

ОПТИМИЗАЦИЯ АЛГОРИТМА ВЫБОРА ЭФИРНЫХ МАСЕЛ В ПРАКТИКЕ АРОМАПСИХОЛОГА ПО ТЕХНИКЕ «ПОЛНОГО ВДОХА»

Мищенко И.В.

Кафедра УЭФ ИПКСФ НФаУ, г. Харьков, lider_30@rambler.ru

В практике применения эфирных масел (ЭМ) в комплексе средств психологического сопровождения кверентов (вопрошающих) в последние годы всё шире применяется техника «полного вдоха». Здесь и далее под термином «полный вдох» подразумевается полный дыхательный цикл вдох – выдох. Достаточно продолжительное применение вышеуказанной техники предоставляет возможность отметить, насколько широким может быть диапазон её схем и ритмов назначения в случае индивидуального подбора для конкретных кверентов методом радиэстезического тестирования.

Нами была проведена разработка оптимального алгоритма схемы назначений приёма ЭМ по технике «полного вдоха».

Вопросы задаются примерно в такой последовательности:

1. Вдыхать масла в смеси или последовательно?

1.1. Если в смеси, то: а) из скольких масел должна состоять эта смесь?;

б) сколько полных вдохов подряд нужно выполнить в одной серии вдохов ЭМ?; в) сколько серий полных вдохов ЭМ нужно выполнить в текущей сеанс приёма ЭМ и с каким интервалом (интервал – это полные вдохи без ЭМ)?; в одном сеансе может быть несколько серий вдохов с ЭМ, разделённых интервалами вдохов без ЭМ; г) сколько серий полных вдохов этой смеси ЭМ нужно выполнить в течение данного дня, с каким интервалом (утром, днём, вечером, в какие интервалы времени это будет оптимально)? С каким режимом вдохов по каждой сессии (следует проверять отдельно по каждому сеансу, если тестируется наличие необходимости изменений в течение дня)?

1.2. Если последовательно, то: а) сколько масел в этой серии последовательных вдохов, и каков порядок масел в ней: какое ЭМ 1-е, 2-е и т.д.? б) по сколько полных вдохов каждого масла нужно вдыхать в каждой серии вдохов?; в) сколько серий вдохов в каждом сеансе?; г) сколько интервалов между сериями в этом сеансе, какой они продолжительности (сколько «пустых» вдохов – без масел)?; д) сколько сеансов в день этой последовательности нужно выполнить, с каким интервалом и когда?

Практика показывает, что практически всегда рекомендуемый для применения по технике «полного вдоха» состав ЭМ, их количество и ритм применения изменяются с каждым днем.

В начале работы с конкретным кверентом полезно выяснить, какой набор ЭМ ему нужен будет в целом для проведения всего курса аромасопровождения, и провести подготовительную работу, чтобы все масла были в наличии. Их количество может быть достаточно значительным – от нескольких единиц до 20-30. Но применяются все они не каждый день, а в соответствии с изменяющимся состоянием и возникновением необходимости поддержки с помощью средств внешнего управления.

Кверента следует обучить правильному выполнению техники вдоха и его подготовке – нанесению ЭМ на поверхность для фиксации, а также технике безопасности работы с ЭМ.

Поскольку техника радиэстезического тестирования может быть сложна для применения самим кверентом, то вполне корректной может быть такая схема сопровождения: психолог ежедневно проводит дистанционное тестирование и сообщает (также дистанционно) дневную схему применения ЭМ, а кверент выполняет её практически.