



Содержание

Джон Апледжер. Предисловие	7
Глоссарий.....	9
Введение.....	12
Глава 1. Потерявшие связь	17
Глава 2. Как я научилась доверять сигналам своего тела.....	24
Глава 3. Пять Принципов Полного Присутствия В Теле	30
Принцип 1. <i>ВЕРЬТЕ</i> в существование живительной энергии	33
Принцип 2. <i>ПОЧУВСТВУЙТЕ</i> присутствие живительной энергии в своем теле	37
Принцип 3. <i>ИНТЕГРИРУЙТЕ</i> живительную энергию в свое тело	45
Принцип 4. <i>РАСШИРЬТЕ</i> объектив восприятия	52
Принцип 5. <i>ВЫБЕРИТЕ</i> своевременно живительный источник	58
Глава 4. Три исследования: секреты этой практики	63
Глава 5. Исследование 1. Достижение осознания: «Где я нахожусь в данный момент?»	74

Глава 6. Исследование 2. Заземление и наполнение: <i>Забота о сосуде вашей души и наполнение его внутренней силой</i>	79
Глава 7. Исследование 3. <i>Восстановление внутренней жизнестойкости</i>	85
Глава 8. Использование Исследований и Пяти Принципов Интеграции	96
Глава 9. Правила взаимодействия с другими людьми: <i>дар вашего присутствия</i>	158
Глава 10. Исцеление сегодня: <i>миру — мир</i>	173
Выражение признательности	179

ПРИЛОЖЕНИЕ

Расшифровка аудиозаписей Исследований

Введение	182
Расшифровка записи Исследования 1. Достижение осознания: <i>«Где я нахожусь в данный момент?»</i>	183
Расшифровка записи Исследования 2. <i>Заземление и наполнение: забота о сосуде вашей души и наполнение его внутренней силой</i>	188
Расшифровка записи Исследования 3. <i>Восстановление внутренней жизнестойкости</i>	196
Ресурсы	211
Об авторе	212



Предисловие

Я знаю Сюзанну Скерлок-Дюрану с 1983 года. Она прошла один из моих первых курсов по краниосакральной терапии, а затем выразила желание преподавать вместе со мной. С тех пор я имею счастье сотрудничать с ней, восхищаясь ее заботливостью, поддержкой и открытым подходом к жизни. Хотя Сюзанна — один из первых преподавателей Института Аpledжера, ее страсть к работе не иссякает, о чем свидетельствует предложенная вашему вниманию книга.

Этот труд содержит важное послание для тех, кто работает в сфере здравоохранения, а также для тех, кому приходится оказывать помощь больным, инвалидам и пожилым людям. Для всех, кто имеет отношение к клинике Института Аpledжера: преподавателей, врачей, родителей и семей пациентов, знания о том, как избежать выгорания, помогая больным людям, оказались необычайно полезны.

Сюзанна несет свой дар нам всем. Любознательность и открытость новым знаниям подвигли ее отправиться в путешествие по всему миру. Она изучила множество духовных учений и практик и свела их воедино в простую, эффективную и практичную

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

методику. По возвращении она вернулась к преподаванию, а затем систематизировала все полученные знания, навыки и наработки в своей книге. Принципы и методы, изложенные в этой книге, учат нас сохранять спокойствие и сосредоточенность в любых жизненных обстоятельствах.

Этот труд оказался необычайно полезен всем нам для нашей работы с пациентами, которых мы лечим методами кранио-сакральной терапии, помогая добиться лучшего контакта с самими собой. Книга также может помочь им справиться с проблемами, с которыми они столкнутся, покинув наш лечебный центр и возвратившись к своей повседневной жизни. Они смогут поддерживать целостность границ своего тела, сохранять спокойствие, четко формулировать свои мысли и быстро восполнять потерянные силы.

Благодаря этой работе с достижениями Сюзанны ознакомится большое число людей. Прочитав эту книгу, каждый может освоить методики воссоединения с собственным телом. Она учит дружить со своим телом, рассматривая его скорее как союзника, нежели как объект управления, осуждения или воздействия.

Иными словами, вы тоже можете достичь своего личного *Полного Присутствия В Теле*.

Так что, как бы сказала Сюзанна, наслаждайтесь!

— *ДЖОН АПЛЕДЖЕР, доктор остеопатии,
доктор остеопатической манипуляционной медицины*



Глоссарий

Прежде чем приступать к чтению книги, ознакомьтесь с рядом терминов, поскольку ранее они не употреблялись применительно к состояниям сознания и ощущениям. Запоминать эти термины и определения не обязательно, поскольку из книги вы узнаете достаточно много о каждом из состояний и ощущений, определяемых ими. Прочтите определения сейчас, а затем, по мере необходимости, вновь обращайтесь к этому разделу.

ВНУТРЕННИЙ ЛАНДШАФТ — ваш внутренний мир, включая ощущения, образы, эмоции, послания и тонкие сигналы, которые информируют и развивают природную мудрость вашего тела.

ЗАЗЕМЛЕНИЕ — способность соединяться с Землей или любым другим живительным энергетическим ресурсом посредством интуитивного чувственного восприятия. Полное присутствие в теле основано на заземлении или соединении с источниками живительной энергии.

ЗДОРОВАЯ ГРАНИЦА — физическая граница, которая определяется вашей кожей и которую не позволено нарушать никому

без вашего разрешения. Эта граница — осознание того, где заканчиваетесь вы и где начинается остальной мир. Здоровая граница позволяет использовать живительные ресурсы и отсекает любые воздействия, истощающие вашу энергию и отнимающие у вас силы. Она дает вам силы сказать «да» или «нет» желающим пересечь ваши границы. Здоровая эмоциональная граница отсекает воздействия слов или энергетические воздействия, направленные на вас, если они не подходят вам или не несут исцеления.

ИСТОЧНИКИ ЖИВИТЕЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ — ресурсы, укрепляющие процессы жизнедеятельности и пополняющие энергетические запасы, такие как возвращающая молодость, связь с природой, вдохновляющие, успокаивающие или наполняющие силой воспоминания, здоровые продукты, забота и нежность, любовные отношения, творчество, приносящее удовлетворение.

НАВИГАЦИОННАЯ СИСТЕМА — метафора естественной способности вашего тела распознавать и отслеживать события и процессы, происходящее внутри вашего тела и во внешнем мире. На основе информации, полученной посредством навигационной системы вашего тела, вы можете принимать компетентные, верные решения и действовать соответственно.

НАРУШЕНИЕ ПОЛНОГО ПРИСУТСТВИЯ В ТЕЛЕ — ослабление способности в полной мере ощущать определенные части тела из-за физической или эмоциональной травмы, болезни, истощения, напряжения, сенсорных нарушений, а также принятых в обществе культурных или религиозных правил, касающихся восприятия своего тела. У большинства людей в какой-то момент жизни наблюдается некоторая степень нарушения ощущения своего тела.

ПАГУБНЫЕ ПРИВЯЗАННОСТИ — привязанности, поглощающие и истощающие живительную энергию. К пагубным привязанностям можно отнести вещества, вызывающие зависимость, такие как наркотики и сигареты, или привычки,

например, чрезмерное потребление алкоголя, обжорство, игромания или шопоголизм. К пагубным привязанностям также относятся отношения с людьми, на которых нельзя положиться или которые ставят вас в зависимость. К таким людям можно отнести властных родителей, которые унижают вас, если вы не следуете их советам; коллег, которые используют, а не поддерживают вас; любовников, которые вас оскорбляют или предают.

ПОЛНОЕ ПРИСУТСТВИЕ В ТЕЛЕ — способность чувствовать, как все части вашего тела пронизывает поток живительной энергии, проходящий сквозь вас. Сюда также относится связь с вашими внутренними и внешними ресурсами здоровья и четкое ощущение личных границ. Полное присутствие в теле — основа сильного целительного воздействия.

СОСУД — метафора вашего тела, которая дает вам ощущение личных границ. Ваше энергетическое поле и все, из чего состоит ваше тело, естественным образом находятся в вашем сосуде.

ЦЕЛИТЕЛЬНОЕ ПРИСУТСТВИЕ Способность оказывать целительное воздействие на другого человека спокойным и сосредоточенным состоянием своего бытия. Целительное присутствие усиливает эффективность любых целительных практик, которыми вы обладаете, и способствует быстрому исцелению. Это состояние, ощущаемое пациентом как благотворное, надежное и безопасное.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ, ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ОСОЗНАНИЕ — способность воспринимать и интерпретировать информацию, получаемую посредством сенсорных ощущений, а также тонкие знаки и сигналы, исходящие из вашего тела и окружающей среды. Энергетическая осведомленность — неотъемлемая часть внутреннего ландшафта и навигационной системы.