- она на кончике носа - и произносить "хохотальные " звуки --- "ха-ха-ха" или "гы-гы-гы" - сначала медленно, потом быстрее. еще быстрее! Помните, смеются победители! Но, может быть, они победили потому, что смеялись?

 Я - ПОБЕДИТЕЛЬ!. Постучите по грудине и ключицам, покрепче! Скажите: " Я победитель! Моя кровь красная!" Потом в течение 15 секунд быстро сжимаем и разжимаем пальцы рук и моргаем, затем крепко зажмуриваемся, сжимаем кулаки и говорим (вслух или про себя): "Моя кровь красная! Я могу, человек все может! Я НИЧЕГО НЕ БОЮСЬ! Я справлюсь!"

 ОЖИВЛЯЛКА СЕДЬМАЯ. ГЛАЗА.

 (Внимание - руки должны быть чистыми!) Прикройте глаза, положите пальцы на веки и слегка надавите. Преодолевая сопротивление пальцев, посмотрите вверх, вниз, направо, налево. При этом мысленно произнесите: МИР (вверх), ПОКОЙ (вниз), ДОБРО (вправо), Любовь (влево). Представьте. что через вас проходятпотоки гармонии. Повторите 9 раз.

 Быстро поморгайте... быстрее. еще быстрее! Так быстро, как только возможно! Синхронно можно сжимать и разжимать пальцы рук и поцокать языком.

 Снова потянитесь нижней губой к носу, чтобы венозная кровь ушла из глаз. Прикройте глаза, смотрите через свою макушку в Небо. Затаите дыхание. Дышите тише, еще тише. Вдыхайте полнаперстка, выдыхайте столько же. Так дышат птица. цветок, кошка. Тем временем подушечками пальцев очень осторожно и мягко круговыми движениями помассируйтеглазные яблоки. Дотроньтесь до слезных косточек у переносицы.Помассируйте их так, как будто моете. Переместите пальцы к наружным уголкам глаза, "промойте" их тоже. В голове ясно. Посидите так около минуты. Теперь сожмите кулаки, напрягите плечи, руки, потянитесь всем телом, отряхнитесь и - за работу!

 ВНИМАНИЕ! Вот сейчас Вы можете передать детям самуюлавную мысль урока. И она будет принята и усвоена. Это может быть концептуальная модель, нравственная проповедь, алгоритм решения. Найдите четкие, доходчивые формулировки и душевные слова, будьте честны. Пожелайте ребенку удачи - у него впереди свобода. Ему - не быть рабом.

 Дорогая Татьяна Викторовна, прошу кратко сообщить, получили ли это письмище, а то если я не правильно записала адрес... Если нужны реквизиты Ир.Ал.Васильевой (телефон, адрес) и что еще о ней, если Вас заинтересует - сообщу. Желаю Вам и детям много светлого и доброго на благодатном Пути просвещения народного. ЗДОРОВЬЯ, много РАДОСТИ и ПРИЗНАНИЯ, соратников веселых и верных! Помогай Вам Господь! ЧЕРЕЗ Т ЕРНИИ - К ЗВЕЗДАМ! Надежда Рябова, Сунгай. 23.02.11