

Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке Royallib.ru

Все книги автора

Эта же книга в других форматах

Приятного чтения!

Ключ

Хасай Магомедович Алиев

Механизмы действия Метода Ключ

(Алиев Х.М., Холмогорова В.М., 2003)

Как работает мозг

Мозг работает как посредник, устанавливающий баланс между внешними обстоятельствами и внутренним состоянием человека.

Переключение мозговых систем происходит через особое «нейтральное состояние».

Образно говоря, этот сложный мозговой механизм работает аналогично коробке передач автомобиля, когда два полушария мозга «разблокированы», связи между ними ослаблены, и повышено готовы к новым переключениям, в зависимости от команды.

Именно через «нейтральное состояние» у человека происходит восстановление душевного равновесия, истощенных и деформированных стрессом функций, и обеспечивается возможность волевого управления ресурсами психики и организма.

"Нейтральное состояние" как оптимальное условие для переключения мозговых систем, работает как триггерный механизм, мгновенно отключающий все менее мощные доминанты, обеспечивая актуальной доминанте возможность ее полной "генерализованной" реализации, вызывающей активацию ресурсов в соответствии с решаемой человеком задачей.

Почему возникает стресс

В условиях опасности и неопределенности в мозге включается защитная реакция – происходит повышение напряжения, мобилизация, необходимая для включения ресурсов.

При этом, для подготовки человека и его внутренних ресурсов к возможным вариантам развития событий, мозг генерирует картины отрицательных прогнозов ситуации.

В результате происходит борьба целевой доминанты человека с доминантой отрицательных прогнозов, и если эти конкурирующие доминанты становятся равновеликими по мощности, то происходит блокировка «нейтрального состояния».

Блокировка «нейтрального состояния» вызывает неконтролируемый рост нервно-психического напряжения – стресс, кризисную ситуацию, оказывающую разрушительное воздействие на психику и организм человека.

Метод Ключ – защита от стресса и доступ к управлению внутренними ресурсами

Метод Ключ позволяет быстро выработать навыки саморегуляции, с помощью которых человек способен, во-первых, пресекать возникающий рост нервно-психического напряжения, во-вторых, снимать стрессовое состояние для выхода из кризисной ситуации, и, наконец, вызывать "нейтральное состояние" для "разгрузки" и "перезагрузки" мозга.

Моделирование желаемых эффектов в форме образно-смысловых картин ожидаемого результата на фоне "нейтрального состояния" вызывает подключение к этой интеллектуальной работе ресурсных систем психики и организма.

Патенты

- Х.М. Алиев. Патент РФ № 1785711 "Способ снижения утомления"
- Х.М. Алиев. Патент РФ № 2041721 "Способ психофизиологической саморегуляции и устройство для стимуляции"

Книги

- Х.М. Алиев. Ключ к себе. Москва, изд. "Молодая Гвардия", 1990
- Х.М. Алиев. Ключ к себе. София, изд. "Хомо Футурус", 1994
- Х.М. Алиев. Ключ к себе. Варшава, изд. "Пшиячулка", 1995
- Х.М. Алиев. Ключ к саморегуляции. София, изд. "Хомо Футурус", 1998
- Х.М. Алиев. Защита от стресса. Москва, изд. "Мартин", Москва, 1996
- Х.М. Алиев. Методическое руководство по использованию метода психофизиологической саморегуляции «Ключ» для специалистов детских центров реабилитации. Создано по Пре-зидентской Программе «Дети России» по заказу Минобразования РФ, Москва, 1997
- Х.М. Алиев. Где взять силы для успеха. Система психофизиологической саморегуляции "Ключ". По заказу Комитета Труда и занятости Правительства Москвы. "Техинвест", 1998, (используется в Центрах занятости Москвы и регионов России).
- Х.М. Алиев. Антистрессовая подготовка для психологов, профориентаторов и социальных работников, по заказу Комитета Труда и занятости Правительства Москвы. "Техинвест", 1998, (используется в Центрах занятости Москвы и регионов России).
- Х.М.Алиев. Метод Ключ в борьбе со стрессом. Ростов-на-Дону, изд. "Феникс", 2003
- Х.М.Алиев. Свое лицо или формула счастья. Москва, изд. "Олма Пресс", 2004

Статьи

- Х.М. Алиев, С.М. Михайловская, «Метод управляемой саморегуляции». Методические рекомендации Министерства Здравоохранения СССР, № 10-1\пп от 23.01.1987.
- Х.М. Алиев, "Пособие для учебно-реабилитационных занятий с лицами пожилого возраста на основе метода управляемой психофизиологической саморегуляции "Ключ" (Дом ветеранов войн и Вооруженных Сил). По заказу Комитета общественных и межрегиональных связей Правительства Москвы. 2000.
- Х.М. Алиев, А. А. Кокорев. Терроризм, это должен знать каждый. Советы психолога. (Служба по борьбе с терроризмом по Москве и московской области), Изограф, 2001
- В.М. Василенко, М.М. Шарипова, Х.М. Алиев «Комплексное применение рефлексотерапии и психофизиологической саморегуляции «Ключ». Методическое пособие для врачей. Минздрав РФ, Московский стоматологический институт, кафедра рефлексотерапии, Москва, 1998.
- Х.М. Алиев. Некоторые вопросы промышленной психофизиологии. Журнал "Электронная промышленность", № 5, 1983, с.62-66.
- Х.М. Алиев. Сигнальная рефлексотерапия как метод психофизиологического управления функциональным состоянием человека-оператора. Журнал "Электронная промышленность", № 5, 1983, с.67-68.
- Х.М. Алиев. «Метод программируемой психофизиологической саморегуляции как эффективное средство оптимизации напряженной операторской и физической деятельности и общего функционального состояния человека». Журнал "Электронная промышленность", № 1, 1984, с.73-76.
- Х.М. Алиев. «Программирование механизмов саморегуляции операторов в режиме автоматизированного обучения». Журнал "Электронная промышленность", № 1, 1984, с.76-78.
- Х.М. Алиев, А.Г. Баратов, А.А. Израелян, С.А. Касабьян, Э.Петросян, «Принципы построения автоматизированной психофизиологической системы». Журнал "Электронная промышленность", № 1, 1985, с.15-17.
- Х.М. Алиев, В.С. Зотов, С.М. Михайловская. Метод психофизиологической саморегуляции как фактор управляемого стресса. Сб. Проблемы оценки функциональных возможностей человека и прогнозирование здоровья. Москва, 1985.
- Х.М. Алиев, С.М.Михайловская, «К проблеме психофизиологической саморегуляции», "Психологический журнал АН СССР", 3, том 7, 1986, с.119-120.

- Х.М. Алиев, М.Н. Заплишный, Л.Г. Нагапетян, Д.К. Хачванкян "Методика оптимизации физической деятельности". Журнал «Физиология человека» АН СССР, № 5, 1987.

- Х.М. Алиев, Л.Г. Бадалян, Г.Г. Григорян, «Эффекты местного теплового воздействия», журнал «Физиология человека» АН СССР, № 6, 1987.

- Х.М. Алиев, «Новая концепция деятельности центров реабилитации». Дети России: насилие и защита. Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 1997.

- Х.М. Алиев, В. В. Степин, «Как снимать стресс», журнал «Гражданская защита» МЧС РФ, №9, 1997.

- Х.М. Алиев, "Система психологической защиты "Ключ" для подготовки специалистов и оказания помощи населению в условиях кризиса". Сб. "Профориентация и психологическая поддержка – новые возможности занятости". "Триада", Москва, 1999.

- Х.М. Алиев. Программа психологической защиты в системе обеспечения надежности профессиональной деятельности и сохранения здоровья персонала в энергетике. Журнал "Новое в Российской электроэнергетике. № 5, 2000, с.3 - 6

- Х.М. Алиев. Современная технология психофизиологической саморегуляции. Метод "Ключ". Журнал "Новое в Российской электроэнергетике. № 4, 2001, с.3 - 9 Обучающие видеофильмы

- Х.М. Алиев. "Азбука саморегуляции для детей, их родителей и педагогов" (1 час, 30 мин). Рекомендован Управлением внешкольного образования Минобразования РФ, 1997, (используется более чем в трехстах специальных учебных заведениях Минобразования РФ).

- Х.М. Алиев. "Антистрессовая подготовка для психологов, профориентаторов и социальных работников" (30 мин.), по заказу Комитета Труда и занятости Правительства Москвы. "Техинвест" , 1998, используется в Центрах занятости Москвы и регионов России.

- Х.М. Алиев. "Где взять силы для успеха. Система саморегуляции "Ключ" (30 мин.), по заказу Комитета Труда и занятости Правительства Москвы. "Техинвест" , 1998, используется в Центрах занятости Москвы и регионов России.

- Х.М. Алиев. "Долг совести". Учебно-методическое пособие для занятий по психологической реабилитации детей (30 мин). По заказу Комитета общественных и межрегиональных связей Правительства Москвы, 2001.

Я родился свободным. Любил, например, в детстве смотреть как плывут облака, и жизнь впереди казалась большой и прекрасной, главное, казалось, – вырасти.

В детстве был неумным читателем. Сколько себя помню, лежал на диване и читал, читал, помню, как спина болит. Читал психологию и фантастику. Было жутко интересно, как устроен человек, какие скрытые резервные возможности таит его мозг.

Закономерно пришел к изучению гипноза. В школе гипнотизировал товарищей, заучивал наизусть формулы внушения. Даже на пишущей машинке научился печатать необычно рано, была необходимость быстро перепечатывать данные мне редкие книги про гипноз. В то время, до Перестройки, этих книг было мало, в основном зарубежные, да и те в особых библиотечных хранилищах, просто так любому желающему не давали.

Читал про индийскую йогу, китайскую гимнастику, японскую медитацию. На втором курсе медицинского института увлекся иглотерапией. В те годы это считалось лженаукой. Декан, увидев у меня руководство по Чжень-цзютерапии (автора Чжулянь, директора Пекинского института), поругал меня.

Теперь, когда я его встречаю и на вопрос о том, чем занимаюсь, отвечаю, что иглотерапией, он хвалит меня, забыл прошлое.

Гипноз меня манил как окно в скрытые резервные возможности. Только через годы я понял, что ни в коем случае не нужно заучивать тексты внушения, нужно их приспособлять к реакциям пациента. Так формировался индивидуальный подход с элементами обратной связи.

О тех годах своего студенчества, как и о последующих этапах творческой жизни, могу

сказать, что был "не в системе", жил исключительно своим образом, занимался, как теперь понимаю, самообразованием. Кстати, все люди так или иначе занимаются самообразованием, а школа время от времени подкидывает интересующую информацию.

Заканчивая обучение в медицинском институте я занимался гипнозом и иглотерапией одновременно. Гипноз мне нравился возможностью проявлять и управлять функциями, но был недостаточен для глубоких изменений в организме, тогда как иглотерапия могла влиять более глубоко. С другой стороны, слабостью гипноза была зависимость от степени внушаемости и от гипнотизера, а слабостью иглотерапии – необходимость конкретного воздействия при непосредственном контакте с каждым отдельным пациентом.

Вполне мне кажется закономерным, что в 1975 году я сделал важное для себя научное открытие: догадался внушать под гипнозом те характерные специфические ощущения типа ломоты, распираания, электрического тока, которые характеризуют так называемый феномен отдачи при иглоукалывании, который возникает в момент точного попадания иглы в нервную точку.

Сейчас этим может быть мало кого удивишь, но в 1975 году нигде про такое явление прочитать мне не удалось. Писатель Валерий Агроновский даже написал про мое открытие в книге "Визит к экстрасенсу", где я был в качестве критика экстрасенсов.

Он написал тогда примерно следующее: людям раздаются фломастеры, их может быть целый стадион, Алиев берет в руки рупор и командует: спать, в теле – ток! И у каждого проходит ток именно в тех точках, которые в данный момент наиболее реагируют, то есть там, где нужно, таким образом - это одновременно и диагностика и лечение. А фломастерами отмечают, где прошел ток, и эти каналы совпадают с каналами из атласов по иглотерапии, хотя пациенты доктора Алиева этих анатомических атласов не читали. Вы можете себе представить, писал Агроновский, как смеялись чиновники в высоких минздравовских кабинетах, когда Алиев приходил к ним с этой "хохмой".

Шутки шутками, а метод под названием "Гипно-сьюэтерпия" или позже "Сигнальная рефлексотерапия" был мной опубликован в нескольких научных медицинских журналах. Отголоски этого подхода я встречал уже позже через годы в различных книгах, где авторы рекомендовали пациентам представлять себе мысленно различные ощущения типа распространяющегося тепла или мурашечек в больных частях тела.

Меня, конечно, как первопроходца это радует, жаль только то, что те материалы, которые мне встречались, содержат не такое полное и квалифицированное представление о деле, какое, будь у меня время, я бы дал. Возможность воздействовать через кору головного мозга на точки, а они в свою очередь действуют на внутренние органы, это дело - весьма перспективное.

В 1979 году я окончил медицинский институт как психиатр, работал иглотерапевтом, а в 1981 году с подачи Л.П. Гримака по приглашению Зам. Министра здравоохранения СССР Н.Т. Трубилина и Зам. Начальника Центра подготовки космонавтов им. Ю.А. Гагарина я приехал, будучи врачом 1-й поликлиники города Махачкалы из Дагестана в Звездный городок.

Летчики- космонавты Андриян Григорьевич Николаев и Павел Романович Попович, который также был Зам. начальника Центра подготовки космонавтов им. Ю.А. Гагарина, создали инициативную группу под руководством Г.М. Колесникова, подключив к этой экспериментальной работе Медицинское Управление Звездного городка под руководством А.В. Береговкина.

Задача была определена так: найти способ, что бы космонавты могли преодолевать стресс, адаптироваться к невесомости и легче переносить перегрузку.

Андриян Григорьевич Николаев мне сказал, что никакого гипноза для воздействия на организм космонавта, в том числе и на точки, проводить нельзя. А аутотренинг, который тогда практиковали некоторые космонавты, например В.Джанибеков, для моделирования состояния невесомости у космонавта на земле был слаб. Но даже аутотренинг в те годы не был официально разрешен к использованию в космосе. Вместе с Николаевым и другими

космонавтами и специалистами я был на одном из закрытых совещаний в Минздраве СССР, где под председательством Зам. министра здравоохранения СССР А.Г. Бурназяна остро обсуждался вопрос о допустимости аутотренинга в космосе, так как был факт несвоевременной стыковки корабля, совершенный Джанибековым, который занимался аутотренингом и спал, как было в отчете, по 4 часа в сутки. Затем выяснилось, что причина нестыковки оказалась совсем иная, и что именно благодаря Джанибекову программа была успешно выполнена, но вопрос о допустимости аутотренинга в космосе тогда было предложено специально изучить.

В этих условиях отставания психологической науки в космосе мне удалось соединить возможности аутотренинга, как инструмента для самостоятельного использования без зависимости извне, с возможностями гипноза, с помощью которого можно было моделировать различные состояния, в том числе и состояние невесомости.

Тогда и был создан мной "Аутотренинг с гипнопрограммой", где гипнопрограмма для реализации установочной задачи запускалась "Ключом". Слово "Ключ" у меня образовалось потому, что в составе инициативной группы, с которой я работал, были и летчики и инженерные специалисты, это был их язык.

Для начала я вызывал гипнотическое состояние, в котором внушал, что теперь, после этого, они и сами смогут его самостоятельно повторить в нужный для себя момент, и что для этого они могут применить какой либо "ритуал", например, сосчитать в уме до 5-ти, глядя в одну точку. Это и был Ключ, после которого автоматически наступало желаемое гипнотическое состояние. Можно было сформировать внушением в гипнозе и любой другой Ключ, например, три раза щелкнуть пальцами, кому как нравится.

Особенностью метода саморегуляции "Ключ" было то, что вместе с Ключом при обучении в гипнозе внушалась и следующая идея: "До того, как вы используете Ключ, сформулируйте себе четко установочную задачу – те изменения, которые вы хотите получить с помощью режима саморегуляции (управляемого самогипноза). Включите в состав установочной задачи и время, в рамках которого вы хотите находиться в режиме саморегуляции.

"Установочная задача" в методе саморегуляции заменила обычные традиционные команды гипнотизера, теперь испыталитель мог сам вызывать у себя управляемое состояние и руководить желаемыми изменениями.

Этот механизм образно можно раскрыть следующей метафорой: установочная задача – негатив фотопленки, Ключ – включение проявителя, режим саморегуляции (самогипноз) – проявитель, то есть практический реализатор теоретически намеченных изменений.

Например, у вас болит голова. Вы мысленно вспоминаете чувство ясности и свежести в голове, представляете себе мысленно, что через две-три минуты появится эта свежесть и, глядя в точку считаете в уме до 5-ти. Происходит погружение в приятное состояние расслабления, глаза через заданное время автоматически открываются, и вы получаете необыкновенное чувство уверенности в себе, так как головная боль по вашему желанию исчезла.

Пять испыталителей, летающих в невесомость, моделировали по просьбе специалистов на Научно-техническом Совете Центра подготовки космонавтов им. Ю.А. Гагарина различные реакции организма и состояния.

Испыталителю Ю. Сингатулину было предложено вспомнить в режиме саморегуляции ситуацию вращения тела в специальном тренировочном устройстве. Это было зрелище! У испыталителя возникли характерные движения корпуса, движения головой, ногами, изменилось дыхание, артериальное давление крови резко поднялось, повысилась частота сердечных сокращений, началось обильное потоотделение. При этом с испыталителем сохранялся полный контакт и Ю.Сингатулин по просьбе аудитории прекратил моделирование ситуации вращения и быстро нормализовал свое состояние.

Известный русский психиатр академик Бехтерев в своей работе, как я потом узнал, использовал подобное обучение саморегуляции с помощью гипноза. Делали это и другие

авторы, преимущественно – зарубежные. Бехтерев советовал алкоголику после лечебного гипноза в случае возобновления тяги к спиртному вспомнить по памяти эту лечебную процедуру. Самостоятельное воспроизводство лечения облегчалось тем, что пациент для этого садился или ложился именно в той позе, в которой проводилась лечебная процедура, закрывал глаза и мысленно вспоминал слова врача. Эта процедура была бы еще успешней, если бы доктор догадался тогда давать совет о самостоятельном повторении сеанса прямо во время гипноза с формированием Ключа для запуска. Кроме того, и это существенно важно, у Бехтерева пациенты могли воспроизводить предшествующую процедуру по заданной им лечебной схеме, тогда как в современном Методе саморегуляции "Ключ" присутствует понятие об установочной задаче, с помощью которой обученный может использовать ранее пережитое состояние не только для его механического повторения, но и в собственных, самых различных целях.

Однако, Метод саморегуляции "Ключ" в том его виде, который был создан в 1981 году был для большинства людей недоступен, так как для освоения нуждался в первичной гипнотизации обучаемого, что в ряде случаев нежелательно, в других случаях – труднодостижимо, тем более его нельзя рекомендовать для массового использования.

Поэтому, метод совершенствовался.

Эта работа поначалу происходила в условиях электронной промышленности. Я был приглашен в ПО "Позистор" для оптимизации комнаты психологической разгрузки. На предприятии работали несколько тысяч женщин-микрооператоров, занятых микропайкой под микроскопами. Это интенсивное монотонное напряженное производство, где большой проблемой является зрительная утомляемость работающих и связанные с этим последствия. В комнате психологической разгрузки они отдыхали на фоне музыки, шума бегущей воды, панорамных слайдов с видами природы, обучающих текстов по методу аутотренинга.

Понятно, что несколько тысяч женщин не могут посещать комнату психологической разгрузки, в основном она использовалась в основном для "гостевого варианта".

Комната психологической разгрузки была превращена в "Центр обучения саморегуляции" для того, что бы операторы могли применять полученные при обучении навыки реабилитации на своих рабочих местах.

Это позволило охватить мероприятиями значительно больше работниц и дало результаты в плане снижения зрительной утомляемости и повышения качества продукции.

Качественный переход к новому варианту метода "Ключ" произошел следующим образом.

Однажды, в гостях у пограничников, для усиления режима саморегуляции при обучении в гипнозе было внушено, что вытянутые перед собой руки обучаемого расходятся автоматически в разные стороны.

Когда началось расхождение рук, в комнате неожиданно хлопнула дверь и обучаемый вышел из особого учебного состояния.

Тогда ему было предложено не обращать внимания на шум, а сосредоточиться и продолжать начатое движение рук.

Когда обучаемый направил глаза на руки и они продолжили движение, взгляд у него стал неподвижным, зафиксированным на движущейся руке, глаза постепенно закрылись, а движение рук ускорилось.

Тогда и возникла идея предложить выполнить подобное особое движение другому человеку, без всякого гипноза.

Было предложено вытянуть перед собой руки и, приостановив произвольные движения глаз, представить себе мысленно, что руки автоматически расходятся в разные стороны.

Это упражнение вызвало погружение в режим релаксационной саморегуляции.

У другого обучаемого движение не получилось, и тогда пришлось это движение стимулировать внушениями типа того, например, что руки идут, получается!

У 30 % обучаемых это и другие подобные движения получались достаточно легко, а в

ряде случаев и сразу, и они при этом закономерно погружались в релаксационный режим саморегуляции.

Это полуавтоматическое движение, которое называется идеомоторным, стало для них новым Ключом для саморегуляции, тогда как по старому варианту метода Ключ раньше можно было формировать только внушением под гипнозом. Статья "Ключ" в Комсомольской Правде была опубликована 1984 году и тиражом в 200 миллионов экземпляров внесла понятие о методике в каждый дом.

Использование этого и других идеомоторных приемов в качестве Ключа для саморегуляции было мною описано в книге "Ключ к себе", которую известное московское издательство "Молодая Гвардия" выпустило в 1900 году тиражом в 200 000 экземпляров.

Популярная телепрограмма "Помоги себе сам", которая работала в центральном телеэфире ряд лет, стартовала с этого метода.

Однако, и на этом этапе метод еще не мог стать общедоступным элементом общей культуры населения так как, многое при его освоении зависело от исходной восприимчивости обучаемых. Способность освоить его без гипноза и вполне самостоятельно с помощью идеомоторных приемов было доступно не каждому, кроме того не были разработаны принципы и правила творческого использования саморегуляции для различных целей.

Эпоха современной технологии саморегуляции, элементы которой доступны даже детям, началась с момента, когда принцип внушения для реализации идеомоторного приема был заменен новым принципом - принципом подбора путем перебора приемов (Подбери Ключ к себе), а мешающее обучению нервно-психическое напряжение и другие, в том числе физиологические проблемы, стали регулироваться при обучении спецразминкой и оздоровительным комплексом, включающим, например, шейный массаж, иглотерапию и т.д.

Специальная часть метода преподается в "Центре защиты от стресса" в Москве.

Метод усовершенствован и будет совершенствоваться.

Теперь трудно найти человека, который не может освоить Метод Ключ, который разом повышает способность управлять собой и своим организмом.

А поэтому и вы поторопитесь, зачем Вам отставать?

«Хочешь научиться летать? Это очень просто.

Вытяни перед собой руки и постарайся развести их в стороны, но так, чтобы они стали расходиться в стороны с равномерным мышечным усилием, как бы сами по себе, автоматически.

При этом ты почувствуешь, что как будто гора с плеч свалилась. Может быть, сразу, а может быть, и через несколько десятков секунд начнет появляться состояние внутренней легкости, при котором руки начнут расходиться в стороны еще легче и быстрее. Они двигаются уже как бы и по твоей воле как бы помимо воли. Как будто в невесомости, как будто им помогает какая-то сила. Это сила гармонии, возникшей между сознанием и организмом. В первый раз эта сила может показаться тебе и некой особой или чужой силой. Так воспринимается мгновение неожиданной свободы...

Когда руки начинают расходиться в стороны, твоя нервная система начинает успокаиваться, и ты чувствуешь, что начинаешь расслабляться и твое тело, возможно, начинает покачиваться. Это хорошо. Пусть руки расходятся, а тело — покачивается. Такими мерными приятными покачиваниями тебя успокаивала мама, когда ты был совсем маленьким.

Мысли твои при этом начинают течь ровно и свободно, как во время прогулки в автомобиле. Думая о самых различных вещах на волне этого гармонизирующего ритма, ты обучаешься таким способом решать стрессовые проблемы на «спокойном уме». После двух-трех таких упражнений ты научишься снимать у себя стресс без помощи Ключа.

Но если ты не нашел легкости в этом движении и руки твои остались неподвижными, значит этот прием тебе не подошел, и поэтому ты «примеришь» для себя другой прием, который ты узнаешь позже из Комплекса «Звезда саморегуляции». Для этого, например, ты

намеренно разведешь свои руки в стороны обычным механическим движением и поправишь их двигать друг к другу с равномерным усилием.

Если и этот прием не получился, значит, ты сильно «зажат» и тебе следует сделать несколько обычных физических упражнений и затем снова повторить эти приемы.

Так, сочетая обычные физические упражнения с приемами Ключа, используя их время от времени среди физических упражнений как индикатор и стимулятор расслабления («точка опоры»), ты обучаешься раскрепощению.

А теперь, после этих первых двух приемов (независимо от результата) опусти руки и мысленно настройся на то, чтобы одна из рук поднялась.

Пророк сказал, что при молитве нельзя думать о постороннем. Теперь есть доступный способ научиться исполнять завет Пророка. Я пригласил рабочего встать и закрыть глаза, расслабить мускулы тела. Когда он расслабился, тело его стало покачиваться, и он вдруг сразу насторожился. Я попросил его найти приятный ритм этого покачивания, чтобы эта работа была бы не в усталость, а в удовольствие. И сказал ему, что при этом никто не падает, и что это могут делать даже дети. Через минуту лицо его расслабилось, открылось равномерное дыхание.

— А теперь после этого упражнения сядь и просто минутку молча посиди, — попросил его я.

Он сел и через несколько секунд губы его расплывались в изумленной улыбке: во всем теле, говорит, легкость какая-то стала, а голова, говорит, как пустая стала, без всяких мыслей, и как будто выспался.

— Если ты так сделаешь несколько раз, к примеру, по пять минут через день, у тебя появится опыт снимать напряжение и выбрасывать ненужные проблемы из головы без помощи этих упражнений, вот и пользуйся этим для сосредоточения ума и сердца, да услышит Аллах твою молитву! С помощью метода можно не только снимать стресс и лучше молиться, но и излечиваться от болезней. Но эта работа, как и решение сложных индивидуальных проблем у спортсмена, балерины, школьника, — под контролем у специалиста.

Архимед говорил: «Дайте мне точку опоры, и я переверну Мир!»

Ключ связан с приемами покачивания тела (и потому что это работает, он быстро распространяется), но это вовсе не означает, что Ключ создан для того, чтобы раскачать мир. Наоборот, пройдя школу сознательного выполнения того, что ты обычно делаешь в помощь себе бессознательно, ты и становишься в жизни устойчивым. И перестаешь качаться. Точка опоры — точка развития: жизнь с чувством неуверенности в себе и жизнь с чувством «полета» — это две различные судьбы.

Если тебе не удалось «взлететь» сразу, не огорчайся, тебя ждут открытия, и ты научишься делать то, что раньше тебе было недоступно.

Метод Ключа основан на способности мозга расслабляться при получении результата и напрягаться при его поиске. Машина мозга устроена так, что если нет, результата вслед за усилием, энергия не открывается, а перераспределяется на перепроверку правильности действий (закон сохранения энергии).

Этот механизм обратной связи между усилием и результатом служит «компасом» нашего развития и основой чувства уверенности или неуверенности в себе.

При получении результата в крови вырабатывается эндорфин — вещество, снимающее напряжение и создающее положительные эмоции.

Поэтому люди, способные искать результаты и не заикливаться на неудаче, осуществляют этим самым принцип накопления положительных эмоций: они более здоровы и продуктивны в творчестве.

Этот принцип срабатывает и в случае, когда мы не ждем немедленного результата и избегаем этим самым разочарования и депрессии при его возможном отсутствии.

В религиях этот принцип проповедуется как доктрина «бескорыстного служения». Например, индийская Карма-йога (йога действия) учит выходить из-под власти

обстоятельств именно через деяние положительных поступков без ожидания благодарности.

Полезный совет! Не жди немедленного результата! Человек часто теряется и расстраивается именно потому, что после усилия мозг ждет результата, а если его нет, человек теряет уверенность в себе: «Не получается!»

Это и есть принцип мозговой фрустрации. Поэтому важно научиться позитивному мышлению: способности искать, как решить проблему, и не заикливаться на неудаче!

Как развить в себе позитивное мышление? И как открыть этот принцип школьнику, не готовому еще к пониманию великомудрых истин?

Открыть этот мудрый опыт жизни помогают приемы саморегуляции.

Потому что, если, например, в течение, нескольких минут совершать только те усилия, которые сразу дают ожидаемые результаты, то это приводит к закономерному отключению мозгового напряжения и включению особого состояния внутренней свободы;

"Такими результативными действиями являются приемы Ключа. Даже сам поиск Ключа производится по этому принципу «Ищи то, что получается, и отбрасывай то, что не получается».

«Получается» то, что выполняется с минимальным усилием, автоматически (например, рука по желанию поднимается, «всплывает» без обычных мускульных усилий).

При этом Правиле образуется исключительно индивидуальная последовательность действий, приводящая к интенсивному накоплению положительных результатов (потому что их отсутствие игнорируются), что и вызывает включение состояния раскрепощения с повышением уверенности в себе вплоть до эйфории — чувства окрыления.

Вместо внешнего руководителя (гуру) при подборе Ключа, таким образом, используется Самоконтроль.

Этот универсальный Принцип работает и в самой жизни: люди инстинктивно ищут свое место в жизни именно путем перебора возможностей, отбрасывая то, что им затруднительно.

Суть любой тренировки состоит в повторении действия до тех пор, пока это действие не будет выполняться с минимальным усилием, автоматически. Например, каждый день ты выполняешь комплекс физических упражнений, и с каждым днем такой тренировки эта работа требует все меньше и меньше усилий.

Но можно принципиально сократить число повторений, если повысить способность мозга к автоматизации деятельности.

Эта универсальная тренировка мозга осуществляется путем совершения пробной работы по критерию минимального усилия. Например, ты пробуешь поднять руку без мускульных усилий, как бы автоматически, как будто ты уже это делал тысячи раз.

В первый раз для выполнения такой работы тебе приходится фиксировать на этом внимание.

Внимание фиксируется легче, если оно сопровождается возникновением ожидаемых результатов.

Фиксация внимания и связанное с этим расслабление нарушается, если ожидаемого результата нет, и тогда происходит сбой установки (фрустрация), при этом напряжение растет в поиске нового решения.

В этом поиске ты можешь помочь себе движением руки не вверх, а в сторону, или поискать другое движение, которые будут представлены ниже в Комплексе «Звезда саморегуляции».

С каждым следующим повторением процедура раскрепощения сокращается и становится навыком.

Такой пробной работой может быть, например, и покачивание тела, и движение рукой, и движение головой, и повторение молитвы.

Если, например, попросить человека встать и просто покачиваться телом, в течение, к примеру, 10 минут, даже не объясняя никаких теорий, то в рамках этой заданной монотонной повторяемой работы он закономерно переживает все стадии адаптации и выработки навыков:

1. Напряжение новизны.
2. Поиск оптимальной деятельности — работать как удобнее.
3. Расслабление.
4. Если ранее был дефицит сна — сонливость.
5. Если исходно был душевный кризис — катарсис.
6. Если подвержен трансовости — трансовое состояние.

В общем, он приходит к состоянию, когда работа уже выполняется с минимальными усилиями, «на автомате», это наблюдается как автоколебания тела.

При этом налицо все признаки постепенно нарастающего благополучия: мышцы лица расслабляются, возникает отрешенный взгляд, веки могут слипаться, дыхание открывается (становится природно-естественным), в этом состоянии он и начинает напоминать человека в медитации.

В следующий раз эта работа идет легче, уже выработались навыки, и поэтому трансовость уменьшается.

Так люди избавляются от гипнабельности, тренируется трансконтроль, тренируется способность управлять собой с меньшими усилиями, и жить и работать с меньшим напряжением.

Гипноз, например, был основан на том, что пациенту навязчиво внушали какую-либо реакцию. В настоящее время эта манипуляция усовершенствовалась: внушают какую-то реакцию, и если она не идет, внушают другую, и таким образом, быстро перебирая внушения ищут путь контакта с текущим состоянием организма.

Можно обрести власть над собой, если использовать то же правило: искать в себе то или иное желаемое ощущение, состояние, движение, пока не найдешь то, что легко получается. И развивая полученное, приходишь к новому качественному состоянию, когда начинает получаться и все то, что ты себе желаешь.

На этом принципе и основан поиск Ключа.

Быстро перебирая различные приемы, как бы примеряя их к себе, мы находим тот прием, который дает ожидаемый эффект: возможность его осуществления (повторения) без усилия. Этот синергетический принцип обучения позволяет быстро научиться делать любую работу с меньшими затратами энергии.

В кончиках пальцев — нить с грузиком. Если задумать, что он ходит по кругу, грузик начинает двигаться по кругу, повторяя образ мысли (как и у молящегося начинает покачиваться тело в ритме молитвы). С помощью этого грузика проверяли раньше на внушаемость. Но, оказывается, если оставить испытуемого в таком положении подольше, то он погружается в транс. Этот простейший способ связи между умом и телом можно осуществить и без этого «маятника». Для этого, например, достаточно вытянуть руки и представить, что они расходятся в стороны. Эта работа, выполняемая с минимальным мускульным усилием, называется идеомоторным движением.

Принцип минимального усилия — это принцип оптимальности, это универсальный принцип.

Потому что природа совершенствуется в сторону наименьших затрат. Какое, например, производство называется оптимальным?

Это такое производство, в котором при малых затратах достигаются высокие результаты. И поэтому, когда ты учишься путем поиска Ключа делать работу с минимальными усилиями, ты этим самым оптимизируешь свое внутреннее производство, настраиваешь его на гармонию. Владея этими навыками, ты сможешь делать любую работу с большей эффективностью.

Этот критерий прост, как воздух. И поэтому его не замечали. А в физике он давно известен как принцип наименьшего действия. С открытием этого критерия в науке о человеке упрощается решение множества проблем, связанных со стрессом, обучением, лечением и омоложением. Он позволяет самообновляться. Потому что тренируясь делать работу без усилия, мы и открываем в организме способность тратить меньше энергии.

Это тайна гармонии, которая раскрывается этим методом.

Потому что легкость — это и есть один из критериев гармонии. С чувством легкости лучше спит и работает человек, и только поиском легкости стимулируется здоровье организма и свобода сознания.

А у больного человека даже походка тяжелая.

Когда мы попробуем сознательно сделать движение с той легкостью, как если бы это движение было уже отработанным, автоматическим, например, попробуем поднять руку без мускульных усилий, то для этого нам придется на этом сосредоточиться, и тогда рука, может быть, начнет всплывать автоматически. При этом снижается напряжение и возникает чувство облегчения, даже, может быть, и чувство полета, нирваны.

Это явление «освобождения сознания» — закономерная реакция мозга при сбрасывании механической исполнительской работы «на автомат».

В этом механизме мозга и заключалась тайна нирваны — достижения момента свободного сознания.

Но в мире эта тайна еще не была до сих пор раскрыта, и поэтому приходилось в этих целях совершать целые ритуалы, превращаться в адепта религии.

А Истина, как говорится, проста: тренируясь, находить легкость автоматизма в пробной работе (на примере приемов Ключа), можно научить свой мозг быстрее автоматизировать уже и любую другую работу, и поэтому — меньше уставать.

Подбор Ключа — это стимуляция поисковой (творческой) активности мозга, а применение найденного Ключа — снижение напряжения и автоматическая стимуляция саморегуляции организма.

Опыт саморегуляции повышает эффективность любого обучения, тренировки, лечения и открывает в организме способность тратить меньше энергии и быстрее восстанавливать силы.

Поэтому этот метод, основанный на закономерностях работы мозга и их основе — законе сохранения энергии, позволяет организму функционировать «в соответствии с природой» и является основой развития жизненных сил.

Технология ключа:

у тебя стопроцентная обучаемость, если:

- 1) тебе снились полеты во сне;
- 2) открывалось при беге «второе дыхание»;
- 3) пробуждение от сна происходило в нужный момент без будильника.

а) три ответа — «да».

(снились полеты, силы открывались, организм был послушным). Ты сможешь начать «поиск ключа» без предварительной подготовки.

б) два ответа — «да».

Ты можешь повысить свою обучаемость: до начала Игры-Тренировки тебе будет нужен массаж шеи и области затылка в течение 10 минут.

в) один ответ — «да».

Тебе нужно повысить свою обучаемость: в момент Игры тебе обязательно следует иметь хорошее настроение.

До начала Игры тебе будет нужен массаж шеи, области затылка и предплечий в течение 10 минут и выполнение легких физических упражнений в течение 10 минут.

Во время игры, если у тебя что-то не получится, тебе будет нужно... улыбнуться. Это очень серьезное условие: улыбка снимает напряжение ожидания. Например, ты сосредоточенно стараешься, чтобы рука «всплыла», а она не поднимается. Улыбнись, и она «всплывет». Это условие — улыбнуться — нужно запомнить особо, потому что именно это оно чаще всего забывается.

(Представь себе улыбающуюся «физиономию» и вспомни примеры простейших физических упражнений).

г) три ответа — «нет».

В этом нет ничего страшного, тебе необходимо просто повысить свою обучаемость.

До начала Игры тебе обязательно будет нужен массаж шеи, области головы и предплечий в течение 10 минут и выполнение легких физических упражнений, включая легкий бег на месте. Если тылюбишь танцевать, то потанцуешь. Танец поможет тебе слегка раскрепоститься и приступить к Поиску Ключа.

В момент Игры тебе обязательно будет нужно иметь хорошее настроение.

Внимание! Пока ты будешь искать повод для хорошего настроения, тебе стоит задуматься о том, когда тебе в последний раз приходилось искренне смеяться. Когда ты над этим задумаешься, вспомни, как тебе приходилось смеяться в детстве, затем посмотри обязательно на себя в зеркало, улыбнись.

И вот тебе в помощь «юмор» про саморегуляцию. Три товарища решили подшутить над своим другом. Когда первый встретил его утром, то спросил его, почему он так бледен? — Да нет, — ответил тот, — у меня все в порядке! Второй спросил его о том же, встретив его днем. А когда третий, встретив его вечером, бросил обычное приветствие: «Ну как. Друг, дела?» — тот ответил в замешательстве: «Да что-то сам не пойму, с утра себя плохо чувствую!»

Так и ты, увидев себя утром в зеркале, если вдруг подумаешь, что плохо выглядишь, то поймай себя немедленно на мысли: а не закладываешь ли ты этим самым себе отрицательную программу на целый день? Ведь организм у нетренированных людей легче послушен плохим эмоциям.

С помощью Ключа ты сможешь моментально сбросить напряжение и привести себя в желаемый порядок. Это можно будет сделать и под душем. И затем уже ничто не сможет нарушить тебе твоего прекрасного настроения.

Маленький комментарий про полеты во сне

Во сне происходит восстановление сил организма, и если оно происходит в гармонии, то это ассоциируется с чувством легкости. Полеты во сне были первым опытом внутренней свободы. Декарт говорил, что человек — есть мера вещей. Если нет в нас гармонии, то как различать вещи? С возрастом это чувство теряется из-за болезней, стрессов. Но именно чувство гармонии, как чаши весов, позволяет тебе испытывать дискомфорт в «неправильной» ситуации, и пользуясь этим «индикатором», различать Добро и Зло, отличать Черное от Белого и ориентироваться в нюансах многосложного Мира.

Если ты уже не «летаешь» во сне, то с помощью Игры это быстро восстановится, и этим самым восстановится «детская» способность организма быстро восстанавливать силы.

Маленький комментарий про открытие гармонии под воздействием нагрузок

Если при нагрузках, например, в работе, у тебя открывались дополнительные силы, значит, твой внутренний «мозговой переключатель» достаточно «раскован», а если — нет, значит, ты научишься сбрасывать чувство скованности и сможешь легче входить в любую деятельность и выполнять ее без обычного напряжения. Например, ты сможешь легче входить в ритм бега, в ритм чтения, ритм танца, в ритм любой работы.

Маленький комментарий про гармонию связи между «умом» и «телом»

Если тебе удавалось назначать телу час пробуждения, то теперь ты радикально расширишь возможности своей воли.

Если твое тело было непослушным, то с помощью Ключа ты наладишь с ним контакт и сможешь делать то, что раньше тебе было недоступно. Напоминаем Правила игры: «Навык саморегуляции формируется игрой-тренировкой в три стадии, одна за другой в течение тридцати минут».

1 стадия. «Поиск Ключа» длится 10 минут.

2 стадия. «Согласующий биоритм» — 10 минут.

3 стадия. Завершение. «Момент истины» — 10 минут.

Первые пять дней можно играть каждый день или через день. Потом эти приемы уже не нужны; обретается способность свободно управлять своим состоянием.

И именно потому, что этим можно не заниматься каждый день, этим и можно

пользоваться всю жизнь.

Вопрос: а почему именно 10 минут?

Ответ: у каждого — по-своему, индивидуально. И обо всем этом ты узнаешь позже.

Ты легче представишь себе эту Игру, если сначала посмотришь на эти стадии как бы со стороны, например, как на картинку на экране компьютера.

Картинка.

1 стадия — человек делает особые идеомоторные движения из комплекса «Звезда саморегуляции» и этим самым находит по известному ему Правилу свой Ключ.

На картинке пока не видно, что это за особые необычные «идеомоторные» движения и что это за Правило.

2 стадия — человек стоит и гармонично покачивается, легко и красиво, как под музыку, как водоросль в воде, как цветок на ветру, как березка. На картинке пока не видно, как он при этом работает над собой: лечится, тренируется, обучается, развивает интуицию и способность решать стрессовые проблемы «на спокойном уме» и другие желаемые качества и способности.

3 стадия — человек сел и отдыхает после этой «работы». На картинке пока не видно, что при этом происходит.

Но встает он обновленный и с радостной «загадочной» улыбкой, потому что он теперь знает. Что и Как Делать.

Это — момент «собирать урожай». Ты сам почувствуешь изумительное ощущение, когда твой организм и интуиция будут тебе «подсказывать», что и как делать.

А теперь посмотри эти три стадии в развернутом виде. При этом ты можешь не утруждать себя углублением в детали, просто читай.

1 стадия

«Поиск ключа» будет длиться 10 минут (человек делает «секретную» комбинацию из трех движений комплекса «Звезда саморегуляции», который будет дан тебе позже).

Человек, как бы «плавая» в воздухе или как бы «летая», снимает у себя стресс.

При этом открывается «нейтральное» состояние, состояние «баланса». Образно говоря, это как нейтральное положение в коробке передач автомобиля. Теперь тело необычайно послушно тебе, ты можешь управлять своим организмом с помощью воли. Или, если хочешь, можешь с этим чувством легкости приступить к любой ждущей тебя работе, которую ты теперь будешь делать легче, чем обычно, потому что будешь делать ее с меньшим напряжением.

Внимание! Секрет технологии! Даже если ты сразу и не нашел Ключа, то все равно после этих Приемов «охоты за легкостью» ты будешь чувствовать себя лучше, уравновешенней и раскрепощенной.

Потому, что стресс снимается не только за счет выполнения найденного Ключевого приема, но и за счет его поиска.

Потому, что когда ты ищешь «левитацию» движения, ты этим самым настраиваешь свой организм на гармонию, как настраивают, например, скрипку, подкручивая струны.

Поэтому, навыки Поиска Ключа можно использовать как уникальную «микроразминку» для облегчения вхождения в любую «дверь», в любую деятельность: например, в общение, в урок изучения иностранного языка, в работу над проектом, в бег, в выполнение физических упражнений, в освоение других методов, в танец. Или, если хочешь, — в состояние расслабления, в управление своим организмом. После поиска Ключа состояние — раскованное, как после бокала шампанского.

Например, если ты напряжен и скован, а тебе предстоит выступать в аудитории или играть на концерте, то после минутного поиска «левитации» движения ты будешь говорить свободнее, а играть на рояле более раскованно и естественно.

Например, если тебе нужно расслабиться, то после нескольких повторений поиска «левитирующих» движений начинается расслабление, и ты можешь переходить к глубокому отдыху или к тренировке саморегуляции во второй и третьей стадиях.

2 стадия

«Согласующий биоритм» будет длиться 10 минут. При поиске Ключа снимается стресс, и если ты хочешь продолжить эти Приемы, — включается состояние расслабления (релаксация), которое сопровождается автоколебаниями тела.

Это исключительно твой индивидуальный гармонизирующий биоритм, которого нет в этот момент ни у кого другого во всей Вселенной, только у тебя.

Потому, что это — ритм согласования твоих психических и физиологических процессов в данный момент. Это ритм «концентрации» и «релаксации» мозга. Это твой «сжатый» во времени цикл «сжаться, распрямиться, взлететь!»

Поэтому здесь появляется ощущение облегчения, как будто гора с плеч!

На этой волне связи сознания, подсознания и организма ты будешь очищаться от накопившихся эмоций, восстанавливать силы организма, излечиваться от болезней, формировать устойчивость к стрессу, обучаться новым навыкам, развивать интуицию и желаемые качества и способности. Ты будешь переводить свои «скрытые» возможности под свой волевой контроль.

Это «идеальное» условие для работы над собой: здесь удастся необычайно легко фиксировать внимание, и ты можешь все делать с приятной расслабленной «ленью», а «западает глубоко».

Это чудесное средство и для расширения возможностей у тех, у кого для достижения целей не хватает сил.

Ты сможешь это сделать с помощью «методик», которые тебе будут представлены позже.

(Человечек стоит и красиво, гармонично покачивается как на волнах, сложив руки на груди или опустив их легко и красиво. Если он не нашел своего ритма, то он покачивается неуклюже, искусственно, без признаков этой гармонии, без легкости и «музыки». Приемы Поиска Ключа для того и нужны, чтобы сразу найти свой ритм. Мы пока не знаем, что именно делает человек, покачивая телом).

3 стадия. Завершение

«Момент истины» будет длиться 10 минут.

После того, как ты приятно поработаешь над собой, ты сядешь и просто отдохнешь. Тебе нужно формально отсидеть это время, ничего специально не делая, никуда не спеша и не бегая глазами по сторонам.

Это — момент «собирать урожай». Ты сам почувствуешь это изумительное ощущение, когда твой организм и интуиция будут тебе «подсказывать», что и как Делать. Например, тебе захочется поспать. Поспи, дай организму то, что ему требуется. Так, снимая напряжение и выполняя потребности организма, ты и восстанавливаешь баланс.

И ты встанешь «помолодевшим».

(Человечек сел и отдыхает. Потом он «погрузился в себя» и опять начинает покачиваться. Или просто продолжает сидеть неподвижно со спокойным, задумчивым взглядом. Или дремлет. Затем он встал, потянулся и стал легко подпрыгивать, делать взбадривающие движения, как после утреннего сна. На лице его — радостная улыбка)

Ты найдешь Ключ к себе в комплексе «Звезда саморегуляции», который будет тебе представлен на первом уроке обучения.

Формирование навыка саморегуляции по методу «Ключ» я дам в трех отдельных уроках (для удобства изучения), но выполнять их надо сразу все три в одной тренировке, где каждый урок — это всего лишь одна стадия единого процесса.

1 урок: «Звезда саморегуляции» или «Поиск Ключа»

Необычное правило обучения

Ключ к себе ты подберешь по Правилу: делай то, что получается, и отбрасывай то, что затруднительно. Делать то, что легче — это и есть самый большой секрет этой новейшей технологии.

Поиск ключа — это обучение жизни. Например, при поиске Ключа обычно случается

так, что застряв на неудаче, ты пытаешься настойчиво, хоть и безуспешно, добиться цели, вместо того, чтобы поискать другое, более легкое решение. Искать то, что получается, и не заикливаться на неудаче — эта тренировка стимулирует поисковую активность мозга не только в области внутренней гармонии, но и в решении жизненных проблем.

На каждый Прием ты затратишь несколько минут и найдешь свой Ключ — особое движение, которое, будучи начато тобой, может продолжаться автоматически, или которое можно повторять без обычного напряжения и усталости как бы бесконечно,

Упражнение «Звезда саморегуляции» состоит из 6 основных Приемов, «левитации» и любого количества дополнительных Приемов, которые вы сможете создать самостоятельно с помощью «Принципа Ключа»:

1. «Расхождение» рук.
2. «Схождение» рук.
3. «Левитация» рук.
4. «Полет».
5. «Покачивание».
6. «Движения головой».

Дополнительные Приемы: «Палец Хаджи-Мурата» и приемы, созданные тобой.

После нескольких применений Ключа формируется навык свободного управления своим состоянием, и потребность в Ключе отпадает.

Для того чтобы легче понять смысл этих приемов, сравни их с тем, как происходит в мире обучение расслаблению с помощью популярной системы «биологической обратной связи». К голове или рукам обучающегося подключают датчики электроэнцефалографа, электрокардиографа, электромиографа или других регистрирующих приборов, соединенных с компьютером, и просят обучаемого найти в себе приятное состояние душевного равновесия, ориентируясь на показания приборов.

Этот наглядный контроль внутренних процессов помогает поиску нужного состояния.

В нашем случае роль этих приборов выполняют собственные руки обучаемого, его голова, его тело, его дыхание.

Искать ключ к себе можно стоя, сидя и лежа.

Делай как удобнее.

Стоя — интереснее. Кроме того, сразу видно, что и как получается. И, наконец, когда ты это делаешь стоя, ты сразу убеждаешься в высокой эффективности движений, потому что они помогают тебе сбросить напряжение и наладить внутренний контакт с самим собой без потребности в удобной позе.

Когда при поиске Ключа по твоему желанию «всплывает» рука или происходит другое желаемое действие, в организме в этот момент активизируются процессы восстановления, улучшается кровоснабжение мозга и внутренних органов, лучше начинает работать сердце и начинают восстанавливаться истощенные функции организма и пролечиваться даже те его участки, о которых ты в этот момент можешь не подозревать.

Простой пример:

У пациента была упорная икота, которая не снималась ни питьем воды, ни массажем горловых точек. Как только его рука начала «всплывать», икота исчезла. Все стало на свое место.

Поэтому не стоит удивляться, если после нескольких занятий поиска Ключа твое самочувствие начинает резко улучшаться, и ты начинаешь избавляться от самых различных недугов и болезней.

Помни: движение — это модель жизни.

Приемов много — принцип один: найти «автоматизм» в движении. Навыки поиска Ключа — навыки облегчения жизни.

Прием 1. «Расхождение рук»

Этот прием ты уже знаешь, но теперь он у тебя получится лучше. Это очень простой способ для проверки себя на «зажатость»: если руки остаются неподвижными, значит,

следует сделать несколько обычных физических упражнений, чтобы затем еще раз попробовать этот прием.

Если твои руки устают, опусти их, дай им отдохнуть. Затем попробуй снова. Ты можешь это делать с открытыми или закрытыми глазами. Ищи, как легче.

Главное — не жди немедленного результата, не спеши, дай себе несколько секунд для сосредоточения.

Ты можешь использовать при этом приеме три варианта распределения внимания:

- а) сосредоточиться на том, что руки расходятся без мускульных усилий;
- б) сосредоточиться на том, что руки расходятся с равномерным усилием и равномерной скоростью;
- в) найти собственный образ расхождения рук, например, можно представить, что руки отталкиваются друг от друга как однополярные магниты и т. д.

Прием 2. «Схождение рук»

Это прием тебе тоже уже известен.

Если у тебя не получился первый прием, то нужно просто отбросить его. Разведи руки в стороны обычным механическим движением и настройся на их обратное автоматическое движение, друг к другу. Может быть, это действие тебе удастся легче. Если оно получается, повтори его несколько раз. А затем попробуй сделать первое движение — руки в стороны.

Иногда при выполнении этих движений возникает чувство, что руки тянет какая-то сила. Подключение физических ощущений свидетельствует о глубине наступающего расслабления и возникновении «связи ума и тела». Расхождение и схождение рук надо повторить несколько раз, добиваясь как бы непрерывного движения. В моменты, когда руки как бы застревают, можно слегка подтолкнуть их. Или — улыбнуться.

Если у тебя наступило состояние релаксации, отдохни в нем несколько минут.

Во время выполнения этих приемов следует настроиться на улучшение самочувствия, мечтая об этом.

Прием 3. «Левитация руки»

Руки опущены. Можно смотреть прямо на руку, неотрывно, или же закрыть глаза. Ищи как легче. Но не бегай глазами по сторонам, иначе ты теряешь контакт с самим собой. Глядя прямо на руку, настройся, чтобы рука стала легче и стала, подниматься, «всплывать». Этот прием легче всего выполняется непосредственно после двух предыдущих.

Если он не получается, снова разведи и сведи руки, а затем попробуй поднять руку еще раз.

Это очень приятный прием. После знакомства с этим приемом тебе затем часто захочется проверять себя: поднимется рука или нет. Это как детская игра. Тебе захочется делать это и дома, и на работе, и ожидая кого-то, и для того, чтобы сбросить стресс. Потом ты сможешь сбрасывать стресс одним желанием.

Когда рука начинает «всплывать», возникает масса новых и приятных ощущений. В первый раз это ощущение возможности «без труда вынуть рыбку из пруда» настолько неожиданное, что невольно вызывает улыбку. Надо запомнить эту «ниточку» внутренней связи, которая возникает у тебя между «волей и рукой». Потом, пользуясь этим внутренним контактом, можно управлять не только движением руки, но и, например, снимать головную боль, регулировать артериальное давление крови, улучшать свое настроение, в общем — управлять своими внутренними процессами.

Совет: если прием не получился, нужно искать другое движение. Например, он может срабатывать только после первых двух приемов. В таком случае следует их повторить и тогда, когда ты будешь делать только то, что получается, и не «зацикливаться» на том, что не получается, начнет получаться и то, что раньше не получалось.

Прием 4. «Полет»

Когда при третьем приеме рука начала «всплывать», через несколько секунд дай возможность «всплывания» и второй руке. Пусть они поднимаются. Пусть поднимаются как крылья. Помоги себе в этом приятными образными представлениями. Представь себе,

например, что ты летишь, что руки — это крылья! Ты — высоко-высоко над землей. Чистое небо! Навстречу теплomu Солнцу!

При этом позволь открыться твоему дыханию. Позволь себе дышать свободно. Позволь себе ощутить состояние полета. Это чудесное чувство, которого так часто не хватает нам на земле. Это состояние свободы!

Ты можешь помочь себе ощутить это состояние воспоминанием о чувстве полетов во сне или других приятных ощущениях, связанных с радостью и раскрепощенностью. Вспомни танец, вспомни песню!

Это главное упражнение Ключа. В нем развивается опыт внутренней свободы. Это чувство гармонии!

Это прилив свежих сил и здоровья!

В первый раз это чувство может захлестнуть тебя, это эйфория!

Это праздник души!

Если тебе не удалось «взлететь» сразу, не огорчайся, все впереди. Помни правило: ищи то, что получается. И когда ты повторишь несколько раз то, что получается, у тебя начнет получаться и то, что раньше не получалось.

(Этот прием «Полет» — символ состояния саморегуляции, состояния свободы, он и изображен на эмблеме «Хомо Футурус» — Человек Будущего. Космос над нами, космос в человеке — и сам человек как звезда — звезда Гармонии).

Внимание! При повторении приемов Ключа наступает релаксация и возникает явление покачивания тела.

Как только возникают колебания тела, руки можно опустить и покачаться на «волнах» этого «гармонизирующего биоритма», как покачивается ребенок на качелях. При этом никто никогда не падает. Это не отключение, а расслабление.

Прием 5. «Покачивание»

Здесь мы сделаем маленькое отступление, после которого будет легче достигнуть понимания полезности этого приема.

Мой приятель Джон из Канады рассказал мне, что когда он сосредоточенно пишет за столом документ, то его ноги под столом ходят туда-сюда. А когда он сдерживает их, ему трудно сосредоточиться.

— Это нормально? — спросил меня Джон.

— Организм так устроен, — ответил я шутя, — что если где-то ты концентрируешься, то в другом месте идет расслабление. Это и есть баланс. Возьми Ключ и станешь легче сосредотачиваться.

Он начал сосредотачиваться на приемах с руками, и при этом его тело стало раскачиваться туда-сюда.

— Это релаксация от концентрации, это баланс! — воскликнул он, понятливый такой. — Это, — говорит, — приятно, это способ «качать эндорфин»!

Почему, например, кошки всегда падают только на свои лапы? Потому, что у них, как мы знаем, прекрасная вестибулярная система. Именно поэтому, они, как известно, и труднее других животных поддаются дрессировке. Хорошая внутренняя устойчивость дает им самостоятельность. Даже говорят: «Кошка, гуляющая сама по себе».

Так и человек с хорошей внутренней координацией меньше других поддается и внешним влияниям, обладает самостоятельностью мышления и поэтому быстрее находит выход в самых сложных ситуациях.

Поэтому все упражнения, направленные на развитие координации, формируют и устойчивость к стрессу.

Это особенно полезно и детям, чтобы они меньше поддавались чужим отрицательным влияниям и меньше болели, чтобы развивались полноценным устойчивым сознанием.

Уникальным приемом для быстрого развития координации и способности управлять своим состоянием является способ покачивания тела с поиском приятного ритма покачивания.

Ты помнишь, как, раскинув руки, лежат расслабленно на воде, покачиваясь на волнах? Попробуй так. Закинь слегка голову назад, раскинь руки. Расслабься. Ты не упадешь.

Не спеши, дай себе несколько минут.

Если получается — ты почувствуешь сам, что делать дальше.

После приемов поиска Ключа это раскачивание возникает естественно. Но если оно не возникло, встанем и будем слегка раскачиваться вперед или назад, или, как захочется, например, круговыми движениями. Прислушаемся к организму и будем раскачиваться так, ..как приятнее. Руки можем сложить на груди или держать как обычно.

Глаза можно закрыть или оставить открытыми, как приятнее. Сначала это не просто, но после нескольких повторов начинает легко получаться. Главное — искать приятный ритм раскачивания.

Это такой ритм, когда как бы не хочется из этого выходить. При этом снимается нервное напряжение и возникает чувство глубокого душевного и физического покоя, чувство внутреннего равновесия. Вспомним, например: так покачиваниями убаюкивает мать своего малыша, некоторые народы покачиваются в ритм молитвы, или, например, так нас покачивает в вагоне, или в автомобиле.

Когда ты находишь свой ритм, покачивание тела становится красивым, гармоничным.⁴

Никто никогда при этом не падает. Но если ты боишься упасть, можешь шире расставить ноги или встать спиной к стене.

Ты быстро почувствуешь, как использовать это состояния расслабления с самыми различными целями.

Очень скоро исчезнет и страх упасть.

Этот страх упасть подспудно всегда есть внутри нас и так же подспудно руководит нашей жизнью: мы боимся расслабиться, потому что боимся потерять над собой контроль, мы боимся расслабиться, потому что можем плохо выглядеть, мы боимся расслабиться, потому что..., а с помощью этого приема этот страх исчезает.

Ты, наконец, расслабился и, оказывается, — никуда не падаешь!

А человек, который боится упасть и который уже не боится упасть — это уже совсем разные люди.

Прием 6. «Движения головой»

Первый вариант

Сидя или стоя, медленно вращаешь головой в поиске приятного ритма и точек поворота, как бы выполняя лечебное упражнение для шеи, например, как бы рисуя восьмерку или просто по кругу, но обязательно — с поиском именно приятного ритма и приятных точек поворота. Для этого следует обходить болевые или напряженные места или следует их массировать по ходу выполнения приема. Когда ты делаешь эту приятную работу, ты отвлекаешься от проблем, и твоя нервная система успокаивается, потому что в поиске приятных ощущений, как в ожидании праздника, становится и легче дышать.

/Если при покачивании вас чуть сильнее отклонит вперед или назад, то надо раскованно тут же переставить одну и затем другую ногу и встать в новое положение, сохранив равновесие тела и чувство психологического расслабления (прим. автора)./

Если ты найдешь приятную точку поворота, на которой так и хочется оставить голову, следует ее так и оставить. Потому что приятная точка поворота — это точка релаксации. Это такое положение головы, которое иногда произвольно возникает и в обычной жизни, в моменты, например, усталости или, например, когда ты сидишь, глубоко задумавшись, откинув слегка голову назад или в сторону. Или вперед, как тебе приятнее.

Второй вариант

Сидя или стоя, медленно вращаешь головой в поиске приятного ритма и точек поворота, но очень медленно, как только возможно медленнее. Затем еще медленнее. Это сверхмедленное движение непривычно, требует внимания, и поэтому быстро отвлекает от текущих проблем и помогает найти желаемое состояние душевного равновесия. Чем медленнее движение, тем быстрее наступает эффект снятия напряжения.

Если ты устал от поиска «сверхмедленности», — отдыхай. И именно теперь, когда ты уже ничего не делаешь, и наступит релаксация.

Третий вариант

Движения головой можно делать, как бы покачивая голову «с боку на бок», как мы обычно это делаем в знак несогласия при общении, или «вверх-вниз», как мы это обычно делаем в знак согласия. Задача — найти такое движение, которое делается легко, с минимальным усилием, с приятными ощущениями, которые хочется продолжать.

Внимание! Можно помочь себе в поиске релаксации и с помощью сопровождения вертикальных наклонов головы вертикальными движениями глазных яблок, а при покачивании головы «с боку на бок» — горизонтальными движениями глазных яблок. Ищи как бы очень тонкое, нежное движение. Если найдешь, сразу наступает облегчение.

Глаза при этом могут быть закрытыми или открытыми, как приятнее. Можно и начинать движения головой с движения глазных яблок. Или, если приятнее, можно ограничиться только движениями, глазных яблок.

У суфийских мистиков, например, в некоторых ритуалах содержится элемент покачивания головой. По этому поводу существуют и некоторые разногласия; одни «школы» считают, что надо качать головой «с боку на бок», другие — «вверх-вниз». Ты уже понимаешь, что одним подходит один Ключ, другим — другой. И не о чем спорить.

Болгары, например, в знак согласия качают головой не как все, а наоборот, «с боку на бок». Когда они качают головой «вверх-вниз», это означает «несогласие». Им, вероятно, легче найти Ключ, именно качая головой по их признакам согласия, потому что, соглашаясь, люди в этот момент расслабляются.

Прием 7. «Палец Хаджи-Мурата»

У этого приема есть своя предыстория. Как-то я летел на самолете и рядом со мной оказался мой друг Хаджи-Мурат, художник. Он пожаловался, что мы редко видимся, и поэтому хоть он и мой друг, а Ключа у него нет.

Где тут в самолете махать руками?

— Не можешь ли ты научить меня сразу и здесь же, в самолете? — пошутил он.

— Почему же нет, — ответил я и попросил его сосредоточиться на указательном пальце руки.

— Ты художник — сказал я. — и тебе, наверное, будет нетрудно настроиться на то, что твой палец будет сгибаться или разгибаться по одному только твоему желанию. — Он засмеялся, но начал пробовать, и через минуту его палец стал действительно медленно сгибаться маленькими толчками. Мой друг, изумленный этим необычным явлением, стал замороженно смотреть на движение пальца. И... через минуту погрузился в транс.

— Вот и все, — сказал я Хаджи-Мурату, — теперь ты сможешь всегда в желаемый для себя момент вызывать у себя релаксацию и управлять своим организмом. И я предложил ему для закрепления навыка повторить вхождение и выход из этого состояния. Через несколько минут он мог уже делать это одним только желанием и стал забавляться этой игрой, производя при этом состоянии различные самовнушения.

— Я знаю, как смогу это использовать, — радостно сообщил он, — буду теперь видеть свои будущие картины более отчетливо, я уже попробовал, сюжеты восхитительные!

— А почему все так не делают? Ведь это так просто! — спросил он.

Да, просто, и именно поэтому приходится так долго объяснять. Потому что труднее всего объяснить именно то, что просто. \ Ты можешь найти «Ключ к себе» не только с помощью настройки на «облегчение» движения, но и с помощью «обратного правила», путем поиска «облегченных» движений. Для этого нужно искать именно те движения, которые идут особенно легко, как бы автоматически, которые можно повторять без усталости, как бы бесконечно. Поделай несколько обычных произвольных или физкультурных упражнений. Прислушайся к себе, какое из них тебе было бы легко повторять без усталости. Попробуй его автоматизировать.

Или просто расслабься. Постой так несколько секунд. Прислушайся к телу. Открой и

закрой глаза, как приятнее. А теперь снова подними руки. Подтолкни их слегка к началу движения и вспомни, например, как ты плаваешь. Или играешь в гольф. Или, представь себе еще раз, что руки — крылья, и они, быть может, в этот раз уже начнут подниматься и вместе с этим звать тебя к полету... Или, может быть, приятнее вспомнить игру на скрипке... Или — теннис... Или — лыжную прогулку...

Или — греблю на байдарке... Если у тебя ничего не получается, отбрось это... Все еще впереди.

Если тебе удалось найти ту легкость, которую ты ищешь, твое движение» начинает выполняться без обычного усилия, как бы само по себе. Тебе остается только контролировать его малейшими волевыми усилиями, малейшими пожеланиями. Достаточно подумать о том, как бы тебе хотелось изменить его, и оно автоматически плавно меняется.

Так развивается способность контролировать себя без обычного напряжения, одним желанием.

Но это все чуть позже, а сейчас ищи то, что получается...

Пример: студент рассказал, что по утрам, делая физические упражнения, он ищет такое движение, которое может повторять «бесконечно» без всякого напряжения. Например, покачивается из стороны в сторону. Найдя его, он испытывает при его повторениях возникновение «благоговейного» состояния и пользуясь им, лучше чувствует, какие именно физические упражнения требуются его организму, которые выполняются при этом с естественной легкостью, как песня. В другой раз, найдя «свое» движение, он чувствует сонливость и, продремав несколько минут, приходит к легкости. Так работает его внутренний «доктор», помогающий ему достигать успехов.

Помни! Вместо того чтобы подчинять себя приемам, как это делается в известных методах, в нашем методе мы подбираем для себя приемы.

Ищем себя. Можно, если это удобнее, двигать руками как в воде, отыскивая «коридоры» наименьшего сопротивления. Найдя такой коридор, можно почувствовать, что рука уже сама продолжает движение. Это как планер, который попадает в восходящий поток воздуха и теперь может легко лететь, поднимаясь без усилия все выше и выше...

Если ты уже можешь вызывать идеомоторное движение руки или пальца, то теперь ты можешь делать это и с любой другой «точкой» тела, например, с ногой. Для этого можно сесть и, слегка приподняв ногу от пола (чтобы нога была на весу), настроиться на ее движение вверх, или в сторону. То же самое можно делать лежа.

К примеру, утром или перед сном, для того, чтобы мечтая при этом о желаемом настроении и самочувствии, привести себя в желаемый порядок.

Можно таким же образом сделать маленькую лечебную физкультуру. Это может быть крайне полезным и для больных, прикованных к постели.

Запомни! Выходить из состояния саморегуляции очень легко:

достаточно этого пожелать. Но если тебе хочется побыть в этом отдыхе еще несколько минут, побудь. Значит этот отдых требуется организму. А затем выходи из этого отдыха, но обязательно настроившись на чистую свежую голову и полноту сил. Иначе — будешь как сонная муха.

Перед выходом лучше вспомнить то, что обычно тебя бодрит. Чашку кофе, контрастный душ, лыжную прогулку.

Можешь дать себе перед выходом несколько секунд для настройки: один, два, три, четыре, пять!

С каждой секундой голова все свежее и свежее!

Нужно взбодриться несколькими обычными движениями, потянуться как после сна. Потому что и на самом деле, после них — "как будто бы после сна, с утра, чувство свежести и бодрости, несмотря на то, что, может быть, у тебя был за спиной целый день напряженного труда.

Если ты потренируешься так делать в течение одной, двух, трех минут с четкой настроенностью на установку времени, то быстро научишься мгновенно расслабляться и

мобилизовываться в любой ситуации.

Но такой выход с освежением следует делать только тогда, когда тебе требуется бодрое настроение.

Перед сном, если ты хочешь лучше заснуть, выход из состояния саморегуляции следует делать в расслабленном чувстве, с дремотой, с желанием сна.

Ты уже знаешь, что процедуру поиска Ключа (как и найденное Ключевое движение, как и только воспоминание о нем), можно использовать как отдельную самостоятельную процедуру — микроразминку перед любой деятельностью, и как вход в состояние расслабления для отдыха и работы над собой.

Люди, занимавшиеся приемами поиска Ключа, становятся менее утомляемыми. Они говорят, что постоянно «поднакачивают» этими приемами энергию и что теперь они легче справляются с различными своими обязанностями. Например, перед встречей с неприятным лицом или перед ответственным выступлением на совещании, приемы поиска Ключа снимают напряжение, и эти встречи проходят на более благоприятном эмоциональном фоне. Женщины, например, стали иметь для себя больше времени и сил, потому что справляются с хозяйством и уборкой в доме с меньшим напряжением.

Например, если ты не хочешь чего-то делать, но тебе это необходимо делать, после такого поиска легкости ты сможешь это сделать с меньшим напряжением.

С помощью приемов поиска Ключа твой организм обучается выполнять свои функции с минимальными расходами энергии, и это снижение энергетической цены за жизнь уменьшает подсознательный инстинктивный страх перед жизнью и чувство беспричинного беспокойства. Таким образом, энергия жизни экономится и освобождается на созидательные цели, и обретается состояние внутренней свободы и уверенности в себе.

Поиск Ключа стимулирует поисковую активность мозга» и развивает способность находить лучшие пути для достижения целей. Это качество будет сильно помогать тебе в жизни. Обычно людям легче напрягаться и замыкаться на преодолении неудачи, чем искать новый путь, и поэтому тебе откроется при Игре, что если Прием не получается, тебе хочется приложить еще больше усилий, чем просто отбросить его и попробовать новое действие. Тренировка в поиске нового действия развивает способность быть в жизни «непотопляемым».

Охота за легкостью развивает не только творчество мышления, но и стимулирует иммунную систему и вызывает самолечение и омоложение организма. На этой волне легче избавляться от вредных привычек и зависимостей и обучаться новым видам деятельности.

В народе говорят, что если у вас что-то не получается, то начните с малого, с того, что получается. Идите и дойдете. Иными словами, это и есть Принцип Ключа. Его можно применить для облегчения любой деятельности.

Надумалось, например, тебе писать стихи. А у тебя не получается.

Как применить этот Принцип Ключа? Если ты не знаешь, как применить этот принцип вработывания в самом конкретном деле, примени его сначала на себе. Поищи «легкое» движение, это подтянет к гармонии твои внутренние системы.

Ключ, таким образом, является посредником между внешним и внутренним. С его помощью достигается равновесие, баланс. Это ступенька... Ступень к себе... Ступень к миру.

Пример: руководитель фирмы или конструктор проекта, бизнесмен, педагог или врач никак не может сесть за работу над документом или настроиться к приему посетителя, потому что он нервничает, ходит туда-сюда по комнате, качает ногой, покачивается. Затем он встал, подошел к окну, на мгновение напрягся всем телом, как бы сжался в комок, затем выпрямился, встряхнул и вытянул руки — и они через пять-восемь секунд начинают плавно расходиться в стороны, затем плавно сходятся, он опускает их, затем рука «всплывает», «всплывает» вторая, и руки превращаются в «крылья», открывается дыхание, ему хорошо, он как в полете, как птица. После этого он встряхнулся, сделал несколько обычных физических упражнений, спокойно садится за стол и сосредоточенно работает. В следующий раз ему для этого уже не надо «махать» руками.

Мы с детства учились быть настойчивыми в достижении цели. Иногда эти цели снижались, потому что для их достижения не хватало сил. Приемы Ключа развивают способность достигать цели с меньшими усилиями. Этот дополнительный опыт жизни открывает возможность находить лучшие пути для достижения цели и веру в себя и новые силы, когда не хватает сил. Это делает жизнь более полной и открывает редкое чувство радости от факта самой жизни.

А в организме при этом открывается новая способность — тратить меньше энергии!

О том, как научиться творчески решать стрессовые проблемы, лучше обучаться и оздоравливаться, ты узнаешь из следующего урока.

2-й урок: «Стадия согласующего биоритма» или «Решение проблем, обучение и оздоровление»

Ты знаешь, что навык саморегуляции формируется игрой — тренировкой в три стадии, одна за другой в течение тридцати минут.

1 стадия. «Поиск Ключа» длится 10 минут.

2 стадия. «Согласующий биоритм» — 10 минут.

3 стадия. Завершение. «Момент истины» — 10 минут.

Ты знаешь, что при поиске Ключа снимается стресс, а при повторении ключевого приема наступает состояние саморегуляции.

Расслабление сопровождается автоколебаниями тела. Это и есть стадия «Согласующий биоритм». Или, иначе, стадия согласования психических и физиологических процессов. " Методики работы над собой выбирай в зависимости от своих целей.

В системе Ключа две линии развития. Вертикальная и горизонтальная. Вертикальная — это стратегическая, это работа над тем, каким ты хочешь быть. Это линия твоей сознательной эволюции. Линия судьбы.

Горизонтальная — это решение с помощью Ключа миллиона самых различных прикладных задач: снять усталость, быстро научиться делать гимнастический мостик, помочь себе подготовиться к докладу, настроить себя на полноту внимания к ожидаемому посетителю, излечиться от радикулита и т. д.

Поэтому, сначала о стратегии.

Тебе обязательно нужно хотя бы на пять минут отбросить все дела и сформулировать для себя свой образ в идеале.

Этот идеал станет при саморегуляции автоматическим критерием, в соответствии с которым и любые другие прикладные практические задачи будут решаться успешнее.

Для этого тебе следует творчески поработать: следует представить себя таким, каким ты хочешь быть.

Нарисуй, например, себя образно, как художник. Не стесняйся в красках.

Какую тебе хотелось бы иметь фигуру?

Какая должна быть походка? Осанка? Манеры общения?

Посмотри на себя внимательно как бы со стороны: как ты улыбаешься, как смеешься, как танцуешь, как поешь, как работаешь и т. д.

Взгляд глаз и тембр голоса? Черты характера? Качества и способности?

При создании своего портрета у тебя могут возникать проблемы, потому что это особое творчество наталкивается на психологические барьеры.

Так, например, одна больная пациентка при всем своем желании никак не могла представить себя здоровой, а другой пациент, привыкший сутулиться, не смог вообразить себя с прямой осанкой.

Они долго и безуспешно обходили врачей, получая без результата массаж, иглоукалывание и лекарства.

Но как же им могло помочь лечение, если бессознательно они видели себя только больными?

Образ здоровья — это положительная установочная мозговая программа, которая синтезирует в организме все воздействия, (и действие физических упражнений, и массажа, и

иглотерапии, и лекарств) — в едином направлении.

И у тебя, вероятно, есть свои бессознательные проблемы. Например, ты хочешь видеть себя стройнее и изящнее, а память тебе навязывает твой привычный стереотип образа себя. А твой организм способен настраиваться на мозговую программу, как на волну радиоприемника.

Работа по созданию образа себя, которую ты сейчас делаешь, это и есть то, что придаст всей Игре и всей твоей жизни особую прелесть.

Внимание! Когда ты сталкиваешься с психологическим барьером и не можешь его преодолеть, используй методики, которые тебе сейчас будут представлены, и когда ты так сделаешь несколько раз, то научишься преодолевать барьеры без помощи приемов.

Методика решения стрессовых и творческих проблем

На волне «Согласующего биоритма» думай о своих проблемах и ты снимешь с них стрессовый заряд, успокоишься и «увидишь» себя и обстоятельства как бы со стороны. Так ты обычно успокаиваешься при мерном покачивании в вагоне или в автомобиле, но, покачиваясь на волне именно своего собственного индивидуального ритма, ты успокаиваешься в сотни раз быстрее. И в данный момент это уже не просто успокоение, а глубинная гармонизация сознательных и подсознательных процессов. У тебя при этом открывается способность думать о самых «больных» проблемах на «спокойном уме» уже без всяких колебаний тела.

Задавай себе волнующий тебя вопрос, спрашивай себя, как решить ту или иную проблему, формулируй для себя этот вопрос ясно и четко, и этот Прием открывает интуицию, потому что на волне «Согласующего биоритма» к решаемому вопросу подключается «подсознательный мозг».

Подсознательный ответ на волнующий вопрос может проявиться и позже, уже после того, как ты поразмышляешь на волнующую тему на согласующей волне и займешься своими делами. Так, например, бывает и в обычной жизни, когда ты к примеру, усиленно и тщетно пытаешься вспомнить чью-то фамилию, которая «вертится на кончике языка», и которая всплывает в памяти потом, как только ты от этого отвлечешься. Так, например, расслабившись, наконец, после напряженных размышлений, открыл во сне свою знаменитую Периодическую систему элементов химик Д. И. Менделеев; и не случайно вечно сосредоточенный Архимед именно в ванне воскликнул свое «Эврика!»

Решая различные проблемы на волне «Согласующего биоритма», ты этим самым тренируешь свой мозг мгновенно сосредотачиваться и расслабляться в любой момент (это и есть в концентрированном виде твой внутренний цикл саморегуляции «Сжаться, распрямиться, взлететь!»).

(Вспомни гармонично покачивающегося человечка, или человечка в автомобиле, который расслабился в мерном покачивании автомобиля; или «солдатику» на ночном посту у знамени полка, который спасается от утомления тем, что слегка покачивается в легкой дремоте; или маму, покачивающую своего ребенка, звук ее колыбельной в ритме покачивания «а-а-а-а».)

Методика «обучение»

Это и есть главный секрет ключа: если за несколько минут до Начала какой либо Работы (обучения, тренировки, лечения) и сразу После нее применить приемы Поиска Ключа, то в следующий раз эта работа выполняется легче, автоматичнее. Так быстро при этом вырабатываются навыки.

Этот новый подход к обучению повышает эффективность изучения и иностранных языков, помогает быстрее получать результаты и в спортивных тренировках, и в любой другой деятельности. Используя этот Принцип, ты можешь быстрее освоить йоговские позы (асаны) или, например, эффективнее производить тренировку глаз с помощью различных известных методик офтальмотренинга.

Любая существующая методика становится гораздо доступнее, привлекательнее и эффективнее, если использовать до и после работы поиск Ключа.

Для радикального ускорения обучения используй и три другие возможности метода: настройку, моделирование деятельности и реабилитацию.

Человечек применяет настройку — Ключ и представляет свою будущую деятельность и свое желаемое состояние при ее выполнении. При этом он снимает комплекс неуверенности в себе, представляя, что память будет фиксировать новые слова автоматически, а говорить он будет свободно без страха за ошибку. Затем человек применяет моделирование — в режиме саморегуляции слушает иностранную речь, говорит на фоне состояния саморегуляции).

В состоянии саморегуляции отдыхай и прослушивай список новых слов, например, с магнитофона, или выполняй на фоне этого прослушивания физические упражнения. Говори на иностранном языке в состоянии саморегуляции. Это способ интенсивного обучения речевым навыкам.

Историческая справка

Раньше была модной наука «гипнопедия» — обучение во сне. Однако вскоре она угасла, потому что кому-то это помогало быстро усваивать большие объемы новой информации, а другие не получали никакого эффекта. А суть, оказывается, в том, что помогало это тем, у кого спонтанно во сне включалось состояние, которому ты учишься сейчас. А те, другие, кому не помогало, они, оказывается, просто спали.

Пример моделирования деятельности для выработки навыков

Парашютист никак не мог выполнить задержку раскрытия парашюта: страх заставлял его дергать кольцо намного раньше времени. Вместо необходимых 20 секунд задержки его выдержки хватало только на 3-5 секунд.

Проведено 10 коротких занятий. Парашютист моделировал в состоянии саморегуляции прыжок с парашютом, представляя себе все, как это должно быть в реальных условиях. Вот он подходит к люку вертолета, вот прыжок! Упругий воздух ударяет в спину. Надо выдержать время: одна секунда, вторая, третья... Тут он рефлекторно рвет мнимое кольцо Стоп!

Еще раз, но без паники. Увеличить задержку. Один, два, три, четыре...

Ему помогает инструктор, затем он повторяет сам. Опять вместе. Через несколько дней он успешно прыгает и выработанный при тренировке навык ему помогает. Он добивается 20 необходимых секунд задержки! Вот примерная логика приемов при моделировании деятельности, она полезна в любой тренировке.

Методика «регулирование эмоциональных межличностных отношений»

В течение 3-х минут ты думаешь о человеке, к которому хочешь проявить полноту доброжелательного внимания (например, ты — врач; педагог или готовишься к приему посетителя), и волна «Согласующего биоритма» вынесет тебе желаемое эмоциональное состояние.

В течение 3-х минут ты думаешь о человеке, от эмоционального «влияния» которого хочешь избавиться, и «Согласующий биоритм» тебе «подскажет», что дело не в нем, а в тебе, в твоих комплексах и стереотипах мышления, твоих психологических барьерах, и ты, подключив методики «внутренний доктор», освободишься от них.

Вопрос: — А почему нужно думать именно 3 минуты? *Ответ:* — Будешь думать дольше, эффект наступит быстрее.

Методика «реабилитация»

На волне этого «Согласующего биоритма» отдыхай, если возникнет дремота — с дремотой. При этом настройся на приятные воспоминания или перебирай темы как волны в радиоприемнике, пока не найдешь тему для приятного размышления.

Вспоминай то, что тебе обычно помогает в жизни быстро восстанавливаться. Например, купание в бассейне, лыжную прогулку, поездку в автомобиле, чашку кофе. Здесь, на волне внутренней связи ума и тела, это уже не просто «образы», а действующая сила. Перед выходом — обязательно настройся на чувство свежести и ясности в голове, на полноту сил и бодрость! Но никогда так не делай перед сном, иначе ты сможешь уже

работать во «вторую смену».

(Ты можешь вспомнить, если хочешь, виды природы, теннисный корт, музыку, девушку).

Пример настройки и реабилитации в футбольной команде

Замена главного тренера в команде «Арарат» в критическом для команды 1985 году, организационные неурядицы, дисквалификация за грубую игру лидера команды, полоса проигрышей и угроза выбывания из Высшей Лиги вызвали у футболистов резкое снижение уверенности в себе. Большинству игроков кроме психологической поддержки не хватало физических сил, спортсмены жаловались на головные боли, нарушенный ночной сон.

В комплексе с общеукрепляющим лечением мануальной терапией и иглоукалыванием футболисты получили и навыки саморегуляции.

<Я — Пеле!», Я — лев!», «Я — тигр!» — входили они в образ своего футбольного кумира или в какой-либо другой стимулирующий образ с помощью Ключа после проведенного в раздевалке массажа непосредственно перед выходом на игру.

«У меня много сил и энергии! Сил больше, чем на 90 минут игры! На две игры!» — настраивали они себя в состоянии саморегуляции.

И выбегали на поле...

А после первого тайма, отдыхая во время десятиминутного перерыва, сидя на стульях и вытянув ноги, сразу за пятиминуткой, проведенной тренером, оставшиеся пять минут включали саморегуляцию и интенсивно восстанавливали энергию, представляя себе в состоянии саморегуляции, как набирают силу ноги, как легко стало дышать, как холодный бодрящий душ упруго бьет по ногам, рукам.

И выбегали на поле...

И становились от игры к игре все более выносливыми, все более уверенными в себе. Стали выигрывать. Дела в команде поправились.

Методика «внутренний доктор»

Эта методика состоит из вариантов, которые ты научишься подбирать и сочетать сам:

а) направляй внимание на проявляемые волной «Согласующего биоритма» дискомфортные ощущения или напряженные участки тела. Если этих участков несколько, — выбирай сначала более выраженные.

б) позволяй своему телу при направленном внимании на дискомфортные ощущения свободно менять ритм автоколебаний тела и выполняй желаемые при этом движения. Эта особая лечебная Ключ-физкультура по «подсказкам» организма быстро восстанавливает баланс.

(У человечка появляются легкие приятные повороты головой, он раскачивается из стороны в сторону, «машет» руками, делает наклоны, вращательные движения коленями, танцевальные движения, «плавает», «летает»).

в) подставляй приятному состоянию «Согласующего биоритма», как под душ, больные или напряженные участки тела.

(Человечек под душем, с удовольствием подставляет под душ свои руки, ноги, спину).

г) вызывай с помощью образных представлений нарастающие волнами с каждым колебанием тела приятные ощущения в теле типа электрического тока, покалывания, «мурашечек» и тепла, направляй их вниманием на больные или напряженные участки тела, пусть эти волны «омывают», пролечивают эти участки.

д) вспоминай свой лучший день с прекрасным самочувствием, когда настроение у тебя было как в день рождения, когда энергия в тебе кипела, когда у тебя все получалось, и все смотрели только на тебя! Представляй себе мысленно, что с каждым вдохом и выдохом твой организм освобождается от слабости и напряжений, освобождается от тревожности и страха, и наполняется свежими силами, бодростью, открывается чувство внутренней легкости и свободы. Мечтай о том, как ты хочешь выглядеть, представляй себе свою легкую походку, стройную фигуру, ясные лучистые глаза!

Методика «отвыкание»:

а) отвыкание от курения;
б) отвыкание от алкоголя;
в) отвыкание от «нежелательной любимой пищи». Эти приемы построены по единой схеме. Это сделано для того, чтобы их легче было усвоить уже в процессе чтения.

Отвыкание от курения

В течение 3-х минут до использования Ключа нужно вспомнить как можно больше неприятных впечатлений из личной жизни, связанных с курением, и подумать еще раз о том, откуда взялось решение бросить курить.

Сосредоточься на том, что один только вид, запах или дым сигареты отвратителен, вызывает раздражение в горле, спазмы в желудке, тошноту, учащение биения сердца и стук пульса в висках, появление холодного пота, слабости и головокружения.

Затем сразу, независимо от того, какие ощущения возникли или не возникли, обязательно используй методики «внутренний доктор». При этом сконцентрируйся на том, что с каждым выдохом и вдохом организм очищается от яда сигарет, тревожности и страха и наполняется живительным свежим воздухом и здоровьем, и оно разливается внутри всего тела и ты становишься свободным и уверенным в себе.

(Представь себе человечка, у которого загрязняются легкие и спазмируют сосуды головного мозга при курении и очищается организм без табака, кипу графиков и таблиц со статистикой легочных, сердечно-сосудистых, импотенции, раковых и других заболеваний, нарастание чувства тревожности, покашливания курящего с хрипами бронхов и признаки изменения ритма сердца при курении.)

Отвыкание от алкоголя

В течение 3-х минут до использования Ключа нужно вспомнить как можно больше неприятных впечатлений из личной жизни, связанных с алкоголем, и подумать еще раз о том, откуда взялось решение бросить пить.

Нужно настроиться на то, что один только вид, запах или вкус алкоголя отвратителен, вызывает раздражение в горле, спазмы в желудке, тошноту, учащение биения сердца и стук пульса в висках, появление холодного пота, слабости и головокружения.

Затем сразу, независимо от того, какие ощущения возникли или не возникли, нужно обязательно использовать методики «внутренний доктор».

При этом сосредоточься на том, что с каждым выдохом и вдохом организм очищается от яда алкоголя, тревожности и страха и наполняется живительным свежим воздухом и здоровьем, и оно разливается внутри всего тела, и ты становишься свободным и уверенным в себе, таким, каким и чувствовал себя моментами в состоянии опьянения, а теперь ты становишься таким свободным и уверенным в себе на каждый день и на самом деле, представь себе свою легкую походку, прекрасную осанку, полноту сил, улыбку, ясные лучистые глаза!

И представь себе две картины: это два твоих лица, одно, слева, — отечное, стареющее, другое — молодое, бодрое, а между ними — рюмка алкоголя. Одна лишь рюмка, и у тебя начнется цепная реакция... Ты либо по ту, либо по эту сторону!

(Человечек, у которого при попадании в кровь алкоголя спазмируют или резко расширяются сосуды головного мозга и разрушаются печень и другие внутренние органы; графики и таблицы со статистикой сердечно-сосудистых и печеночных нарушений, импотенции, невротических расстройств, «кривая» нарастания чувства тревожности и страха, снижения творческой и физической работоспособности, недооценки или переоценки своей результативности, характеристики изменения ритма сердца и изменение артериального давления крови при приеме алкоголя, а затем — организм очищается при выполнении Ключа.)

Отвыкание от «нежелательной любимой пищи»

В течение 3-х минут до использования Ключа вспомни как можно больше неприятных случаев, связанных с принятием нежелательной для тебя пищи, например, сладкого пирога.

Настройся на то, что один только вид, запах или вкус этой пищи сразу вызывает

раздражение в горле, спазмы в желудке, тошноту, учащение биения сердца и стук пульса в висках, появление холодного пота, слабости и головокружения. Затем сразу, независимо от того, какие ощущения возникли, обязательно используй методики «внутренний доктор».

При этом сосредоточься на том, что с каждым выдохом организм очищается от «яда» этой пищи, а с каждым вдохом наполняется живительным свежим воздухом и здоровьем, и оно разливается внутри всего тела и наполняет тебя свободой и уверенностью в себе.

При этом помечтай о том, как ты хочешь выглядеть, подробно представь себе свою легкую фигуру, легкую походку, прекрасную осанку, полноту сил, улыбку, ясные лучистые глаза!

После этого через некоторое время организм «вдруг» сам подскажет тебе нужный режим питания, появится желание делать физические упражнения и даже морщинки разгладятся. При этом восстанавливается естественный цвет волос, а если они пропали или поседели из-за стрессов или нарушения питания, то восстановятся.

(Худеющий человек, покачивающийся на весах.)

Важный пример с болезнью укачивания

Женщина с детства сторонилась качелей, автомобилей из-за болезни укачивания. Вся жизнь ее была сплошным страданием: работа и дом в ее судьбе стали рядом, потому что она не могла позволить себе проехать на работу. Никакие методы лечения ей не помогали.

На предложение покачать телом она ответила, что не только покачаться, но и голову назад отклонить не может — сразу возникают головокружение и тошнота. Но, поверив уже выздоровевшим пациентам, она, наконец, попробовала. Это была ее последняя надежда. С каждой минутой раскачивания ей становилось все хуже и хуже. Тошнота и головокружение увеличивались, началось сердцебиение, появился холодный пот. Ей было подсказано не убегать от неприятных ощущений, а прямо направить на них внимание. В течение 15 минут она чувствовала эти неприятные ощущения, а затем, еще через пять минут, они стали «растворяться». К концу получаса дыхание, наконец, стало свободным, щеки ее порозовели, на лице появилась улыбка, она стала, смеясь, отвечать на вопросы присутствующих. На следующий день она рассказала, что дома вечером опять повторила это упражнение и опять испытала тошноту, но уже в меньшей степени, которая быстро исчезла. А утром она впервые в жизни села с мужем в троллейбус и приехала на занятия.

Эта женщина страдала укачиванием всю жизнь и освободилась за два приема. Потому, что болезнь укачивания лечится только тренировкой. А наша знакомая всегда избегала неприятных ощущений, избегала тренировки.

На волне гармонизирующего биоритма тренировка организма осуществляется в сотни раз быстрее, чем обычно.

Таким способом, например, избавляются невротизированные пациенты от навязчивости и страхов: на волне гармонизирующего биоритма страх легче переводится под волевой контроль и тренируется способность мудрого отношения к стрессогенным темам.

(Подробности в разделе о лечении).

Улучшение координации. Когда при автоколебаниях тела проявляются слабости координации, и тебя начинает «заносить» в сторону, знай, что этот же прием является и лучшим способом лечения нарушенной координации.

Для этого в моменты, когда тебя, может быть, «заносит» в сторону, придай этим толчкам красивую форму. Это легко сделать маленькими волевыми усилиями. Так тренируется и способность управлять своим состоянием. Вспомни танец. Переведи свои движения в танец. Или в «плавание», в «греблю на байдарке», в «игру на скрипке», в любую другую гармоничную форму.

Если уж тебя «заносит» так сильно, что ты боишься не справиться с собой, делай эти упражнения, сначала сидя на стуле, а затем переходи к положению «стоя».

Юрий — студент университета. Юре 23 года. Он высокого роста, худой, на вид — утомленный, застенчивый. Юра не выдерживает взгляда и отводит глаза при разговоре. Жалуеться, что никак не может самостоятельно овладеть Ключом. У него не расходятся руки,

и не возникает никакой легкости. А он хочет «полетать». Говорит, что устал от жизни, хоть застрелись!

Ему предложили снова развести и свести руки по Приемам «1» и «2».

Действительно, было видно, что у него возникает снижение настроения, и вместо расхождения и схождения рук его начинает тянуть в левую сторону.

Он говорит, что вот всегда так: как только начинает пробовать, его вместо полета тянет влево.

— Делай то, что требует организм, — был дан совет. Юру стало заносить влево все больше и больше, и он пошел по кругу, склонив голову.

— Сколько так ходить, — спросил он недовольно, — я могу так ходить бесконечно.

Через несколько минут такого хождения по кругу Юре захотелось лечь, у него возникло расслабление.

— Вот так и лежать? — спросил он, — я ведь «летать» хочу!

— Прежде чем «летать», надо восстановиться, — разъяснили Юре, — твои реакции — нормальные для твоего состояния, ты зря переживал, у тебя все получается, это этап и его надо пройти.

Было установлено, что Юра ранее перенес сотрясение мозга. Он вспомнил, что часто испытывал затруднения при работе, требующей точности движений, например, он не мог вдеть нитку в иголку. Зачем он вдевал нитку в иголку? Значит, надо. После пяти лечебно-тренировочных 20-минутных занятий с хождением по кругу и методикой «восстановление» он стал ходить нормально и научился чувству полета. И смог вдевать нитку в иголку.

Ты обратил внимание? Когда ты чувствуешь себя хорошо, ты легко находишь свой ритм или левитацию движения, а когда перенапряжен или расстроен — это сделать труднее. Но именно этим поиском легкости ты и настраиваешь свое самочувствие, подтягиваешь организм к гармонии. Поэтому, поупражнявшись несколько раз в нахождении своего ритма именно в плохом состоянии самочувствия, ты тем самым обучаешь свой организм самонастройке, и теперь он сам сумеет выводить себя из любой критической ситуации.

На этом принципе устроен прием, соединяющий в себе красоту и здоровье. Так, например, можно поискать кистью руки красивое движение.

Или поискать ритм, при котором движение становится естественным, свободным, органичным. Этот поиск улучшает самочувствие.

Непосвященному в теорию саморегуляции такая простота оздоровления может показаться неубедительной. В таком случае пусть он сам попробует найти такое свободное красивое движение руки, кисти, тела. Он быстро убедится, что пластика движения связана с общим состоянием. Недаром существуют методы лечения искусством, музыкой, танцем, основанные, например, на подборе индивидуального танца, где большая роль отводится профессионализму и тонкому вкусу лечащего специалиста. Этот индивидуальный подбор танца, как и индивидуальный подбор физического упражнения, пищи, времени сна и т. д. владеющий Ключом сделает для себя быстрее.

3-й урок: «Момент истины» или «Завершение»

Ты помнишь, что:

1 стадия. «Поиск Ключа» длится 10 минут.

2 стадия. «Согласующий биоритм» — 10 минут.

3 стадия. Завершение. «Момент истины» — 10 минут.

И теперь ты узнаешь, как осуществляется 3 стадия. Завершение. «Момент истины».

Прошло, быть может, какое-то время, затраченное на выполнение Приемов «1 стадии» и «2 стадии». А может быть, тебе не хотелось прерывать занятия, потому что ты хочешь побыть в этом отдыхе еще. Это — «мозговой санаторий», мозг, наконец, переключился на накопление энергии и продолжает ее накапливать. В этом случае можно еще немного продолжить.

Может быть, в тебе до этого была усталость, и теперь у тебя открылось естественное

ощущение сонливости. Если условия позволяют, лучше пойти подремать. Или тебе следует поступить так, как ты обычно делаешь, чтобы прогнать сон: сделай несколько бодрящих упражнений, умойся холодной водой.

Но внимание: до этого момента, пока ты начнешь взбадриваться, тебе сначала нужно выполнить самую важную «3 стадию», стадию «Завершение».

Для этого нужно сесть и просто тихо посидеть. Не «бегая» никуда глазами, отдыхая. Так надо «формально» отсидеть 10 минут. Эти 10 минут не нужно никуда спешить.

И вот теперь, когда ты уже не делаешь никакой работы, именно теперь, когда ты ничего от себя уже «не ждешь», только сейчас ты можешь, поэтому, ощутить результат проделанных усилий.

Наступает явление феномена «пустой головы».

Или приходят решения мучивших тебя вопросов.

(Эту стадию можно было бы назвать и «Архимедовой ванной», где он воскликнул свое «Эврика!»).

А может быть, тебе хочется встряхнуться и приступить к своим делам. А может быть, наоборот, тебе хочется прикрыть глаза, снова погрузиться в себя.

Это и есть «Момент истины»: сделай то, что тебе хочется. Может быть, например, твое тело начинает снова покачиваться. Пусть.

Ты знаешь, например, как молятся, перебирая свои четки, некоторые народы. Они слегка покачиваются в ритме молитвы. В молитве иногда бывает трудно сосредоточиться. С помощью Ключа легко находить для себя это состояние, когда душа и тело в единстве. Ты это можешь. Твори теперь свою «молитву», твой организм послушен тебе. Скажи себе мысленно то, что тебе хотелось бы себе пожелать. Может быть, ты будешь повторять про себя «Во мне сила здоровья! Во мне сила энергии!» Или, быть может, у тебя есть другие проблемы? Или, может быть, ты хочешь сбросить вес, улучшить осанку, походку, фигуру, воспитать в себе желаемые качества или манеры общения? Настрой себя на свой идеал. Производи свой «аутотренинг», совершай свою «медитацию», пиши стихи. Твоя природа в союзе с тобой!

Так, раскрыв из божественного ритуала молитвы его природно действующую часть, как Прометей вырвал огонь у Солнца и передал его людям, так и «Ключ к себе» открывает тебе возможность использовать «вой творческий природный потенциал по своему усмотрению.

Так раскрытая тайна природы становится элементом культуры: способом веры в собственные силы, способом работы над собой...

А теперь можешь настроиться на свежесть. И займись своими делами.

Твори! Твори свой танец, пой свою песню...

Работай над проектом. Готовься к встрече с пациентом или к рекордному прыжку. Твори! Потому, что Бог в человеке — это творчество. А не только молитва.

Петрович, мой друг, рассказал мне историю. Я утром встал с трудом: болели, как обычно, все суставы, голова тяжелая, а мне надо работать и иметь прекрасное настроение. А его нет. Тяжко. Я знаю, что можно было бы сделать физкультуру, но нет ни сил, ни желания. Хочется опять лечь. И тогда я начал стоя механически покачивать телом, главное было — начать работу, монотонную, которую можно делать без труда. Несколько минут качаюсь и качаюсь, а сам думаю о своем. Икры ног от покачивания с носков на пятки напрягаются. Думаю: «Вот и хорошо, хоть такая вот физкультура». Через три-четыре минуты такой монотонной работы начинаю замечать, что она меня не устраивает, хочется глубже дышать. Дышу. Хочется потянуться — потягиваюсь. А сам, непрестанно мечтаю о том, чтобы целый день затем было прекрасное состояние и настроение, чтобы от меня энергия шла, как свет, поражать, думаю, можно всех только силой обаяния!

Вспоминаю свой лучший день, свое лучшее состояние, и продолжаю покачиваться. И сам себя подбадриваю: на себя, думаю, надо надеяться, на бога надеяться, а сам не плошай. Замечаю, что когда меняю тему мысли, покачивание тоже меняется: то быстрее, то медленнее, а вот уже и появилось желание выпрямиться, поделать физические упражнения.

Делаю. И снова покачиваюсь. Дай, думаю, руки перед собой вытяну и попытаюсь, чтобы они стали автоматически расходиться в стороны. Расходятся. Потом стал «плавать». Теперь, думаю, надо бы и «полетать». Поднимаются руки, дышу свободнее, воображаю себе, как лечу над морем, над горами, над облаками, много-много свежего воздуха. Точнее, пытаюсь воображать, но ничего себе такого зрительно представить не могу. Вспомнил совет: не ожидать немедленного результата, и продолжаю мечтать о хорошем настроении, а голова все болит. Ну пусть, думаю, болит, раз не нужно ждать немедленного результата, главное, думаю, надо мечтать о желаемом и делать теперь то, что хочется. А хочется сесть и отдохнуть. Сел. Прикрыл глаза. Дремота. Ну и хорошо, раз дремота, значит, так нужно организму: я свою работу выполнил, а теперь пусть будет как будет. Но при этом отдыхе я внутренне собрался и настроился опять на то, что после выхода из отдыха голова будет ясная, а в теле будет энергия, ну как у молодого футболиста. Так и дремлю, мечтая, а мысли, которые при этом приходят, не гоню, думаю о чем думается, о проблемах своих и о страхах своих, пусть, думаю, думается, отдыхаю.

Тут звонок в дверь раздался, ко мне пришли. Встал, встряхнулся, сделал несколько бодрящих движений. Жизнь пошла своим чередом. Делами занимаюсь. Сосед говорит: «Ты что это так здорово выглядишь?» А сын из кухни добавляет: «Да он с утра физкультуру делает, сила воли у него, мне бы такую силу, да в мирных целях!» Какая уж тут воля, думаю, а сам чувствую — хорошо! И лучше сам себя понимаю, чего хочу. Только физически еще плохо, мышцы и суставы так и болят, но хорошо! И целый день потом до ночи было отличное состояние, несмотря на то, что неважно себя чувствую. Это такое чувство прекрасное, когда ты можешь чувствовать себя хорошо, несмотря на то, как себя чувствуешь. Здорово подтягивает! Ну как молодой бог!

Характерная ошибка, мешающая успеху

Это — ожидание выключения сознания, ожидание каких-то особых необычных ощущений. Это неверное ожидание вызывает напряжение вместо раскрепощения.

Почему, когда человек пытается настроиться на расхождение рук, они иногда идут с трудом?

Аналитическая функция мозга работает по принципу конкуренции, по принципу обратного предложения: например, услышал о белом, возникла в памяти ассоциация о черном. Или, например, услышал «жарко», вспомнил «холодно».

На использовании этой закономерности — накапливаемого при сосредоточении «обратного» потенциала, и построен один из секретов Ключа. Например, когда первый прием не получился, предлагается второй, обратный. И руки идут друг к другу легко, как сани по проложенной снежной колее.

«Обычные» признаки состояния саморегуляции:

а) Субъективные ощущения: появилось чувство комфорта, как будто «гора с плеч», ты все слышишь, все понимаешь, но реагировать ни на что не хочется, это приятный отдых, это — «мозговой санаторий» для интенсивного накопления сил, и ты можешь в любой момент прекратить свой отдых простейшим усилием воли.

(Можешь вспомнить улыбку Моны Лизы, улыбку Будды, улыбку девушки со счастливым лицом, замершей, приблизив к лицу цветы).

б) «Внутренний контакт» — признаки «связи ума и тела». Твой организм послушен твоей воле, твои желания исполняются: хочешь освободиться от головной боли, и... голова проясняется; хочешь почувствовать тепло, и... появляется ощущение тепла; хочешь чувства прохлады, и возникает ощущение свежести; захотелось подъема настроения, — и уже хочется улыбаться; или, например, ты хочешь обезболить руку или щеку, и через несколько секунд эта область уже теряет болевую чувствительность, она немеет, деревенеет, ее как будто заморозили хлорэтилом...

Возможные задержки с выполнением желаний возникают из-за напряженного ожидания результата. Ты все время думаешь: «получится — не получится?». Лучше улыбнись, улыбка снимает напряжение, а погружаясь в волны «гармонизирующего

биоритма», ты и можешь, настроившись на желаемый результат, «уходить в нейтральное состояние», и давать этим самым свободу организму для выполнения твоей воли.

Запомни правило: не жди эффекта в момент процедуры, он наступит потом, когда ты займешься своими делами.

И, конечно, твои движения легко выполняются по желанию без мышечных усилий, как у космонавта в невесомости, или — как будто бы ты — в воде, а тело при этом приятно покачивается в ритме автоколебаний.

(Вспомни наглядные признаки именно красивых гармоничных колебаний тела с ощущением внутренней легкости: «как водоросль в воде, как цветок на ветру, как березка». Иногда хочется колебаться едва-едва, или вообще замереть, погрузившись в себя, — это то же самое состояние релаксации).

в) Объективный критерий (если он тебе нужен). Можно подключить аппаратуру и зарегистрировать достоверные изменения работы мозга и внутренних органов при саморегуляции. Это можно сделать с помощью электроэнцефалограммы, электромиограммы (мышечные потенциалы при этих идеомоторных движениях ниже, чем обычно). Можно зарегистрировать изменения электрокардиограммы, изменения биохимии крови и т. д., в зависимости от того, на что ты себя настраиваешь, что себе представляешь.

Например, если ты себе представляешь, что ты выпил сладкого чая, то повышается уровень сахара в крови, а если ты представляешь, что ты после приема алкоголя, то происходят соответствующие изменения в крови и в психике.

Если на волне «гармонизирующего биоритма» ты думаешь о сидящем человеке — у тебя спокойно бьется сердце, а если ты думаешь о бегущем человеке — сердце бьется сильнее и дыхание учащается. Но это только в первый момент. Потому что на волне гармонизации психических и физиологических процессов твой организм гораздо быстрее адаптируется к этим и к любым другим нагрузкам.

На этой основе и производится тренировка по различным видам деятельности, и происходит быстрое развитие творческих, волевых, адаптивных и физических возможностей, повышение твоей жизнеспособности. Например, если ты будешь сейчас отрабатывать боксерский удар или удар теннисной ракеткой, то желаемые навыки образуются гораздо быстрее, чем обычно. А если ты попробуешь, пользуясь этим, сочинять музыку, у тебя расширяются музыкальные возможности и формируется навык быстрее находить в себе вдохновение.

(Тренирующийся человек в «развернутом» виде. Видно, что легкие расширяются и сужаются более равномерно и полнее, чем раньше, сердце бьется спокойнее, кровь полнее обогащается кислородом, сосуды головного мозга освободились от спазмов и кровотоков улучшился. Мы не стали печатать таблицы с графиками и кривыми, показывающие улучшение функций организма, в том числе артериального давления крови, сахара в крови и гормонов, эндорфинов. Таблицы и графики, показывающие, что до этого Приема он мог работать непрерывно без усталости, например, с микроскопом, двенадцать минут, а после обучения методу — 40 минут, спортсмены-штангисты до ознакомления с Ключом планировали «взять вес» через два месяца, а взяли его через три дня. У испытателей-пожарных начало потообразования при работе в экспериментальной «жаркой» камере отодвинулось на двадцать минут, а процент ошибок у операторов-диспетчеров снизился до 30 процентов и т. д.).

Для достоверной оценки эффективности Ключа следует обращать внимание не только на повышение результативности деятельности, но и на снижение энергозатрат организма (и соответственно — утомляемости). Например, тебе и раньше удавалось отжаться от пола тридцать раз, но теперь ты это делаешь гораздо легче.

Откуда чувство полета?

Ты должен знать, что при поиске Ключа нередко возникает ощущение необыкновенной внутренней легкости, чувство парения, чувство полета. Это связано с контрастом быстрого освобождения от привычного груза нервного перенапряжения.

Ты помнишь чувство легкости и парения при танце? Этот же праздник души и тела, возможно, открывался у тебя и во время бега: ты бежишь, бежишь, преодолевая себя, и уже кажется, что нет сил бежать, и вдруг, когда ты уже вработался в бег, открывается «второе» дыхание, и с этой легкостью уже можно бежать без

всякой усталости, «бесконечно».

Если бы в этот самый момент гармонии пожелать, например, чтобы руки «всплыли», они бы «всплыли». Но теперь, когда это же самое состояние внутренней свободы возникает у тебя без обычного усилия, сразу, без музыки и танца, без всяких внешних к тому предпосылок, а по твоему собственному желанию, оно и кажется, поэтому, в первый раз каким-то необычным, загадочным, особым.

Резкий контраст смены стрессового напряжения на чувство облегчения переполняет тебя, тебе хочется парить, летать, петь.

Это в кровь выбрасывается порция внутренних «наркотиков», так называемых эндорфинов, которые участвуют в обмене веществ организма и без которых невозможны нормальные процессы «самолечения», обезболивания, хорошего настроения.

Уже раскрепостившись и почувствовав облегчение, ты и можешь понять, насколько была напряжена и «зажата» твоя нервная система. С умением освобождаться от собственных оков приходит и понимание, что ад на самом деле существует, и он внутри нас: ад — это есть ложная уверенность в своей свободе, когда на самом деле было невозможно что-либо изменить.

Каждый из нас по своей природной сущности постоянно нуждается в подтверждении своего бытия, в чувстве «Я есмь!», а это чувство связано внутри нас с ощущением «Я могу!»

Первые эйфории, как правило, затем при повторных упражнениях проходят. Точно так же, как проходят эйфории после первых тренировок по аэробике, после первых медитаций, после первых приемов нового лекарства, от которого ждешь улучшения. Эта закономерность означает, что лечебный эффект, который мы обычно связываем с этим прекрасным чувством облегчения, возникает не из самих этих упражнений или лекарств. Это феномен спонтанного включения саморегуляции. После тренировок с Ключом вскоре вместо эйфории появляется нормальное «обычное» уравновешенное состояние.

И это особое высокое чувство веры в свои собственные возможности становится затем естественной частью твоей сущности.

Потому, что именно нормальное сбалансированное состояние и является основным достижением. Потому, овладев системой совершенствования, человек должен быть здоровым, счастливым, и именно — с устойчивым сознанием. А не медитант!

Важная информация:

Статистика исследований в Институте саморегуляции человека показала, что первые эйфории от результатов любого метода вскоре угасают, и поэтому разовые тренинга, курсы, семинары в Институте практикуются как ознакомительные в составе трехступенчатой системы стабильного повышения устойчивой работоспособности человека.

Секрет воли и релаксации.

Ты, начиная расслабляться, ждешь, например, отключения мыслей. Однако может быть так, что вместо этой желанной «пустоты» в голове или чувства полета к сознанию выносятся наболевшие душевные проблемы. Не уходи здесь от них, продолжай думать о том, о чем думается. Тебя ждет облегчение. И самое главное — способность лучше решать проблемы.

В обычной жизни мы часто стараемся уходить от больных проблем. Стараемся по возможности о них не думать. Но от проблем уходить нельзя, потому что от них уйти невозможно. Они вытесняются, как говорят психиатры, в подсознание и держат нас в напряжении.

Вполне естественно, что при снятии стресса проблемы выносятся к сознанию.

Поэтому, начиная расслабляться, дай своим мыслям полный и свободный ход. Эта активизация мыслей — первый этап начинающегося отдыха. Многие никак не могут расслабиться именно потому, что не знают главного секрета саморегуляции:

Организм всегда и во всех случаях абсолютно послушен нашей воле, но исполняет эту волю по своим законам, а не по нашему об этом представлению.

Не знающий этот секрет потому и не может никак расслабиться, что желая «пустоты» в голове и сталкиваясь с началом уже происходящего расслабления — «стадией активизации мыслей», он, ожидая совсем иного хода событий, начинает бороться с самим собой.

При релаксации проблемы души выносятся к сознанию потому, что только на уровне сознания и возможно их разрешение. Это активное самопознание: размышляя о больных проблемах на волне «гармонизирующего биоритма», мы этим самым переводим эти проблемы на уровень гармонизации и через это, наконец, освобождаемся от них: либо приходим, наконец, к решениям, а если они не разрешимы в принципе — снимаем с них стресс напряжения.

И поэтому не спеши при Игре к «пустоте» в голове. Это бывает, приходит и уходит, в зависимости от исходного состояния организма. Феномен «пустой головы» как характерное явление наступает на третьей заключительной стадии — в «Моменте истины». А первый этап релаксации «активизацию мыслей» — ты можешь использовать для того, чтобы научиться снимать с проблем их стрессовый заряд.

Вспомни еще раз, почему тебе нравится ездить в автомобиле? Ты помнишь, садишься иногда в автомобиль, а в голове — «рой» мыслей, напряжение из-за массы нерешенных стрессовых проблем. Едешь, едешь, мерно покачиваешься, продолжаешь думать о проблемах и, ...продолжаешь думать о них уже на «спокойном уме». Произошло отвлечение. И приходят решения.

Это, вполне закономерно, что при расслаблении происходит проявление душевных и физических проблем. Так, например, бывает и при засыпании: память при расслаблении прокручивает нам, как в кино, наиболее эмоциональные точки дня. Так работает мозговой механизм самоанализа.

Это как спичка, которая вспыхивает ярче, прежде чем угаснуть. Поэтому расслабление — это, в первую очередь, диагностика «внутренних напряжений».

Прислушайся к тому, что тебе открывается при расслаблении, и сделай то, чего тебе при этом хочется. Например, хочется вздохнуть — вздохни, хочется вздремнуть — вздремни, хочется подвигаться — подвигайся, хочется смеяться — смейся, не блокируй эти реакции разрядки и восстановления, выполни то, чего требует организм, и тогда — чистое небо!

Пример: Ирина страдала повышенным нервно-психическим напряжением из-за перенесенных стрессов и нарушений щитовидной железы.

Девушку попросили встать и расслабиться.

Ирина никак не могла расслабиться, и вместо расслабления у нее повышалось напряжение: возникала одышка, тягостное чувство депрессии, начинались подергивания пальцев и дрожь колен, «подкатывались» слезы.

С девушкой побеседовали и выяснили, что она любила танцевать и обычно легко расслаблялась при танце под музыку. Теперь ей предстояло научиться сбрасывать напряжение по своей воле.

Ирине объяснили, что расслабление — это диагностика внутренних нарушений, а лечение — это исполнение возникающих при расслаблении потребностей организма: если возникает напряжение в ногах, не нужно их сдерживать, пусть трясутся, а если хочется вздохнуть — нужно вздохнуть, если хочется плакать, нужно плакать.

— Но мне трудно заставить себя плакать, — сказала Ирина, — я на грани слез, а плакать не могу!

— Делайте то, что хочется, и не заставляйте себя делать то, чего не хочется, следует только не прерывать, а продолжать процесс расслабления, и при этом расслаблении позволять себе то, что хочется.

Теперь Ирина стала свободно «подергивать пальцами», «дрожать коленями», «потирать руками», и это позволило ей в течение всего пяти минут естественно и органично для себя перейти из состояния депрессии к танцевальным движениям и через это — к улучшению

самочувствия.

— Летать хочется! — сказала Ирина с изумлением.

Так восстанавливается здоровье.

С каждым разом этот круг процессов саморегуляции сокращается и превращается в способность к улучшению состояния по своей воле.

Сон во время игры

Как ты думаешь, что произойдет, если ты ночью плохо спал, а в течение дня был работоспособен и не замечал усталости. А теперь вдруг ты решил попробовать приемы Ключа и почувствовать состояние «полета», а в самый активный момент своего дня тебе удалось сбросить с себя эту свою дневную «задействованность»?

Ты почувствуешь сонливость. Это и естественно.

Так, например, засыпают в вагоне метро при мерном покачивании вагона. А те, которые выспались, наоборот, при этом же покачивании увлеченно читают или оживленно разговаривают друг с другом.

А если, к примеру, у тебя не было возможности нормально поесть, но из-за увлечения делами тебе не удавалось заметить это, а потом, например, напряжение спало, что тогда произойдет?

Конечно же, ты почувствуешь аппетит. В этих случаях ты обычно ешь немного и этим самым восстанавливаешь нормальный контакт с собой, начинаешь лучше себя чувствовать и легче сосредотачиваться.

Так работает организм. И поэтому не удивляйся, когда «вдруг» после перенесенных стрессов или бессонных ночей тебе вместо ожидаемого желанного чувства полета «неожиданно» откроется закономерное желание сна.

Подремми несколько минут и обретя то, что должно быть по природе, ты уже можешь переходить к тому, как должно быть по твоей воле.

Есть среди нас счастливчики, которые именно так, подремав всего несколько минут даже среди самого активного дня, восстанавливают свои силы. С помощью Ключа ты быстро научишься этому.

Предупреждение: если твой организм давно не отдыхал, например, тебе пришлось перенести полосу стрессов или сдавать экзамены, или заниматься «выяснением отношений», после первого урока с Ключом вполне возможна даже очень выраженная остаточная сонливость.

Ты можешь стряхнуть эту сонливость с себя бодрящими физическими упражнениями, умыться холодной водой, сделать так, как ты делаешь обычно утром после сна.

Но если обстоятельства тебе позволяют — побудь немного в сонливости. Обязательно поспи, сколько требуется. Это важно. Организм, наконец, получил возможность восстанавливаться и теперь накапливает силы. Это и есть продолжение лечебной процедуры. Поспи, а проснешься — и нет уже груза накопившихся эмоций и нарушений. Этот внутренний «мозговой санаторий» поможет тебе быстро наладить здоровье, особенно тогда, когда нет реальной возможности съездить в отпуск.

Однако если эта сонливость «навязчива» и ты хочешь от нее освободиться, тебе следует еще раз применить Приемы Ключа и при этом специально настроиться на образы бодрости. В этом случае выходить из упражнения надо постепенно, несколько секунд, с каждой секундой «свежее и свежее». Можно, например, это сделать с помощью представления о том, что с каждой секундой ты поднимаешься как по ступенькам из глубин темноты к свету, все выше и выше с каждой ступенькой.

Внимание: после восстановления баланса ты можешь заметить, что станешь спать меньше часов, чем обычно. Потому, что в организме при опытах с Ключом теперь все время происходит интенсивное восполнение сил. Появляется прекрасное чувство «неутомимости».

При использовании ключа не стоит удивляться и тому, что если вместо ожидаемого чувства парения, «пустоты в голове» или немедленного прилива сил у тебя может проявиться, возможно, и грустное настроение или даже слезы. Значит, на душе «накипело».

Или, наоборот, — тебе, может быть, захочется смеяться. Это, может быть, и нервный смех. Посмейся на здоровье! Наступит душевный покой.

Такая «активизация эмоций» — естественная стадия начинающегося расслабления. Эмоциональное очищение и восстановление нервной системы на волне «гармонизирующего биоритма» длится всего несколько минут, в сотни раз быстрее, чем обычно. Через несколько минут слезы могут перейти в улыбку, в прекрасное приподнятое настроение. Эти легкое настроение и бодрость будут устойчивыми, если ты при этом еще и намеренно помечтаешь об этом. Пожелай себе крепкого здоровья! Это состояние, в котором исполняются твои желания!

Проблемы боли и напряжения.

Когда мы расслабляемся обычным способом, сидя или лежа на диване, мы можем не замечать своих внутренних проблем, а когда хотим «взлететь» с помощью приемов Ключа, — сразу обнаруживаются эти «препятствия». Это прекрасная диагностика и одновременно — способ лечения. При использовании «идеомоторных» движений проявляются телесные и другие проблемы.

Пациенты при обучении нередко жалуются, что не могут держать руки перед собой расслабленными, они устают или начинают болеть. Могут проявиться и боли в области шеи.

Так, как под рентгеном, проявляются при Приемах Ключа явления шейного остеохондроза. В обычном случае пациент мог держать руки перед собой и не уставал. Потому, что был мобилизованным. А как только напряжение снялось, болезненные точки тела стали ощутимее. Так организм сигнализирует о себе, когда нет стресса. Он готов во время этой «мирной» передышки обратить на себя внимание, отрегуливаться.

Если человек не знаком с теорией саморегуляции, то проявление этих ранее скрытых от сознания болевых точек организма он может расценить как ухудшение самочувствия. На самом деле, открываются условия для избавления от болезни.

Когда ты направляешь свое внимание на свои болезненные точки, то ритм и характер покачивания тела начинают автоматически изменяться: это организм сам подбирает способы разрешения своих внутренних проблем. При этом следует поработать над собой, представляя себе мысленно желаемые улучшения. Помечтай на этом фоне о том, как ты хочешь себя чувствовать. примени методику «Внутренний доктор». Можешь добавить лечебные упражнения из системы йоги. Если твой врач не возражает, посети мануального терапевта и специалиста по акупунктуре. Акупунктура прижилась в Европе и на Западе именно благодаря лечению остеохондрозов и радикулитов, где этот метод дает выраженный эффект.

«Ключ — физкультура»

Если у тебя не получаются идеомоторные движения, начни урок с обычных физических упражнений, а время от времени проверяй степень расслабления первым или вторым приемом.

Не удивляйся также, если при снятии стресса тебе захочется размять свое тело физическими упражнениями. Это и понятно, особенно, если ты долго сидел до этого неподвижно за компьютером или, к примеру, у тебя болят ноги.

При этом твоё тело как бы само подсказывает, какие именно движения делать. Такая «активизация движений» — естественная стадия внутренней гармонизации при снятии стресса. Это подобно тому, как ты невольно потягиваешься утром (в таком же состоянии «равновесия» между сном и бодрствованием) по зову своего тела.

Этот механизм активизации движений иногда включается во время релаксации и спонтанно, если релаксация наступает очень быстро, а в организме накопились проблемы. Этим самым можно объяснить и некоторые «загадочные» феномены неожиданных реакции человека под влиянием, например, алкоголя или гипноза.

Так, например, у некоторых пациентов при погружении в трансоподобное состояние вдруг начинаются спонтанные произвольные вращения головой или повторяемые взмахи руками, наклоны тела, «пляска» колен и другие движения.

Так происходит восстановление баланса. При медицинском обследовании у этих

пациентов выявляются соответствующие заболевания. Например, вращения головой связаны с явлениями остеохондроза шейного отдела позвоночника, «пляска» колен — с артрозами коленных суставов. Эти явления-реакции прекращаются по мере выздоровления.

Продолжительность такого лечения-тренировки регулируется индивидуально: можно, по потребности организма, находиться в этом состоянии упражнений и 10, и 15, и 20 минут, и можно разбить этот курс лечения на ряд менее продолжительных процедур. Опыт самолечения открывается у каждого человека по мере тренировки, и ты будешь чувствовать, что и как надо делать.

Начинать, конечно, лучше с меньшего и постепенно наращивать лечебно-тренировочную «нагрузку», потому что физически нетренированные люди от такой неожиданной свободы движений могут страдать на следующий день из-за болей в мышцах и суставах.

Эти боли можно тут же снять опять-таки с помощью Ключа, повторив вариант упражнений в более мягком исполнении с одновременной настройкой на исчезновение болей.

А почему все знают о пользе физических упражнений, но мало кто их каждый день делает?

Потому, что при механическом выполнении упражнений трудно понять, какие из них дают больший эффект.

Люди обычно не делают физкультуру еще и потому, что им предлагается это делать каждый день, иначе, как говорится, не будет пользы.

Подумай: а так ли эффективны каждодневные физические упражнения? Ведь это огромный труд. Если поделить пожизненную работу на достигаемый ими эффект, то получается, что они вовсе не так эффективны. Потому что после первых эффектов улучшения самочувствия наступает адаптация к воздействиям.

Именно поэтому, из-за адаптации, при выполнении упражнений приходится наращивать нагрузку. Сегодня бегал один час, завтра — два, а через месяц пока свои три часа не отбегаешь, нормальным себя не чувствуешь. Так вместо свободы формируется новая зависимость.

В медицине, например, эти закономерности работы организма более отработаны. Так, например, никто не делает массаж каждый день, курсы лечебного иглоукалывания, так же, как и массаж, проводят с перерывами.

Можно использовать эту закономерность и значительно повысить эффективность физических упражнений, производя вместо повышения нагрузки перерывы.

Какие делать перерывы и какие выбирать себе упражнения в соответствии со своей индивидуальностью, тебе подскажет опыт с Ключом.

И Ключ тоже не следует вводить себе в обязательное принудительное каждодневное применение, а нужно использовать по чувству необходимости. Этот опыт откроется у тебя.

И потому, что этим не надо обязательно заниматься каждый день, поэтому этим и можно пользоваться всю жизнь.

(Вот обрадуются ленивцы!)

(Вот рассердятся те, кто любит каждый день делать физические упражнения!)

Внимание! Тем, кто чувствует полезность каждодневных занятий физическими упражнениями, конечно же, нужно делать это каждый день. Речь шла только о том, чтобы быть не во власти стереотипов, а в гармонии со своей индивидуальностью. Это новое понимание, что физические упражнения можно делать не каждый день, необходимо тем, кто ими не занимался. Теперь и они займутся этим.

Интересное и приятное явление: у тех, кто любит танцевать, например, у девушек механизм «активизации движений» легко переходит в танец. При этом танец на фоне саморегуляции необычайно легок, пластичен и красив. Иногда это может быть и древний восточный танец, «неизвестный» для исполнительницы. На самом деле, он ей известен, он хранился в памяти подсознательных впечатлений, например, из кино или телевидения. Но

сама пластика и гармония движений здесь действительно от Природы, которую на Востоке чувствовали глубже. Это может быть и современный танец, и красота его, конечно же, зависит от таланта девушки.

Совет «гипотонику»: если после расслабления ты испытываешь состояние «разбитости», значит, тебе нужно во время упражнений повышать, а не понижать свой общий тонус.

Это делается очень просто: на волне «гармонизирующего биоритма» следует представлять себе образы, связанные с бодростью и свежестью. Мороз и Солнце! Или — свежесть воздуха из распахнутого окна, чашечку бодрящего кофе. Но никогда этого не делай непосредственно перед сном, иначе ты будешь настроен проработать еще один день.

Дополнительный совет «гипотонику». Это нужно согласовать с лечащим врачом: на расстоянии двух собственных поперечных пальцев от лучезапястной складки кисти в середине внутренней стороны обеих рук между сухожилиями находится известная врачам-рефлексотерапевтам китайская точка «Ней-гуань». Короткое, тридцатисекундное воздействие иглой на эту точку с получением характерных для иглоукалывания ощущений электрического тока, вызывает через пару часов такой прилив бодрости и сил, как будто тебе посчастливилось случайно получить сразу целый курс витаминов. Массаж этой же точки на левой руке, но более продолжительный, снимает спазматические явления сердца. Это для информации.

Стимулирующий массаж этой точки можно сделать себе с помощью пальца. Например, короткий массаж пальцем в этой точке на левой и правой руке по одной минуте, не больше, через день, всего пять процедур, позволит тебе целый месяц чувствовать себя как «на крыльях». Делая такой массаж перед использованием Ключа, ты свяжешь этим самым Ключ с повышением тонуса и этим самым —крепишь тонус. Как это правильно сделать, тебе подскажет врач-специалист.

(Можешь взглянуть на страничку из любого учебника по акупунктуре, где точка Ней-гуань аккуратно обведена кружочком).

Совет «гипертонику»: Приемы Ключа являются прекрасным условием для расслабления и возможности наладить кровообращение. На волне «гармонизирующего биоритма» нужно представлять себе образы, связанные с ощущением приятной расслабленности, тепла и тяжести в теле. Например, можно представить себе приятный отдых в теплой ванне, если, конечно, это обычно помогает.

Совет пациенту, страдающему вегетативно-сосудистой дистонией: Если у тебя ничего не получается, то непосредственно перед уроком полезно произвести 10-15 минутное воздействие на китайские точки Хэ-гу. Можно подключить термопульсацию, которая осуществляется с помощью специального прибора в ритме твоего собственного дыхания. А можно применить вибромассаж или другие способы коррекции функционального состояния, предусмотренные для помощи обучению. Все процедуры должен производить специалист.

Для информации: статистика показывает, что наилучший лечебный эффект при акупунктуре получают те пациенты, у которых во время иглоукалывания наступает релаксация. Тебе, имея Ключ, уже можно не заботиться, попадешь ли ты в эту статистику или нет, тебе эффект обеспечен.

Исключительно важный полезный совет: если ты еще не имеешь Ключа, но знаешь его Принципы, воспользуйся ситуацией после массажа, иглоукалывания, мануальной терапии или сауны, попробуй теперь снова эти приемы, и ты, вероятнее всего, «полетишь»!

(Человечек делает приемы до массажа, или до упражнений йоги, а затем — после них).

«Мудрый» вопрос: спрашивается, если чашечка кофе или ванна помогают наладить самочувствие, то зачем все эти премудрости с Ключом?

Каков вопрос, таков ответ: действительно, если ванна тебе помогает, то зачем тебе Ключ, носи с собой ванну.

Ключ — это «транс-контроль». Когда ты занимаешься саморегуляцией, твой организм претерпевает различные стадии восстановления: активизацию мыслей, или сонливость, или

движения, или дискомфортные ощущения, и в том числе, если у тебя есть в данный момент склонность к трансовому состоянию — и ощущения трансового состояния.

Транс — это не цель саморегуляции, это одна из стадий восстановления на пути к адаптации к новым условиям, в том числе и к новизне этой тренировки.

Но люди часто не знают об этой адаптационной роли транса и поэтому даже в различных методах имеют этот транс как цель. А это — промежуточная стадия между новизной и навыками. Поэтому не нужно становится медитантом. Нужно быть здоровым, нормальным человеком.

Возможно, ты считаешь себя трудно поддающимся трансовому состоянию. С помощью Ключа ты сам себя можешь проверить. Потому что здесь все зависит только от твоей воли, и нет никакого воздействия со стороны.

Но нужно знать, что это трансовое состояние с каждой повторной Игрой-тренировкой уменьшается, и затем человек от него «исцеляется», выходит на уровень полноты сил, внутреннего равновесия и устойчивого сознания.

Теперь уже без собственного желания человека его трудно ввести в трансовое состояние даже специальными приемами гипнотехники. Он становится более устойчивым и по отношению к другим нежелательным для себя психологическим влияниям, которым был ранее подвержен.

Почему люди впадают в транс?

Во-первых, у некоторых, это связано с особенностями их конституции. Таковы они от рождения. Это свойство можно полезно использовать в жизни, например, в творчестве. Или, к примеру, у этих людей обнаруживаются повышенные способности к адаптации. Именно среди них больше всего тех, кто разом и без труда для себя и организма может бросить курить, быстрее обучаться.

И именно им в первую очередь полезен Ключ для обучения управлению собой, потому что они часто действуют под впечатлением, склонны болеть под грузом самовнушений.

Во-вторых, склонность к трансовому состоянию часто обнаруживается у людей, ослабленных стрессами, недосыпанием, болезнями. Легко впадают в транс лица, перенесшие травму мозга, страдающие бронхиальной астмой, алкоголики.

Для лечения истощения и других болезней Ключ просто необходим. Восстановительная способность Ключа в десятки раз превышает обычный расслабляющий отдых. Буквально за два-три дня у глубокого астеника появляются розовые щеки и энергичный голос.

И, наконец, мы все подвержены психологическому влиянию, но часто не подозреваем этого. Например, влияние авторитета, стереотипа мышления, психологического барьера, даже моды — это все есть психологические влияния, которые нами руководят. Мы думаем, что мы не подвержены влияниям, потому что в этой части мы переоцениваем себя. Нам кажется, что мы можем противостоять влиянию. Да, действительно можем, если нам укажут, что на нас влияют. А стресс! Ведь стресс — это обыкновенное трансовое состояние, вызываемое состоянием неопределенности и легко «заполняемое» чужими влияниями. Лежит, например, пациент перед хирургической операцией. Сосед слева скажет: «Все будет хорошо!» И ждущий операции уже улыбается. Сосед справа скажет: «Бывают осложнения...» И... уже депрессия.

Закономерный *вопрос*: а нужно ли учиться транс-контролю?

Ответ: явление транса существует независимо от того, хотим мы этого или нет, и поэтому лучше этим владеть, чем это владеет нами.

С помощью этой Игры-Тренировки явление транса становится подконтрольным.

Вопрос: зачем Эволюция предусмотрела в устройстве мозга человека возможность транса?

Ответ: исходя из двадцатилетнего опыта исследований автора, это состояние — условие переключения мозговых систем при переходах от одной деятельности мозга к другой, от сна к бодрствованию, от новизны к адаптации... Если ты владеешь этим мозговым

переключателем, значит ты имеешь Ключ к себе.

Внимание! Еще один секрет технологии: именно потому, что транс возникает в момент новизны, и глубина его снижается при адаптации, поэтому, если ты хочешь при применении Ключа поддерживать желаемую глубину этого восстановительного состояния, тебе следует каждый раз «обновлять» решаемую задачу. Например, при выполнении самих Приемов нужно слегка менять детали движений, а при использовании Ключа в спортивной тренировке это позволяет быстрее и с меньшим ущербом для здоровья увеличивать нагрузки и совершенствовать технику. Это способ для интенсивного развития.

Лечение

На одной из показательных лекций из зала вышла к кафедре на костылях, в сопровождении двух помощников, еле-еле передвигаясь, пожилая больная, перенесшая ранее кровоизлияние в мозг. Левая половина ее тела была парализована.

Женщину пригласили сесть и найти ритм покачивания телом.

Она не могла этого сделать по примеру других: не хватало сил. Ее попросили делать это «микроколебаниями», в меру своих сил. Через пять-шесть минут стало видно, что покачивания головой идут гармонично, как бы на волне. Мышцы лица расслабились.

Неподвижная левая рука висела плетью. Ранее больная не смогла ее поднять, но теперь, в ответ на новую просьбу, она настроилась на ее «всплывание». И рука медленно поднялась.

Парализованная рука поднялась.

Но до определенного уровня, и так застыла.

Это и был тот самый, так называемый, функциональный резерв, который теперь раскрылся под влиянием состояния саморегуляции и о котором больная не знала.

Даже при самом тяжелом органическом поражении всегда есть подобный резерв, скрытый от невнимательных врачей и замаскированный основной болезнью.

Именно этот самый функциональный резерв создает феномен «чуда» при различных видах лечения. Например, при иглоукалывании он мог бы открыться на первых же процедурах, окрыляя больного и врача, а далее уже нужна была бы кропотливая и долгая работа.

Именно этот резерв является почвой для процветания всевозможных «чудо-целителей» и «необыкновенного» действия различных лекарств. И этот резерв раскрывается сразу с помощью Ключа. А затем требуется кропотливая, как говорят медики, комплексная лечебная работа.

С помощью Ключа излечиваются функциональные психосоматические заболевания и пограничные нервно-психические нарушения и повышается эффективность других методов лечения, потенцируется лечебное действие любого лечебно-оздоровительного комплекса, снижаются дозировки лекарств и их побочные эффекты. Профессионально владеют этим методом специалисты Института саморегуляции человека. Но эти принципы полезно знать каждому.

И если, например, твой врач еще не ознакомился с этим новым направлением, расскажи ему о нем и покажи эту книгу. Врач быстро разберется в ней, имея свой профессиональный опыт. Он найдет, как сочетать твои новые способности с лечебным процессом. Это и называется комплексным подходом, поиском которого давно озабочена медицина.

Хирургия в отдельности поможет тысячам больных, терапия — тысячам, а саморегуляция — синтез всех наук и венец медицины — каждому, позволяя не только не болеть, но и быть более удачливым в своих делах. Это новая медицина — с формированием навыков персонального развития.

В хирургии, например. Ключ используется для снижения тревожности у больных перед операцией и стабилизации психоvegetативных показателей, в частности, гемодинамики, а также и для ускорения послеоперационной реабилитации. Применение Ключа позволяет значительно сокращать прием транквилизаторов, анальгетиков и наркотических препаратов.

Перечень болезней, которые можно лечить с помощью Ключа, обширен и достаточно велик, чтобы вписывать его в эту книгу, это в основном так называемые психосоматические

и все другие нарушения и заболевания, при которых показана психотерапия. Этот перечень можно прочесть в любом справочнике психотерапевта. Сюда относятся: гипертоническая и гипотоническая болезни, остеохондрозы, стенокардии, бронхиальная астма, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, эндокринные нарушения (например, климактерический синдром, нарушения цикла и т. д.), нарушения сна, головные боли и другие заболевания и нарушения, в том числе, и сексуальные нарушения. У супругов восстанавливается свежесть эмоциональных отношений.

При заболеваниях, связанных не только с функциональными нарушениями (работой органов), но и с нарушениями самой ткани (органические нарушения). Ключ является мощным общеукрепляющим средством, с помощью которого повышаются компенсаторные силы организма, налаживаются общее самочувствие и ночной сон. С помощью этого метода повышается эффективность других методов лечения и снижается побочное действие лекарств.

Ключ снижает уровень психофизиологической напряженности и в состоянии алкогольного «похмелья». А наркоманы могут применять Ключ для облегчения состояния «ломки» и отвыкания от наркотика в комплексе с другими лечебными мероприятиями. Используя релаксацию в моменты нервного напряжения по несколько раз в день и вспоминая на этом фоне чувство опьянения, отвыкающий от наркотика обучает этим самым свой организм обходиться без наркотика. Этот процесс осуществляется и в системе комплексного лечения, где он радикально повышает эффективность всей системы лечебных мероприятий.

В научных целях Ключ применялся в пяти крупнейших научно-исследовательских институтах Москвы и Санкт-Петербурга, занимающихся различными медицинскими, физиологическими и психологическими направлениями, в том числе изучением глубинных процессов мозга посредством вживленных в мозг электродов, а также исследованием резервных возможностей организма человека и его работоспособности в экстремальных условиях. Установлено, что с помощью Ключа повышаются творческие, волевые, адаптивные и физические возможности человека. Приведу пример.

Летчик горел в самолете, и у него образовалась стойкая фобическая реакция: панический страх возникал во всех сколько-нибудь замкнутых помещениях. Летчик был признан негодным к своей работе и девять месяцев безуспешно лечился лекарственными препаратами, которые, как он сказал, только ослабляли и оглушали его. Прежде чем приехать на «получение Ключа», он несколько раз звонил по телефону и переспрашивал, уточняя, на каком этаже расположен кабинет, какой вместимости лифт, скоростной ли он, не случались ли раньше поломки. Приехал он в сопровождении товарища.

В первый же раз на волне «гармонизирующего биоритма» он, наконец, расслабился, стал улыбаться, шутить, и не смог, несмотря на настоятельные просьбы, вызвать у себя страх.

— Я не могу специально бояться, — сказал он, удивившись, — это приходит тогда, когда я не хочу этого.

Он опять попытался и снова не смог вызвать в себе страх.

В соответствии с «домашним заданием», летчик в течение двух недель через день по пятнадцать-двадцать минут отдыхал в этом состоянии саморегуляции, выполнял физические упражнения.

Летчик теперь снова летает.

Несколько общих принципов

Большинство функциональных психосоматических заболеваний лечится именно лечебно-тренировочной проработкой.

Например, раньше, как только заболит голова при смене погоды, ты бежишь от проблемы: ищешь таблетку или пытаешься не думать о боли, пытаешься отвлечься от нее и не даешь, таким образом, потренировать свои сосуды на изменения погоды. А теперь, во время процедуры саморегуляции, направь внимание на эту боль и используй уже известные

тебе методики, и ты вскоре избавишься от головных болей.

Помни! Всякие неприятные ощущения, открывающиеся в этих условиях защищенности от их последствий, — это возможность освобождаться от их причин.

Поэтому, когда при использовании Ключа выявляются неприятные ощущения, радуйся! И в этих условиях внутренней защищенности от их последствий ты можешь использовать формулу:

«Чем хуже — тем лучше», потому что она снимает страх в отношении неприятных ощущений и позволяет потренироваться на избавление от болезни.

Таким способом, например, избавляются невротизированные пациенты от навязчивых мыслей и страхов, которые нейтрализуются на фоне этого лечебного состояния саморегуляции с помощью специальных методик.

Этот же подход полезен для тренировки спортсменов, а также и для военных и всех других людей, связанных с работой в экстремальных условиях. Но проводить эту работу следует под контролем специалиста.

Основной принцип лечения с помощью Ключа заключается в следующем.

Лечение проводится курсом из пяти — шести получасовых процедур по известной традиционной схеме лечения гипнотерапией по одной процедуре каждый день или через день. Затем обычно делается перерыв в один месяц и повторение курса по необходимости.

При проведении курса лечения следует обратить особое внимание на следующее:

1. Процедуры надо рассматривать как условие для восстановления сил организма. Нужно помнить, что каждая секунда здесь, как говорится, на вес золота: пятнадцать миллиардов клеток мозга с каждой секундой накапливают запас питательных веществ, а внутренние органы нормализуют свою работу.

2. Процедуры надо рассматривать и как активно-диагностические условия, выявляющие и активизирующие восстановительные потребности организма, например, ко сну, движениям, смене диеты и прочее. Например, если после процедуры появилось желание поспать, надо лечь и поспать. Это и есть вторая часть лечения. После этого сна даже те пациенты, которые давно мучились грузом самых различных психосоматических нарушений, просыпаются без них. Приведу пример.

Марине 47 лет, она очень энергичная женщина, работает председателем профсоюзного комитета большой организации. Она лидер коллектива и постоянно общается с огромным числом людей. Ей приходится принимать экстренные решения прямо в ходе общения. И она в целом прекрасно справляется со своими обязанностями. Но в последнее время у нее появилась масса неприятностей на работе. И голос у нее хриплый: она жалуется на боли и припухлость с правой стороны горла, Марина — большая оптимистка, хотя и перенесла уже три хирургические операции.

Она говорит, что у нее такое чувство, что ее организм полностью вышел из-под контроля: сначала пришлось оперировать желчный пузырь, затем, через год — желудок, еще через два года — гинекологическая операция.

Она не понимает, почему так происходит, как будто в организме нет защиты. Марина считает себя очень нервным пациентом, она часто испытывает стрессы. У нее, кроме того, сахар в крови, она страдает начальной стадией диабета. Теперь она готовилась к четвертой операции, потому что при медицинском обследовании выяснилось, что припухлость в области горла с правой стороны является доброкачественной опухолью. Эта опухоль у нее увеличивается уже второй раз, и каждый раз это происходит после перенесенных стрессов. В прошлый раз после месячного пребывания в санатории опухоль спала, а теперь опять увеличилась, и хирург рекомендовал операцию.

Марина решила испытать на себе метод Ключа, потому что усмотрела в этом возможность наладить свою нервную систему.

При этом с нею было специально обговорено, что она будет консультироваться со своим лечащим врачом, и контролировать изменения своего самочувствия объективными медицинскими тестами. Такой объективный контроль организма при психосоматическом

лечении обязателен, потому что в первую очередь при применении Ключа улучшается общее самочувствие, появляется чувство комфорта. Чувство общего облегчения возникает даже при том, что в организме, может быть, пока еще не произошли реальные положительные перемены, а уже затем, по мере продолжения этого лечения, наступают и реальные физиологические изменения. Чувствовать себя хорошо даже тогда, когда ты нездоров, это, конечно — прекрасно, это стимулирует защитные силы организма и помогает действительному лечению, но при серьезных заболеваниях пользоваться Ключом без медицинского контроля рискованно, потому что можно потерять бдительность и пропустить момент действительно необходимого серьезного медицинского вмешательства.

Марина встала, сложила руки на груди и начала искать ритм покачивания. Это ей сразу не удалось, и поэтому она перед второй попыткой проделала приемы по поиску Ключа, разводя и сводя руки. Ее покачивания происходили с шумными вдохами и выдохами, а тело энергично наклонялось вперед и разгибалось назад как при выполнении физического упражнения. Но при этом Марина сказала, что никаких усилий над собой не делает, наоборот, тело сгибается и разгибается с необычайной легкостью, как бы само по себе.

Примерно через пять минут появились признаки засыпания. Это засыпание было столь выраженным, что Марина перестала отвечать на вопросы и пожаловалась, что ее одолевает сон, что она уже не может стоять на ногах и ей хочется лечь и уснуть. Она прилегла. Сквозь сон она вдруг сообщила, что все слышит и все понимает, но не хочет ни на что реагировать.

— И это даже не сон, — опять сказала она, — это среднее между сном и явью, это пустота, все отдыхает, я есть и не есть.

После пятнадцатиминутного сна на диване Марина снова поднялась и сказала, что ей опять хочется «покачаться».

— Меня прямо тянет в это, — сказала она.

Через три дня такого лечения по пятнадцать-двадцать минут в день Марина изменилась: она стала собраннее, свободнее в движениях, голос стал звонче, болезненность и припухлость в области горла исчезли. Исчезли желание покачиваться и сонливость. Хирург отложил операцию.

Марина потом рассказывала, что на самом деле при нашем первом с ней знакомстве у нее была еще одна серьезная проблема:

на работе назревал кризис сокращений, и в понедельник ей следовало выступить на совещании с докладом, от которого многое зависело в ее судьбе и судьбе людей в ее организации. Она боялась этого будущего выступления и никак не могла сосредоточиться. И вот что она, оказывается, сделала. В момент выполнения упражнения Марина в ритме раскачивания говорила себе: «У меня все будет в порядке, я здорова, во мне много сил, я сделаю прекрасный доклад, все меня уважают, я найду выход из положения, все будет хорошо!»

И в понедельник, ровно через три дня с начала обучения, она сделала прекрасный доклад!

И еще она, оказывается, себе говорила, что терпеть не может сладкого. И страсть к сладкому, говорит, пропала.

В отличие от медицинских методов, возможности Ключа качественно шире. Если задачей медицины является возвращение человека к «норме», то Ключ помогает не только быстро восстанавливать норму, но и открывает этим возможность развивать желаемые качества и способности и этим самым переходить от стадии «каким человек должен быть по своей природе» к стадии, «каким он хочет быть по своей мечте».

Другими словами. Ключ — это способ, с помощью которого мы можем «собирать себя» в целостность при истощении или болезни, можем помогать себе при становлении на новом уровне жизни, собирая себя вновь целостным — например, при смене образа жизни или деятельности, или при отвыкании от вредных привычек и зависимостей, «отстегивая» их от себя, как отбрасывают балласт, набирая этим самым новую высоту и полноту жизни.

Обычно больные осваивают Ключ для излечения от болезней, а затем, например,

начинают писать стихи, чаще заниматься любимым делом. Потому что «нормальный» человек не может не быть поэтом, не может не петь песни, не может не творить. Потому что Бог в человеке — это творчество...

Три стадии эволюции

На Первой Стадии Эволюции, когда человечество только зарождалось, человек был больше биоавтоматом: управлялся программой инстинктов и авторитетов. Но такое поведение непредсказуемо и поэтому — чревато.

На Второй Стадии Эволюции это уже человек разумный, вид «хомо сапиенс», живущий с прогнозированием.

Напряжение — дело интеллекта: это адаптация через осмысление. Но когда напряжение выше возможностей саморегуляции — это стресс. При стрессе сознание неустойчивое: человек часто думает «задним умом», подвержен чужому влиянию, комплексам, стереотипам мышления, психологическим барьерам. Иными словами, при стрессе он может «падать» до первой стадии своей эволюции и вести себя как автомат.

Для того, чтобы понять, как происходит переход на Третью Стадию Эволюции — повышение устойчивости сознания, можно представить себе для примера человека, который впервые попал под гипноз — состояние автоматического поведения. Неожданная встреча с собственными глубинными процессами адаптации захватила его целиком. А если это состояние автоматической адаптации ему знакомо, и он уже умеет контролировать его, то он, наконец, избавляется этим самым от страха неопределенности. Потому, что страх перед жизнью подспудно руководит нашей судьбой только до тех пор, пока мы не обретаем, наконец, контроль над своим произвольным поведением.

Для того, чтобы осуществить переход на Третью Стадию Эволюции — Стадию устойчивого сознания, нужно научиться управлять своим состоянием, иначе не человек управляет собой, а состояние управляет им.

Устойчивость сознания базируется, таким образом, на развитии внутренних обратных связей между сознанием и организмом.

Стало быть. Человек Будущего — это Человек, способный управлять своим биоавтоматом, иначе говоря — владеющий саморегуляцией. А проще говоря — Человек Свободный.

Три стадии эволюции — три состояния работы мозга.

Гениальность Природы — и в ее простоте.

Жизнь человека отражает эти Три Стадии Эволюции и протекает в Трех Состояниях его мозга: состоянии сна, состоянии сознания и в переходном между ними «промежуточном» состоянии.

В мозге, как и в автомобильной коробке передач, — это некое нейтральное состояние, через которое происходит переключение режимов его деятельности — согласование внутренних систем. Состояние саморегуляции — это состояние, когда системы мозга как бы разблокированы и поэтому повышенно готовы к новым переключениям, в зависимости от команды: текущих процессов организма. При сознательной саморегуляции этой командой является твоя воля.

В обычной жизни это промежуточное состояние переключения возникает в момент, когда мы засыпаем или просыпаемся, или, например, переходим от стадии новизны ситуации к адаптации и т. д. Оно столь мимолетно, что мы его не замечаем.

А если в организме есть нарушения?

Например, изменения тонуса сосудов мозга при смене погоды происходят через естественную для адаптации стадию напряжения. Но если сосуды склонны к спазмированию, то это напряжение задерживается и воспринимается как головная боль.

Ты можешь помочь состоянию мозговых переключений приемами Ключа, снимающими это напряжение. Это и есть истинная саморегуляция, это и есть тот самый союз души и тела, который на древнем индийском языке санскрит называется коротким словом «Йога».

Если твоим мозговым переключателем управляет кто-то другой, — это называется гипноз.

А если никто — это и есть стресс.

Человек — в космосе, и в человеке — космос. Даже микроволоски слизистой носа колеблются, оказывается, в резонансе с колебаниями ионосферы. Связь внешних ритмов природы и внутренних биоритмов человека научно доказана.

Самые высокие ритмы мозга (альфа-ритм, бета-ритм и т. д.) ответственны за «сознание». В более медленном ритме работает сердце, дыхание, печень и другие внутренние органы.

Авторы некоторых научных исследований предполагают, что эти ритмы относятся друг к другу как константы соотношений в музыкальной октаве. Высказывается предположение, что октава не есть изобретение, а продукт слухового отбора — «зеркало» гармонии. В этих исследованиях показано, что нарушения устойчивых отношений между биоритмами и есть болезни. Если самые высокие ритмы ответственны за сознание, то какие ритмы являются самыми низкими, самыми «материальными»?

Если самые низкие ритмы — это не печень, не селезенка, то что же может быть это такое — самое-самое материальное?

Это колебания тела целиком.

Так замыкается круг.

Когда ты находишь свой «гармонизирующий биоритм», ты создаешь этим самым «межуровневый психофизиологический резонанс».

На этой волне все внутренние процессы регулируются на самом высоком уровне — под контролем сознания.

В этом отношении Ключ — это способ сознательного поддержания и восстановления гармоничных соотношений между различными биоритмами организма и повышение уровня этой гармонии в соответствии с твоими целями.

Так, например, когда ты бросаешь курить, организм нуждается в новом уровне согласования внутренних систем, уже без никотина, и поиск этого согласования происходит в организме через напряжение, и ты, используя Ключ в моменты нервного напряжения, помогаешь себе найти этот новый уровень внутренней целостности.

Или, если у тебя плохое самочувствие из-за нарушения суточного биоритма по причине лишения ночного сна, ты, поискав с помощью Ключа гармонизирующее состояние, помогаешь этим самым своему организму быстрее адаптироваться, и уже можешь переживать этот дискомфорт значительно легче.

Поэтому и создана эта «Игра», помогающая эволюции и состоящая из Трех Стадий.

Ты уже знаешь, что машина организма устроена так, что если нет непосредственного результата вслед за твоим усилием, то энергия не открывается, а закономерно перераспределяется на перепроверку правильности действия. Отсюда и сомнения в правильности решений (и неуверенность в себе). А если есть результат, энергия открывается для следующего действия. В этот момент выделяется внутренний наркотик — эндорфин. Так работает механизм обратной связи — наш жизненный компас развития, закон сохранения энергии на высочайшем уровне эволюции.

Принцип Ключа основан именно на этом механизме: когда ты ищешь то, что получается, и не закиливаешься на неудаче, ты этим самым создаешь в себе эффект накопления положительных результатов и вместе с этим — состояние «окрыления».

Известная формула «Я мыслю, значит, существую!» недостаточна без этого чувства «Я Могу!». Дефицит этого состояния внутренней свободы и толкает к зависимости от внешнего поощрения. Отсюда и возникает однобокая философия: «Счастье — это когда тебя понимают». Тогда как мы вполне способны понимать и себя и других, и дарить им свою силу и радость.

Приемы поиска Ключа построены именно таким специальным образом, что выполняя их по правилу делать только то, что получается, и не делать того, что не получается, ты тем

самым создаешь в своем мозге условия, когда вслед за каждым твоим усилием следует непосредственный результат, и этим самым стимулируется раскрытие состояния внутренней свободы, которое можно кратко сформулировать этим состоянием «Я Могу!»

Это особенно необходимо, когда твои планы имеют долгосрочные перспективы и не дают немедленных результатов...

Поэтому, например, и общество, которое монополизирует результаты труда человека, держит его в положении управляемого раба. А все революции происходят с целью перехода от подневольного труда к любимому труду.

Общество, блокирующее творческую деятельность человека, разрушает его. В этом отношении можно сказать, что есть, в основном, три типа болезней: врожденные, привнесенные (вирусные и т. д.) и связанные с блокадой развития личности. В лечении этих последних болезней, называемых обычно психосоматическими или стрессогенными, не могут помочь ни лекарства, ни современные достижения техники: это проблемы развития.

А поколение детей, рожденных от родителей, применявших искусственные релаксаторы — снотворные, транквилизаторы, алкоголь, родится менее защищенным и более напряженным.

Мы говорим, что труден путь совершенствования!

Мы говорим, что самая большая победа — это победа над собой!

Это и есть гордыня. Мы себе этим и вредим, отпугиваем себя от восхождений.

И кроме того, в этой стереотипной установке «Труден путь к совершенствованию!» слышны отголоски психологии удержания рабов: смотри, труден путь! В этих словах слышны управляющие интонации примитивных интерпретаторов Библии:

«...не веришь, не спасешься! Хочешь быть свободным — в поте лица будешь трудиться, хочешь быть свободным, будешь страдать!»

Бог изгоняет человека из Рая, утверждая этим самым в нем основу созидателя. Эту божественную искру Созидателя мы и носим в себе. По образу и подобию созданные, возвращая в себе свою творческую часть, мы и становимся богами. Людьми.

...И тут послышалась чья-то милая, до боли знакомая «практическая» интонация:

— А каждый ли человек может стать богом? Или только мужчины?

Ну как же женщина может стать богом?

Вы только вслушайтесь в этот образ: «Б-о-г!»

Нет, женщина никак не может быть богом!

Женщина может быть только богиней!...

Критерии единства природы. Это эпохальное открытие!

Сравни: когда ты нервничаешь, ты ходишь туда-сюда по комнате, качаешь ногой, жестикулируешь, покачиваешься, постукиваешь пальцами. Молящийся, с четками в руках, покачиваясь в ритме молитвы, погружается в молитвенный транс. Все эти движения — с минимальным усилием. Мама покачивает ребенка, и он успокаивается (работа совершается, а усилий малыш не делает). Ты стараешься делать невесомые движения, как у космонавта в космосе, и опять это — движения с минимальным усилием, и при этом у тебя возникает облегчение. Принцип работы с минимальным усилием — это Принцип оптимальности. Принцип работы с поиском минимального усилия — это Принцип оптимизации. Принцип Ключа — Универсальный Принцип. Когда ты качаешь ногой, значит, ты не просто качаешь ногой, а инстинктивно ищешь Ключ — к «космической колыбели».

И напряженная творческая мысль бьется повторяемо, как птица в силках, потому как творческие люди — эмоциональные, и это соединение эмоциональности с постоянством размышлений позволяет рассматривать проблему как бы с разных точек зрения. И истощенный стрессами невротик страдает повторяемостью «навязчивости», фобии. Навязчивость — это не болезнь, оказывается, а механизм самозащиты мозга в моменты нарушений, это механизм восстановления. На этом механизме повторений и основана молитва. Недостаток свободы ритма согласования психических и физиологических процессов вызывает привлечение к этой работе человека целиком: он ходит туда-сюда по

комнате, качает ногой, а в психиатрических отделениях можно нередко встретить больных, которые только и делают, что переминаются с ноги на ногу или качаются. Так делают и дети, страдающие отставанием в развитии.

Секрет работы

Секрет успешной деятельности заключается в соответствующем ритме ее выполнения, с выходом ее на «автомат». Это называется адаптацией или вработыванием. Так, например, бегун, войдя в ритм бега, испытывает открытие «второго» дыхания и может теперь бежать без обычного напряжения и усталости «бесконечно», а девушка с хорошим чувством ритма танцует поэтому красиво и раскованно.

Вхождение в ритм повторения молитвы вызывает то же раскрепощение, которое там называется молитвенной благодатью.

Вхождение в ритм дыхания приводит к тому же катарсису.

Но в следующий раз эта работа может уже и не вызывать транса. Потому что произошла тренировка.

Это явление транса на пути от начала новой деятельности к выработке навыков обычно происходит как феномен облегчения работы с возникновением даже эйфории. Но если ты в следующий раз будешь делать эту же работу (например, дышать в том же заданном ритме), уже никакого транса нет, ты ее освоил. Можешь свободно делать работу и оставаться «при своем».

Поэтому, например, даже «противоположные» лечебные методы дают примерно одинаковые положительные результаты. Аэробика, медитация. Тай чи, «дыхание частое», «дыхание редкое»... Даже тогда, когда ты крутишь педали велоэргометра с целью медицинского обследования, ты вращаешь эти педали с определенной частотой ритмичного усилия, и поэтому приходишь к тому же явлению раскрепощения, явлению транса: появляется чувство тепла, легкости, парения. А тебе казалось, что это от физической перегрузки. Дело не в молитве, дыхании и не в беге, а в том, что этим феноменом облегчения сопровождается момент адаптации организма к деятельности.

Внимание! Поэтому, например, с появлением компьютеров резко повысилась продуктивность мозговой деятельности у людей, потому что компьютеры облегчили процесс творчества, облегчив его выражение: когда работа идет успешно, открывается «второе дыхание», не хочется от нее отрываться, отсюда повышается производительность труда.

И зная это собственное устройство, получить состояние раскрепощения, оказывается, достаточно легко: хотя бы пять минут подряд делай только то, что получается, и не делай того, что не получается, и у тебя откроются крылья для полета.

А начни, например, просто стучать по столу пальцем, придерживаясь определенного заданного ритма, или ищи ритм, в котором ты можешь это делать долго и без усталости, и через несколько минут ты почувствуешь, что начинаешь «задумываться», отрешаться, расслабляться. Это момент начала адаптации. Это и будет открытие «второго дыхания», но, как оказывается, и без бега.

Открытие! Люди засыпают от монотонной работы не потому, что устают, а потому, что быстро адаптируются. Продолжая делать работу автоматически, они уже работают без напряжения, а организм, когда нет напряжения, начинает активно восстанавливать силы, и поэтому появляется дремота, если ранее был дефицит сна.

Сегодня большой популярностью пользуется методика закаливания и духовного развития по Порфирию Иванову. Теперь ты уже можешь понять, что в момент, когда ты окатываешь себя ледяной водой, ты невольно напрягаешься, а после этого наступает блаженное расслабление, включается саморегуляция. В нашем методе вместо тазика с водой ты используешь уже известные тебе приемы.

В последнее время быстро развивается наука синергетика.

Это попытка найти общие закономерности в самых различных областях науки. Синергетика — это общий язык науки для всех ученых, как, например, язык эсперанто. Потребность в такой науке давно созрела из-за дифференциации знаний, узкой

специализации наук. И в медицине, например, появилась дискуссия о традиционных и альтернативных методах лечения. Узкая медицинская специализация, рассматривающая человека по частям, нуждается в дополнении: целостном системном взгляде. Пока, к сожалению, этот взгляд представляет так называемая народная медицина, не проверенная точностью наук.

Ключ, помимо его очевидного практического интереса, имеет также большое теоретическое значение в собственно научном и философском аспектах, и находится в русле «эволюционно-синергетических» междисциплинарных идей современной неклассической науки, ориентированной на познание процессов самоорганизации, переходов «Порядок-Хаос», описываемых многоуровневой иерархией динамических бифуркаций и странных аттракторов.

Другими словами, в каждой развивающейся системе есть момент как бы перекрестка, «светофора», где эволюция системы может пойти или в одну, или в другую сторону. Эта точка «бифуркации», иначе говоря, в применении к Ключу, — состояние «бифуркации», и есть то самое состояние саморегуляции, состояние «баланса», где управляющую роль в развитии «системы» играет собственная воля человека.

Боже мой! Качание ногой, жевание жвачки, рок-н-ролл и механизм повторения молитвы, это, оказывается, суть явления одной природы. Но мы этой внутренней связью между собственной душой и телом пользовались только бессознательно, потому что молитву связывали с Богом, а качание ногой — с организмом.

И еще раз! Попытка достичь цели с минимальными усилиями стимулирует поисковую активность мозга и приводит организм к гармонизации. Потому что именно гармония как оптимальное производство позволяет успешно работать с минимальными затратами.

Поэтому тренировка в поиске способа, как делать Дело легче — это и есть самая высшая работа, это и есть стимуляция творчества. Потому что делать работу с «трудом» может каждый.

Что такое легкость? Что такое свобода? Это — быстрота осуществления желания. Это связь между сознанием и автоматикой организма, союз между волей и спонтанностью, иными словами — гармония между Разумом и Природой. Это и есть тот самый сокровенный природный механизм, раскрытие которого русские философы интуитивно называли Феноменом Свободы Воли.

Христу сказали: «Яви чудо и поверим тебе!» Это — психология человека: докажи то, что ты от Бога — умеешь делать то, что обычным людям недоступно, и тогда пойдем за тобой.

А если это чудо заключается в рассекречивают чуда, в раскрытии тайны того, что было необъяснимым? Если это чудо — в упрощении и облегчении достижения того, ради чего люди тратили десятки лет жизни?

Обнаженная истина не так привлекательна: узнав суть дела, человек обычно успокаивается.

Только мастер поймет мастера.

А человека тянет неведомое.

Поэтому, делая простыми и доступными в помощь ближним глобальные секреты саморегуляции для защиты от стресса и утомляемости, восстановления сил организма и развития творческих способностей, я оставляю вторую особую часть применения Ключа для индивидуальной работы со специалистом.

Освободители

Пришел Христос и сказал: «Я Мир принес Вам Новый через Разумение» (Евангелие).

И через это разумение Мира рассказал Христос о том, как устроен человек: если ты сделаешь так — будет так, если сделаешь эдак — будет эдак. И говорил Христос: «имеющий уши, да услышит». Ведь когда человек знает, как он устроен, ему легче жить.

Раскрепощающие речи Христа записали как заповеди-запреты, а ему самому стали молиться. Хотя он и сам говорил: «Не стройте храма мне, там, где Вы думаете обо мне, там и

я с Вами».

Пришел Будда, который ушел от семьи и сорок лет искал истину, и нашел истину и сказал, что есть особое состояние освобождения — нирвана. И сказал еще, что «...если на пути к нирване стану я, — убей меня».

В Индии Саят Баба — очередной освободитель (по-индийски — аватар. Бог в земном воплощении), говорит, что надо не поклоняться Богу, а жить с Богом.

Бог — Творец, и поэтому Бог в человеке — это Творчество. А механизм молитвы — механизм настройки и восстановления. В пожилом возрасте людям свойственно чаще погружаться в себя, дремать. Поэтому им легче повторять рифмы молитвы. А молодым легче бегать и писать в рифмах стихи. Поэтому в храм чаще ходят люди преклонного возраста.

В ком есть это чувство гармонии, тот и сам чувствует, что, когда и как делать, в ком нет баланса — приходится опираться на внешние признаки нормы: стереотип, ритуал, авторитет.

Религии удалось осознать и сформулировать на доступном человеческом языке своего времени эти критерии нормы: любить, творить, быть признательным. Религия помогает удерживать в колее этой жизненной нормы тех, в ком этой гармонии не хватает. Но возведя эти критерии нормы в ранг святыни и поставив Бога над человеком, она превратила его в послушника, человека-творца в человека спасающегося. «Как спастись?» — спрашивали Учителя.

Кто-то философски на это скажет, что в религии есть иерархия умов, и что высшие умы в этой иерархии понимают, что почем, а другие, кто пониже умом, им полезно быть в ритуале.

Это все равно, как в закрытом просмотровом зале смотрело партийное руководство новый фильм и говорило: «Да, хороший фильм, очень хороший, но народ не поймет, запретить его!»

В храме, как замороженные, стояли женщины, погруженные в себя, сосредоточенно ставили свечи. Над ними Высокий Образ — Христос. Через Высокий Образ они соединялись с самими собой. Это и была их саморегуляция.

Христос. Будда. Магомет. Невольно в голову придет шаловливая мысль от лукавого: мужчинам свойственно создавать системы, а женщинам — в них верить: а вдруг поможет.

Христос сказал: носите Бога в себе... Христос сказал: не стройте храма мне, там где вы думаете обо мне, там и я с вами...

Уроки по саморегуляции могут быть веселыми («полетными»), смешными, грустными или скучными, как увядший подсолнух. Все зависит от понимания — воспитания.

Все, например, занимаются, «летают», а бабушка сидит расстроенная.

— Что это ты, бабуленька, не «летаешь»? — смотрю я в глаза больной, глаза грустные, ждущие.

— Ты бы прикоснулся ко мне, сыночек, что ли, а то все говоришь и говоришь...

...Христос сказал: не стройте храма мне, там, где вы думаете обо мне, там и я с вами...

Коснулся лба, погрузилась в транс, головная боль прошла.

Теперь там, где она, думает обо мне, там и я с нею...

А могла бы научиться и сама у себя головную боль снимать.

Механизм реализации личности

Это изумительно, как люди тысячи лет назад сумели создать такую совершенную теорию, как теорию Ада и Рая, и уже затем — космические корабли.

Но это и закономерно, потому что постижение мира происходит через самоосознание себя. Даже если само самоосознание неосознанно.

Механизм реализации личности сопряжен с включением особого состояния комфорта, удовольствия, окрыления (называется это и состоянием счастья), когда в тебе реализуются генетические эволюционные программы, когда ты находишься в той деятельности, которая соответствует твоим талантам и способностям.

Рай и ад внутри нас — это компас развития.

Не может чувствовать себя, например, действительно реализованной личностью женщина, не испытывавшая счастья материнства, или актер, лишенный радости перевоплощений. В моменты пика своего творчества и мать, воспитывающая своего ребенка, и актер испытывают особое состояние подъема, окрыления, и это особое «райское» состояние называется по-разному, но частицы его знакомы каждому, кто занят своим делом.

В каждом из нас так много талантов и способностей, что все их реализовать в текущей жизни удастся далеко не всякому. И поэтому даже те из нас, кто нашел свое место под солнцем, все равно могут испытывать состояние неудовлетворенности, нереализованное. А что говорить про тех, кто и сотую долю своих возможностей так и не может раскрыть, и вечно мается в адовом круге разочарований и несбывшихся надежд.

При этой нереализации страдает не только душа, но и тело. Нет между ними соответствия, нарушена целостность, потому что эта целостность и есть состояние полета, состояние реализации наших потенций.

Ад — это нарушение целостности.

Иногда для удовольствия употребляют наркотик. Но голова должна кружиться только от успехов. Иначе прекращается развитие.

Как быть?

Но можно пойти с обратной стороны, можно научиться находить в себе это состояние целостности, которое обычно бывает в моменты реализации личности, и пользуясь этим состоянием, наладить свой внутренний мир и через это наладить мир внешний.

Ключ — это самый доступный способ целостной самоорганизации личности.

Это способ, с помощью которого можно быстро сократить в себе связь между собой, своей природой и через это — с человечеством.

Этическая проблема

Потому, что Человек есть двойственная духовно-физическая сущность, у него и возникает проблема: он состоит из того, что называется «Душа», и — «биоавтомата». Это Проблема взаимоотношений бесконечного и конечного; противоречия бесконечности души в конечном материальном теле.

Закон Души — Творить. Дарить, иметь способность быть признательным.

Закон Биоавтомата — Эгоизм, подчиненность программам выживания и инстинктам. Потому что биоавтомат — материальный организм, и у него свои жизненные потребности. Он нуждается в материальной энергии.

Примитивный человек — это тот, в ком биоавтомат преобладает над Душой: внутренние обратные связи между сознанием и организмом не установлены. Поэтому он эгоист, думает только о себе. О том, как накормить себя, как получить комфорт. Независимо от того, сыт ли ближний. Это и закономерно, раз он программируется принципами биоавтомата. Он рожден таким и не виноват в этом. Его можно понять.

Но проблема состоит в том, что Нормальный Человек относится к примитивному человеку с учетом его обусловленности, сочувствует ему, а примитивный человек — без учета: по всем требованиям своего эгоизма. И тогда возникает этическая проблема, которая является вечной проблемой: как быть с примитивным человеком и кто может судить о том, кто есть примитивный человек.

И вся проблема в том, что именно примитивный человек пытается управлять. Потому что каждый из нас хочет быть свободным, но те, кто пониже, ищут свободу через власть, а те, кто повыше — могут быть свободны и сами по себе.

«Нормальные» люди, например, соберутся, даже не зная исходной темы, и все равно изобретут что-то интересное. Но стоит затесаться среди них хотя бы одному «примитиву», все усилия уйдут как в песок, да еще хлопот потом не оберешься.

И ответ на этот вопрос прост: если человек не умеет управлять собой, им начинают управлять другие.

Вопросы: не являются ли приемы саморегуляции возможностью очистить в себе арену борьбы добра и зла и этим самым аннигилироваться?

Можно ли с помощью саморегуляции совершать зло?

В этих вопросах невольно слышится подспудная идея о том, что человек по своей природе — плохой. В этих вопросах слышится идея о том, что Добро и Зло есть самостоятельные самоценные сущности. Слышится идея о том, что человеку нельзя давать свободу.

Известный философ, создатель Интегральной йоги, Шри Ауробиндо говорил, что тьма — это не тьма, тьмы нет, а есть отсутствие Света.

Русские философы говорили, что зло — от несовершенства.

Ответ: Христианство, например, было принято потому, что Явление Христа состояло именно в том, что он провозгласил, что по Образу Божиему создан Человек.

Это означало, что в сущности человека лежит созидатель.

Это соответствовало инстинкту человека к развитию и открывало его перспективы. В этом лежит ценность установки: совершенствуйтесь. Вы свободны!

И на самом деле преступления совершаются именно несвободными людьми, «деформированными», закомплексованными. Нет в человеке самосущностей добра и зла. Зло есть несовершенство. Даже агрессивный человек, отдыхая на волне гармонизации, становится менее агрессивным. Потому что клеточки мозга накапливают запасы питательных веществ, начинают функционировать нормально. Нормальный мозг — это творческий мозг.

Человек будущего — это ты. Говорят, что Человек — это единственное живое существо, которое находится не в балансе с природой, и что отсюда все его проблемы. При этом призывают: назад к природе!

Что это означает — назад к природе?! Стать примитивнее, что ли?

Нет, человек выбился из «обычного» природного биоритма именно потому, что, в отличие, например, от животных, он как эволюционный вид незавершен, и поэтому открыт к совершенствованию. Не назад к природе, а в союзе с ней — вперед, к повышению уровня гармонии! Зачем же человеку подменять собой природу и делать то, что может делаться и без него?

Смысл жизни человека в том, чтобы делать именно то, что без него никак делаться не может.

Человек — в развитии. Отсюда — все его проблемы.

Эволюция человека — это, прежде всего, конечно, эволюция сознания. Опережающее развитие сознания вступает в дисгармонию с «отстающими» возможностями материального организма.

Ключевой проблемой человека является его внутренний разрыв между тем, каков он есть, и тем, каким он хочет быть.

Извечная борьба с самим собой рождает самопознание, но без доступа к управлению своими внутренними процессами приводит к стрессам, комплексам и неуверенности в себе. При этом страдает здоровье. И здесь не могут помочь ни таблетки, ни технический прогресс. Это проблема самосовершенствования.

Свято место пусто не бывает: внутренний разрыв с самим собой заполняется внешними посредниками между нашим собственным сознанием и организмом: всевозможные «вожди» и учителя жизни начинают нас учить, как нам надо жить, мы подвергаемся влиянию авторитета, формируются стереотипы, и нашим состоянием в ситуации неопределенности могут управлять различные гипнотизеры, предсказатели и «экстрасенсы».

Эта внешняя «помощь» — инициация наших собственных механизмов саморегуляции за счет ожидания улучшения. Даже если это и дает облегчение на какой-то момент, но является по существу прививкой против развития. Потому что каждый раз, когда мы чувствуем себя при этой внешней помощи лучше, в нас этим самым прививается мысль: хочешь, чтобы тебе было хорошо, подчинись! И мы ищем новую внешнюю точку опоры.

Никто не знает часа своей смерти, но никто его и не пропустит.

И в этой неопределенности между полюсами жизни и смерти — суть напряжения

жизни, величина потенциала человека, его подвиг, и его трагедия, и его надежды.

И именно в этой неопределенности судьбы — суть эволюции — здесь каждый гол перед собой, как перед богом, и, как солдат на фронте, высветляется изнутри таким, каков он есть, для того, чтобы исправлять и улучшать в себе то, что требует совершенствования.

Жизнь, жизнь! Бесценный, Безвозвратный Дар Природы!

Кажется, вот-вот Научишься Жизни, а она. Жизнь, оказывается, уже проходит. И у нас нет запасной батарейки.

Неизвестность мобилизует — это шанс для счастья, а гадалка только помогает поверить, что все будет хорошо.

Потому, что все время плохо не бывает.

Тот, кто думает, что живет вечно, живет как под гипнозом, потому что именно в трансе открывается это чувство безвременья. Надо обрести «Трансконтроль».

Свобода и власть — две стороны медали.

В каждом из нас — Вселенная, и в каждом из нас поэтому — потребность в развитии. И поэтому в каждом из нас — инстинкт свободы.

Нет человека, в ком нет потребности к свободе.

Но все мы вместе, и вместе с тем — на различных ступенях эволюции: те, кто пониже, ищут свободу через власть (контроль над другими), а те, кто повыше — могут быть свободными и сами по себе (контролируют и себя).

(Этим и отличаются, наверное, плебеи и аристократы, сказал мой друг, польский журналист Хенрик Урбановский, в ответ на эту мысль.)

Что есть Здоровье? Что есть Совершенство?

Не следует завидовать святым: в каждом из нас есть свои недуги и недостатки. В каждом из нас есть комплексы и стереотипы. Есть страх. Страх — это нормально. Это есть наш первородный «земной» материал. Никто исходно не виновен. Иначе рожденные больными не имели бы перспективы.

В каждом из нас есть свет — способность творить идеал: способность видеть себя и мир лучшими, чем это есть. Это — не наивность, а готовность улучшать мир.

И развитие Здоровья заключается не в обязательном отсутствии недугов и недостатков, а в развиваемой и присущей только человеку способности — справляться с ними. Подняться с земли можно только земными средствами, и это возможно, когда есть свет.

Но все мы вместе, и вместе с этим — на различных ступенях эволюции. Тем, кто повыше, свойственно создавать, тем, кто пониже — пользоваться этим. (Тем, кто повыше, свойственно переживать и вечно «жалеть» «потребителей»).

Развитие способности к саморегуляции развивает черты гениальности. Чем, например, отличается гений от «обычного» человека?

Гений — это здоровье или болезнь?

Глупые дискуссии о том, что гении, якобы, чудачки или «безумцы», связаны с тем, что и безумцы могут иногда мыслить нестереотипно.

Но только этим их родство и прекращается.

Потому что гений мыслит с результатом.

И среди гениев столько же больных, сколько и здоровых, как и среди прочих людей, но гений отличается именно тем, что даже свою болезнь превращает в материал для творчества, тогда как обычный человек может находиться во власти обстоятельств или болезни.

Есть мнения, что и йога есть болезнь. Например, кататонический ступор больного шизофренией (сидящего часами с отсутствующим взглядом и не реагирующего даже на боль) подобен состоянию йога во время выполнения им своих асан (поз-упражнений). При этом совершенно упускается мысль, что в первом случае состояние управляет человеком, а во втором — человек управляет состоянием. Надо только восхищаться возможностями человека, управляющего даже такими глубинными психическими процессами, которые у человека, лишённого внутренней целостности, являются болезнью. Все дело в том, кто и чем управляет: часть целым или целое частью.

Гениальность — это здоровье! Если не гении, люди со светлыми умами, трудом которых мы пользуемся всю жизнь, то кто же тогда сегодня является прообразом человека будущего?

Каждый из нас инстинктивно желает иметь великую душу, гениальную голову и здоровое великолепное тело. Ключ и есть тот самый короткий способ, развивающий связи между сознанием и организмом в соответствии с идеалом, позволяющий каждому из нас переходить от стадии, каков он есть, к стадии, каким он хочет быть.

Это средство, синтезирующее накопление наших личных положительных достижений в генетику поколений.

Беременные женщины с удовольствием отдыхают с помощью навыков саморегуляции в целебной «нирване» и охотно обучаются этим навыкам, начиная с первой половины беременности.

Их организму, находящемуся в условиях непрерывной внутренней перестройки, необходимо, видимо, иметь такой регулирующий и гармонизирующий фактор. Этим самым они защищают свой организм от стресса и создают условия для нормального вынашивания и рождения ребенка. При родах они используют навыки Ключа для аккумуляции сил организма в периоды между родовыми схватками.

Группа американских ученых из университета Северной Каролины не так давно провела исследование, подтвердившее, что ребенок еще до своего рождения усваивает некоторую информацию о внешнем мире, и от направления мыслей будущей матери, ее душевного самочувствия, количества получаемых положительных эмоций и впечатлений зависит формирование здоровой психики ребенка на эмбриональном уровне.

Беременная женщина является, по существу, звеном между нашим прошлым и нашим будущим, звеном, нуждающимся в активной поддержке, ибо на нее падает весь стрессовый груз сегодняшнего дня. Недаром в народе считают, что будущей матери надо быть в душевном благополучии, ей полезно смотреть на солнышко, помечтать о здоровье и способностях будущего ребенка. А что, если это делать в состоянии саморегуляции, соединяющем настрой ума с природой организма? Не сможем ли мы таким образом способствовать рождению более здорового и полноценного поколения?

Уже накапливается статистика случаев, когда женщины обезболивали свои роды, помогали себе в случае нарушения нормального течения родовых процессов и могли, благодаря этому, родить в запланированный день здорового ребенка. Те матери, которые уже испытали этот путь, говорят, что они и их дети более здоровы и счастливы.

Люди будущего будут несомненно лучше, совершеннее и поэтому — счастливее нас.

Иначе наша жизнь на Земле не имеет никакого смысла.

Того, что не получается у нас, мы желаем нашим детям. А детям мы желаем быть лучше и счастливее.

Но и нам, настоящим, хочется открыть это будущее в себе, не дожидаясь завтрашнего дня, и разделить этим радость наших достижений с достижениями наших детей и правнуков.

Ибо человек устроен так, что ни одно чувство у него не может быть полным, если оно не разделено.

Каким он будет, человек будущего? Какими радикально новыми качествами и новыми способностями он будет обладать? Чем сущностно будет отличаться Человек будущего от Человека настоящего? И как уже сегодня, не дожидаясь смены поколений, открыть в себе и возвращать эти новые качества и возможности?

Нужно учиться у Природы: изучать феноменальные способности людей, а с помощью Ключа каждый школьник сможет развивать в себе эти способности. Например, изучая внутренний алгоритм действий феноменов — «вычислителей», можно воспроизводить эти действия в режиме саморегуляции.

Человек интенсивно развивается при взаимодействии с Настоящим. Это доброта и шедевры мировой культуры.

Вот пример новой модели обучения. Школа-студия интенсивного развития. Обученные

саморегуляции ученики просматривают видеофильмы с примерами прекрасного исполнения разнообразных видов деятельности: балерину в танце, талантливого директора предприятия, печника, прекрасно кладущего кирпичи. Примеры разные, но есть в них общее: гармония в выполнении работы. Эта гармония повторяется в каждом примере, а ученики, владея навыками саморегуляции, чувствуют ее. Это способ интенсивного расширения внутреннего опыта. Пусть они не будут печниками или балеринами, но в любой своей деятельности они имеют теперь эти высокие критерии. А теперь уже с этим мироощущением можно приступить и к пониманию физики, и к математике...

Мы не знаем пока, каким он будет, человек будущего, и какими новыми качествами и свойствами он будет обладать, но то, что человек будущего будет уметь управлять своим состоянием, это, пожалуй, уже известно точно.

Поэтому, обучаясь управлять собой, мы уже входим в Новое Время.

Наше будущее — в нас, и наша задача — открывать себя.

И почему это мы, простые смертные, вечно недовольные собой, пытаемся заглядывать в себя так далеко, почему мы пытаемся постичь Пути Господни, почему мы вмешиваемся в собственную эволюцию? Именно потому, что только в творческом пути восхождения в жизни, в вечном созидании и открывается в нас наше второе дыхание — повышение уровня гармонии, в нас сегодняшних — наше второе будущее Я.

Ключ — метод для великих

Итак, если понаблюдать за простыми смертными и, тем более, великими мира сего, как они добиваются успехов в жизни, и если бы прознать про их внутреннюю работу, которую они совершают в себе, порою даже сами не замечая этого, то мы придем к тому, что они постоянно управляют своим состоянием.

Способность управлять собой отличает человека от животных, и дает человеку чувство уверенности в себе. И когда ты помнишь, что ты — Человек, ты не нуждаешься в подражании, тебе не хочется пресмыкаться и ждать посторонней помощи, ты ищешь в людях тоже Человека, и тогда ты легко определяешь людей: способность сопереживать, любить, творить, дарить и быть признательным — это от Бога, потому что Бог в человеке — это творчество.

Ты — Богом созданный, — сам бог — созидатель и даритель. Жить с Богом — значит быть Человеком. Это легче всего забывается, и помнить то, что Ты — Человек, это — твоя работа, твое духовное восхождение, становление Личности.

Узнав свое устройство, ты можешь легче управлять собой и поэтому легче помнить, что ты — Человек в большем числе случаев.

Религия для того и была создана, чтобы напоминать человеку, что он — Человек, потому что в критических ситуациях человек часто теряет чувство своей реальности, и у него начинают преобладать примитивные инстинкты выживания.

Никто не знает точно до конца, что значит быть Человеком, но то, что «На-до бы-ть Че-ло-ве-ком!», знает каждый.

И в этом — наша надежда.

Чем больше в Вас жизни, тем больше Вы нуждаетесь в раскрытии себя и тем больше Вы стремитесь к контактам с обществом. И больше всего на свете Вы боитесь одиночества, даже если Вы не контактны по своему характеру. С помощью облегчения саморегуляции Вы легче находите контакт с самим собой и через это — с обществом, раскрывая этим свою реальность. Таким образом жизнь становится полной.

Найти свое Место в Жизни — это означает найти область реализации своих Способностей.

Потому, что в области Ваших способностей Вам легче удастся достижение Результатов.

Потому что Способности — это внутренняя Концентрация Жизни, «вектор генетических внутримозговых отношений», созданный Эволюцией. Как скопление звезд на небе. Ваш «автопилот», который ведет по океану жизни.

В Вас — в частице Вселенной, заключены все стадии предшествующего развития человечества, все этапы эволюции. И этот сконденсированный в вас мощнейший эволюционный импульс требует разрядки, и вы можете *быть*, не разрушаясь, только через повышение уровня своей организации, через процесс, который обычно называется Творчеством.

И здоровы вы поэтому только тогда, когда все процессы вашего организма протекают на этом самом высоком уровне — на уровне Творчества: в состоянии Целостности, где внутри вашей Сущности «опыт ваших бабушек и дедушек» встречается в вас с вашим личностным опытом, и через это взаимодействие Настоящего и Прошлого происходит явление прорыва в Будущее.

Чем бы вы ни были заняты, пока вы не займетесь любимым делом, вы как бы не живете, а готовитесь к жизни, вы выживаете. Поэтому говорят, что любимое дело — это для души...

У каждого из нас есть своя Индивидуальность, свой неповторимый от природы Талант — не повторяемый ни в ком и никогда, ни тысячи лет «назад», ни тысячу лет «вперед».

Раскрыть эту свою Полезность в Обществе, которое нивелирует личность по принципу преимущественных Общественных Интересов, — значит быть Неповторимым и поэтому — Великим среди всего Человечества. В каждой Игре есть свои Правила: в Жизни — чтобы быть Свободным, надо Созидать.

В ком Созидатель Целостен, тот даже свои болезни обращает в Опыт. Без Состояния Внутренней Целостности всякая Боль становится выше сил, становится Страданием. В отсутствии Творца — спасение в Ритуале: чем дальше человек от Бога, тем выше купола Церквей. Свято Место пусто не бывает: духовный вакуум — обитель сатаны. Разрыв с самим собой — это чувство неуверенности в себе и подражание авторитету, разрыв с самим собой это — комплексы, стереотипы мышления, психологические барьеры. Человека с Потенциями без внутренней целостности Жизнь растаскивает по Частям: он Реализует себя то здесь, то там, с кем легче находить Себя. И таковой становится Судьба.

Быть «Целым» постоянно невозможно, потому что Вы — в Развии, и каждый Миг при Встрече с Новым Вы Напрягаетесь в Поиске Себя.

Потому, что ум при стрессе Вам может подсказывать одно, а сердце — другое. А тело, возможно, и вовсе не хочет сотрудничать с Вами.

И Вы теряетесь, не зная, чему же все-таки отдать предпочтение. А Ум, Сердце и Тело, это не три противоположности, а три Аспекта Жизни. И только в перекрестье ума, сердца и тела, как в системе трех координат, и определяется Истина.

Местом встречи Ума, Сердца и Тела, является Состояние Внутренней Целостности, которое достигается тем легче, чем лучше Вы об этом знаете. Союз с Самим Собой и является основой Целостной Оценки Ситуации, основой Интуиции, благодаря которой Мы Есть и можем Быть.

Именно в этот Момент, когда вы в стрессе, и процессы вашей психики и организма находятся в поиске нового ритма согласования. Ваш мозг — в «открытом состоянии». И именно в этот момент вы особенно незащитны и нуждаетесь в скорейшем восстановлении своей внутренней целостности на новом уровне.

У вас может быть все: и Воля, и Талант, и Опыт, и Мастерство, но может быть, что для Рекордного прыжка или создания Шедевра не хватает только «капли», сплавающей все это в нужный для вас момент в Единое Целое, превращающее Количество Ваших Усилий в новое Качество Ваших Достижений.

Этому Чувству Внутренней Целостности нужно учиться, как учатся, например, языку.

А Критерий Способности — возможность получить высокий результат с минимальным усилием, как бы автоматически. Он положен в основу принципа Ключа: с помощью тренировки с Ключом Вы становитесь более удачливыми не только в области своих способностей, но и в других областях жизни, потому что именно через это Особое Состояние Саморегуляции и происходит синтез накапливаемого в творчестве опыта и его

распространение на другие области жизни.

Вы можете по своей воле использовать это состояние внутренней свободы в концентрированном «лечебном» виде (это и есть нирвана) в любой необходимый для себя момент, когда Вы чувствуете, что теряете контроль над здоровьем или ситуацией.

Точно так же, как ребенка учат чистить зубы и контролировать свое поведение, точно так же и современный взрослый культурный человек должен уметь управлять и своими внутренними процессами. Потому что от умения управлять собой зависит не только успех в жизни, но и сама жизнь. А жизнь показывает, что если человек не умеет управлять собой, им, как правило, начинают управлять другие.

Им, как правило, управляют внешние обстоятельства и внутренние стихии.

А он, как правило, должен стоять над ними.

Среди различных Индивидуальных Способностей у людей, как среди звезд на небе, есть одна способность Уникальная, но Универсальная для всех, присущая среди всего живого исключительно только Человеку и позволяющая Каждому из Нас Достичь своей Неповторимости: Саморегуляция Природы — в Способности Человека Управлять Собой.

Вы были Свободны в Области своего Таланта. Но это только до момента, пока вы не обрели чувства саморегуляции.

Потому, что после открытия себя вы будете свободны везде.

И помните главный секрет ключа: если применить Ключ непосредственно До и сразу После какой либо Работы (обучения, тренировки, лечения), то в следующий раз эта работа выполняется легче, автоматичнее. Так быстро при этом вырабатываются навыки.

И еще: даже если вы не примените Ключа, то знание об этом, как спасительная таблетка нитроглицерина у «сердечника» в кармане, поможет Вам уже по-новому смотреть на мир и при всех обстоятельствах быть увереннее в себе.

Вопрос: А каждый ли может найти Ключ к себе?

Ответ: Да! Человек рожден для счастья, и поэтому в стремлении быть счастливым двоечников не бывает.

Спасибо, что скачали книгу в [бесплатной электронной библиотеке Royallib.ru](http://Royallib.ru)

[Оставить отзыв о книге](#)

[Все книги автора](#)