

НОВАЯ ЭРА  
NEW AGE

Михаил Кельмович

# КЛЮЧ К ЖИЗНИ

## СИСТЕМА ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ



Ключ от двери  
в невероятно прекрасную  
и счастливую жизнь



Жизнь ежедневно экзаменует нас на способность любить, побеждать, радоваться и творить. Для того чтобы выдержать все испытания, нам непременно надо ответить на вопросы: «Какой я? Что я могу? Каким хочу быть?»

Нам нужно знать свои возможности, чтобы использовать их наилучшим образом.

Нам нужно знать, как открывается дверь завтрашнего дня; где за этой дверью прячутся Любовь, Успех, Счастье и Свобода.

СПАС — система управления своими состояниями и своей жизнью с помощью энергии. Движение энергии вызывает изменения в теле человека, в его чувствах, мыслях и судьбе. Энергетические потоки настраивают организм как музыкальный инструмент в унисон с оркестром Вселенной.

В созвучии с миром — ключ к счастливой полноценной жизни.

Возьмите его и будьте счастливы!

МИХАИЛ КЕЛЬМОВИЧ

# КЛЮЧ К ЖИЗНИ

## СИСТЕМА ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ

Санкт-Петербург

Издательская компания

«Невский проспект»

2004

Кельмович М. Я.

Ключ к жизни: система энергетической адаптации. —

СПб: ИК «Невский проспект», 2004. — 192 с. (Серия: «New Age: Новая эра»).

ISBN 5-94371-486-3

СПАС — система энергетической адаптации к любым ситуациям, явлениям или людям. Позволяет человеку раскрыть потенциальные возможности своего тела, своей психики, интеллекта и волевой сферы. СПАС — это балансирование на тонкой грани, по которой должен пройти человек, чтобы быть счастливым, успешным, всемогущим. И только абсолютное чувство равновесия и созвучности энергетическим потокам мироздания позволяет человеку опираться на ритмы Вселенной без сомнений идти по жизни. Поэтому СПАС — система достижения всеобъемлющей энергетической гармонии. Она доступна для всех и поможет каждому.

© М. Я. Кельмович, 2004

© «Невский проспект», 2004

**ISBN 5-94371-486-3**

# ВВЕДЕНИЕ

Автор доводит до сведения читателей, своих друзей и знакомых: имена участников многочисленных поучительных и забавных историй и ситуаций, изложенных в этой книге, — изменены.

Не пытайтесь угадать, кто это.

Практика, о которой я хочу рассказать в этой книге, дает силы сделать свою жизнь такой, как хочешь. Я обучаю ее методам более 20 лет.

Я знаю, что очень многие люди ищут возможности изменить свою жизнь. Одни хотят избавиться от болезней, проблем, одиночества и неудач. Другие готовы горы свернуть в поисках любви, успеха или познания.

Для того чтобы изменить свою жизнь, надо измениться самому.

Человек — энергетическое существо. В энергетической реальности один — еле заметный ручеек, другой похож на извержение вулкана, третий подобен океану.

Наши судьбы — отражение нашей энергии. Измениться, изменить свою жизнь — значит изменить свою энергию.

*Человек — энергетическая сфера.* Не только болезни, но и проблемы, неудачи, отсутствие любви и тяжелая судьба — все это нарушения равновесия энергетической сферы. Решают не внешние обстоятельства, а сбои в работе нашего энергетического организма.

Соответственно, счастье, любовь и радость жизни — это проявления гармоничной и уравновешенной индивидуальной сферы.

Значит, все, что нам нужно сделать, — это достичь равновесия, создать чистое энергетическое пространство, дать возможность свободного естественного движения энергии.



*Человек — энергетическая сфера, она не имеет жесткой оболочки и определенной границы*

На это направлены все методы нашей практики.

Появляется равновесие — и вслед за ним здоровье, успех, радость;

обретается смысл.

Законы гармонии так просты и буквальны, что в это иногда трудно поверить.

Но главное все же действие. И если вы его совершите, мир и судьба изменятся.

Система, о которой будет рассказано в этой книге, известна тысячам людей в Санкт-Петербурге, Москве, Киеве, Алма-Ате, Екатеринбурге, Минске и других городах.

Но десятки и сотни тысяч не знают о ней. А она помогает. Я не встречал более простой и эффективной практики. Она идеально подходит для современного человека и специально создана для современного большого города.

Ее свойства уникальны:

- техники системы ошеломляюще просты;
- длительность упражнений от нескольких секунд (!) до нескольких минут;
- нагрузки доступны даже детям и старикам;
- и самое главное — **здесь нет стандартных, одинаковых для всех упражнений. Каждый работает по своей индивидуальной программе. Именно это повышает эффективность практики в десятки, иногда сотни раз.**

Я предлагаю вам познакомиться с этой практикой.

Книга дает новые представления о возможностях человека. Она предлагает доступные каждому способы изменить свою жизнь к лучшему. Здесь изложены методы, которые можно освоить самостоятельно и использовать для решения важных задач.

За внешней простотой стоит глубокое содержание и многолетний труд авторов и разработчиков. Этот труд был направлен на то, чтобы воплотить космические законы и их влияние на человека в предельно доступные техники и методы.

Такая задача необычайно актуальна на рубеже двадцать первого века. Для жителей больших городов это едва ли не единственная возможность.

### **Краткая справка**

СПАС — система полевой адаптивной саморегуляции. Она начала развиваться в конце семидесятых годов в Алма-Ате.

За эти годы с системой познакомилось несколько тысяч человек. На

основе тридцатилетнего опыта практики и исследований в Санкт-Петербурге разработан и защищен авторским свидетельством № 200310197/14/001233 от 17.01.2003 г. «Метод коррекции психофизического состояния человека».

Система предназначена для укрепления здоровья и развития резервных возможностей человека. Ее техники предназначены для повышения уровня адаптации в различных природных и социальных условиях.

СПАС — помогает решать задачи в области личных и деловых отношений. Может быть инструментом создания успешной и счастливой жизни. Начальным этапом эволюционного развития личности.

СПАС — авторская модификация метода, а данная книга его художественное изложение. Метод интерпретируется здесь в соответствии с практическим и преподавательским опытом автора.



### *Сказка про дракона*

В одном диком, большом и очень красивом лесу жили-были разные звери. Жили они хорошо, дружно. Всего в лесу было вдоволь.

Но пришла беда: в лесу поселился дракон. Поселился и объявил себя самым главным.

Ввел дракон в лесу такое правило: каждый день будет к нему приходить один зверь — на съедение. Объявление — кому быть съеденным вывешивали на лесной опушке.

Вот пришла очередь медведя. Поплакал, погоревал медведь, но делать нечего — надо идти. Пришел к дракону, и тот его съел.

Затем настал черед волка. Повыл-повыл волк, но деваться некуда, против силы не попрешь. Съел дракон и его.

Выскочил как-то раз на опушку заяц и видит вдруг, что идти сегодня на съедение ему. Потемнело у зайца в глазах. Сердце ухнуло в пятки. Как же быть? Дома зайчиха да семеро по лавкам, и жить хочется.

Опустил уши заяц и поплелся к дракону. А как пришел к нему — говорит «Слушай, дракон, а можно, ты не будешь меня есть?»

«Можно, — отвечает дракон, — вычеркиваю из списка».

# КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ

## ПЕРВЫЕ ШАГИ

Много сейчас методов оздоровления, совершенствования, духовного развития. Много книг, авторов. Часто узнаешь в начале такой книги, что автор либо тяжело болел, либо его одолевали проблемы и жизненные трудности. Но он упорно боролся с препятствиями. Разработал собственный метод и на его основе вылечился, освободился от проблем и многого в жизни добился.

А у меня, как назло, все было в порядке: и здоровье неплохое, и жизнь нетяжелая. Но вопросы одолевали, чувство, что что-то в жизни не так. Вроде все правильно делаешь — а скучно, неинтересно. Серая какая-то жизнь, нет в ней радости.

И вокруг так много несчастливых, постоянно чем-то озабоченных людей. Отчего так происходит? Как жить иначе? Эти вопросы не давали мне покоя. И я, благополучное дитя благополучных родителей, начал искать.

Опять же нестандартно. Не слишком вдаваясь в загулы, не имея никакого интереса к наркотикам, не попадая под влияние сектантов, а как-то сам по себе.

Первый ответ на свои вопросы я получил, когда отправился в первое свое большое путешествие автостопом, в 20 лет.

Маршрут я выбрал, сочетающий относительно дикую природу и прекрасные города юга страны. Путь начинался в Армении, проходил по территории Азербайджана, Грузии и по Черноморскому побережью Кавказа и Крыма.

Армения очаровала меня, а Ереван, как и положено, поразил своим гостеприимством. Позади Гарни, Гегард, Эчмиадзин.

Далее ослепительный Севан и горы — точно с картин Сарьяна. А за Севаном ждала другая Армения. Эти места, ближе к границе Азербайджана, вероятно, нынче разрушены войной. А были воистину благословенные места. Никогда более (а путешествовал я немало) не встречал таких мягких очертаний гор, таких величественных и красивых горных лесов.

Огромные деревья стояли редко, как колонны в храме, но солнечный свет чуть пробивался сквозь их кроны. Идти приходилось по толстому упругому слою опавших сухих листьев. Слой этот пружинил под ногами. Почти на каждом шагу встречались крохотные горные ручейки. Вода их

была так чиста, что казалась серебряной.

На поворотах почти невидимой тропы открывались виды на соседние холмы, иногда покрытые лесом, иногда золотистым полем, и нередко над полем этим стояла радуга.

Однажды я шел по самой обычной горной дороге, по асфальту, пытаюсь поймать машину до Тбилиси. Пейзаж был хорош, но несравним с горной тропинкой. Я был совсем один на этой дороге, даже машин уже с полчаса не было. Я не знал точно, где нахожусь. Деревни или городка не было видно ни спереди, ни сзади, но я совершенно не был обеспокоен отсутствием машин.

И вдруг волна неописуемого, незнакомого доселе счастья накрыла меня с головой.

Здесь, в этом простом месте, я шел по дороге и был счастлив, счастлив, что один, что не знаю, где я. Мое тело растворилось в пространстве. Я был частью, частью дороги и плывущих куда-то в сторону облаков.

Не было границ, не было цели — только движение куда-то вперед.

Остро пережилось: все, кто меня любит, все знакомые не знают, где я. В этот момент они забыли обо мне. Я не думал об этом, но чувствовал, что это так.

Это был ответ на вопрос. Он еще не оформился в мысль, но был во мне как переживание. В потоке дорожных приключений я не придавал большого значения происшедшему. Более яркие внешне события заслонили его. Но позже, дома, я к нему вернулся.

Я хотел жить так. Быть этой волной счастья, чувствовать ту невероятную, безграничную свободу и легкость. В тот момент я чувствовал, что живу независимо от того, происходило нечто «важное» или нет.

Есть что-то в нашей жизни, что определяет счастье, полноту жизни, момента, что дает радость жить. И это «что-то» не зависит от приобретений, успехов или неудач. Это что-то еще.

Поиск продолжался.

Меня заинтересовало «устройство» человека, развитие (как тогда говорили) биоэнергетики, возможности экстрасенсорного восприятия. Тайны йоги и легенды о мастерах боевых искусств манили меня и обещали встречу с живым чудом. Я искал встреч с носителями знания.

## ИСКАТЕЛИ

Прежде чем продолжить историю, стоит несколько слов сказать об



атмосфере искательства 80—90-х годов.

Занятия подобного рода тогда не приветствовались. Йога считалась идеологически чуждой, и интерес к ней попахивал следственными органами. Держать дома или, не дай бог, распространять самиздат было опасно. Но и не было тогда ничего: ни книг, ни учителей. А желание учиться было огромным.

Карате, йога, цигун, первые тома Кастанеды с ошеломляющей магией толтеков — все это, как громада неоткрытого таинственного материка, притягивало к себе, манило и подвигало на поиски. Опасности и трудности лишь распалили искателей. В нас жило романтическое киплингское настроение путешественников и первооткрывателей.

На сером фоне эпохи застоя вспыхивали удивительно колоритные и яркие фигуры магов, экстрасенсов, открывателей новых оздоровительных систем, мастеров карате и цигун. Это был действительно странный мир, в котором причудливо переплелись строгость и чистота йоги, культура хиппи, боевой дух восточных единоборств и сила православной молитвы, а иногда и просто крепкого родного слова за стаканом водки.

Я знал многих известных ведущих подобных групп, целителей и экстрасенсов.

В подобных кружках «тусовалось» много молодежи и доминировал богемный стиль жизни, склонность к эпатажу и «крутизне». Но ядро искателей составляли люди взрослые и отрешенные от пижонства и мишуры, настоящие исследователи.

## ПЕРВЫЕ ВСТРЕЧИ С СИСТЕМОЙ

Новости в среде искателей распространялись мгновенно. Вечно голодные до новых книг и знаний, мы были готовы сорваться куда угодно и в любой момент для того, чтобы получить ответы на свои вопросы.

В 1981 году прошел слух о том, что в Алма-Ате появилась новая система. Летом целая группа наших друзей двинулась в Алма-Ату.

В дальнейшем эту систему в Ленинграде несколько лет так и называли алма-атинской. Она быстро начала распространяться по стране. Группы появились не только у нас, но и в Москве, Киеве, Днепропетровске. Но системой заинтересовались органы.

Для меня знакомство с ней оказалось откровением и, как выяснилось в дальнейшем, на всю жизнь.

То, с чем мы столкнулись, поражало воображение.

Я первый раз увидел работающую группу в парке. Занималось человек

тридцать. Стоя в кругу, они делали медленные плавные движения в общем ритме. Занятие вели две женщины-инструкторы.

В первый момент картина показалась мне скорее забавной, чем интересной. По крайней мере, пафоса в ней не было. Похоже на занятия банальной оздоровительной группы.

Но затем я вдруг увидел и почувствовал в этом круге столб энергии невероятной силы. Он вибрировал, как трансформаторная будка. Движение чего-то плотного и одновременно более тонкого, чем воздух, сияющего было подобно водопаду. С той разницей, что направление периодически менялось: то вверх, то вниз.

Меня полностью захватило и ошеломило это переживание. Затем поток втянул меня, и я почувствовал, как становлюсь им, теряя свои границы и обретая какое-то глубинное знание себя.

В этом пространстве ответы на самые сложные вопросы уже существовали в сознании без названия и размышлений. Мир был покоем и тишиной, и краски его были ярче, а формы отчетливей.

Вот еще один ответ на мой вечный вопрос. Да, именно в таком качестве я хочу жить. Так мне хорошо. Но этот ответ, в отличие от того, в Армении, был создан направленным осознанным действием. И это была возможность иметь направление, смысл и инструменты для поиска.

Опыт мой до того времени был в большей степени книжный. В практике различных систем я старался, но ничего не чувствовал и не испытывал озарений. Обычная ситуация для новичка того энергетического типа, к которому я отношусь.

Здесь же опыт был настолько осязаемый и захватывающий, что выбор был сделан мгновенно. Можно сказать, что это определило всю мою дальнейшую судьбу.

Новичков прежде всего поражало несоответствие простых, до неприличия элементарных упражнений и эффекта, который они давали.

Простые техники в первый момент вызывали недоверие. Как можно с помощью таких несложных и ненагрузочных упражнений добиваться такого результата? Наиболее удивительно было то, что некоторые упражнения длились секунды (не минуты и часы), а эффект был такой, как будто занимаешься целый час, и последствие могло продолжаться в течение полусуток.

Всех, кто знакомился с системой, впечатляли мощные энергетические эффекты групповой работы.



Забавная история произошла с известным в то время в Ленинграде ведущим группы китайской гимнастики Л. Также он много лет занимался закаливанием и голоданием, ходил круглый год, в том числе и зимой, в босоножках и без пальто. От него тогда пошла мода ходить зимой в сандалиях на босу ногу. Он был экстравагантен в поведении и довольно тщеславен.

Однажды Л. попросил разрешения присутствовать на занятиях группы инструкторов, сетуя на то, что с новичками ему будет неинтересно. Ему не рекомендовали этого делать, но под напором Л. согласились. Средний стаж занятий инструкторов в то время был два-три года. По меркам серьезной практики — небольшой.

Занятие, как всегда, проходило в парке. Группа выполняла обычные упражнения, не сравнимые с изощренной китайской техникой. Динамика группового потока постепенно нарастала. Прошло несколько минут. И вот изумленная публика, гулявшая в этот воскресный день по дорожкам парка, узрела следующее. От «оздоровительной» группы, которая занималась на газоне, отделился солидный, рослый мужчина лет сорока. Он начал лихорадочно сбрасывать с себя одежду до тех пор, пока не остался в одних семейных трусах в цветочек. После чего, дико вращая вытаращенными глазами, он, вероятно, не менее часа носился по дорожкам парка, оглашая окрестности своими воплями.

Л. было невыносимо жарко. Его тело горело как в огне, и остудить этот жар он не мог никакими своими усилиями. Сила потока была такова, что развитая до некоторой степени энергетическая структура Л. не выдержала потока, не смогла его вместить. Все, конечно же, закончилось благополучно. Но к системе Л. в дальнейшем относился с уважением и некоторой опаской.

В первые годы развития системы мы знакомимся с ее уникальными возможностями, открывая все новые и новые грани.

Одной из самых сильных практик и сейчас остается медитация на цвет. Развитие визуализации и чувства цвета тренируется как в статических позициях, сидя и лежа, так и в активных функциях. Вначале практикуется концентрация на реальный объект — цветовой круг из бумаги или ткани. Затем визуализация цвета. Но не только в виде круга, но и в качестве цветового поля, при старании раствориться в нем. Цветовое поле не имеет границ и определенной формы. Медитирующий растворяется в нем и воспринимает свое тело и цветовое поле как единое целое.

Визуализация поля обладает колоссальной силой. Цвет влияет на здоровье и выносливость. Изменяет психические реакции. Цвет может «растворить» или «стереть» страх, обиду, гнев. Он может и создавать атмосферу радости, доброжелательности и покоя. Разные цвета стимулируют различные психические

реакции. Цвет может изменить направленность мыслей, желаний и даже жизненных ситуаций.

Цвет — мощнейшая энергия, и использование цветового поля существенно увеличивает энергетические ресурсы человека. Возможности цветового поля внушительно демонстрировали алмаатинцы на примере практики бега. Сейчас эту практику можно назвать классической, она используется на занятиях регулярно.

Тогда же нас поразило то, что группа совершенно неподготовленных людей (не спортсмены и даже не физкультурники) пробегала по горам 30 километров без остановки! Обратите внимание: по горам, по горным тропам!

Перепад высоты достигал сотен, иногда и более тысячи метров. Чередовались спуски и подъемы, порой весьма крутые. Нередко в маршрут включался перевал на высоте около трех тысяч метров. Значительная часть маршрута могла пролегать на высоте более двух тысяч метров. И подобную дистанцию одолевали люди, не имеющие специальной физической подготовки, опыта горного туризма и иногда не очень молодые.

Это просто невозможно сделать обычными человеческими силами. Бегуны использовали энергию поля. Оно снимало усталость и давало все новый и новый потенциал для действия.

Новичкам казались недостижимыми экстрасенсорные возможности инструкторов. Групповые занятия проводятся не по схеме. Ведущий импровизирует: настраивается на энергетическое поле группы, с которой работает, и предлагает упражнения, которые нужны именно этой группе, конкретно этим людям. Подобный уровень ведения требует развитой интуиции и высокой экстрасенсорной чувствительности. Мы познакомились с ситуациями, когда при проведении занятия с группой около тридцати человек ведущий мог учитывать не только особенности группы, но и каждого участника практики!

В начале развития мир системы фонтанировал чудесными исцелениями и сверхъестественными возможностями. В дальнейшем мы учились использовать энергию поля более рационально.

## ПОБЕДЫ НАД БОЛЕЗНЬЮ

Ленинградский десант в Алма-Ату был успешным. Знакомство с практиками системы произвело на приезжих неизгладимое впечатление. Естественно, в Ленинграде образовалась группа энтузиастов.

Ленинградская группа развивалась быстро, принимая все новых и новых членов. В ней сильны были настроения сверхъестественного и интерес к

целительству. Возможно, поэтому в первые годы работы в нашу группу приходило много больных людей, и мы неоднократно наблюдали случаи, по сути, чудесных исцелений от тяжелых хронических заболеваний.



В одной из наших первых групп появилась молодая симпатичная женщина 27 лет. У нее было серьезное ревматическое поражение сердца и суставов, больные почки. На первое занятие она пришла на костылях, так как в период обострения у нее были существенные затруднения при ходьбе. Занималась она старательно и упорно. Через три года она поехала с одной из наших групп в туристический поход в горы. Она прошла маршрут без всяких затруднений, хотя рюкзак у нее был такого же веса, как и у других женщин в группе. Мы поднимались до высоты более четырех тысяч метров, и ей это оказалось по силам.

На следующий год в Заилийском Алатау она прошла маршрут до Иссык-Куля: 70 километров горной тропы и два четырехтысячных перевала. В дальнейшем она полюбила походы и каждое лето ездила в горы. *Проблем со здоровьем у нее не возникало.*



#### **Еще один запомнившийся случай.**

Сергей был родом из Мурманска. У него не было возможности регулярно заниматься в группе, но он специально приезжал в Ленинград для того, чтобы брать консультации по индивидуальной практике.

У него было тяжелое поражение центральной нервной системы, последствие родовой травмы. Все его тело, руки и лицо совершали постоянные мелкие хаотичные движения. Спастический, повышенный тонус мышц затруднял ходьбу. Сергей не мог писать, так как плохо держал ручку и пальцы не могли совершать плавных движений. В то же время это был молодой человек с ясным сознанием и сильной волей.

Он приезжал на консультации 3 или 4 года. Занятия дали результат, и последствия родовой травмы были в значительной степени компенсированы. Сергей окончил институт и женился.

В последний раз я видел его в Приморском парке Победы. Он приехал на встречу со своим консультантом.

Мы, инструктора, проводили тогда свои тренировки на Кировском стадионе, в

зале. Дело было зимой. Автобус почему-то довез нас только до ворот парка, и дальше надо было добираться пешком. Мы решили пробежаться до стадиона в качестве разминки. Расстояние, вероятно, километра четыре. Взвалили на плечи спортивные мешки и побежали. Взяли хорошо знакомый ритм медитативного бега, довольно быстрый, но плавный.

Сергею мы предварительно предложили подойти к месту наших занятий не торопясь, но он побежал с нами.

Он пробежал всю дистанцию, не отставая. Когда мы добрались до стадиона, у Сережи не было заметных признаков усталости. Для человека, который еле ходил прежде и не имел ни малейшего шанса на какие-то изменения, это было чудо, и одновременно это был его подвиг.

Наши занятия не были нацелены на лечение больных. Даже методы, которые мы использовали, не были лечебными. В этой практике человек всегда делает одно и то же. Он приводит свой организм в максимально сбалансированное состояние, в состояние энергетического равновесия и гармонии. А в этом состоянии болезнь существовать не может.

Мы искали тогда в занятиях возможности максимальной реализации человека в жизни. Нас интересовали все: и резервы человека, и сверхъестественные силы, и духовные прозрения, и человеческое счастье. Максимум, на который способен человек, все, что ему дано.

Целительские успехи давали чувство удовлетворения. Радостно также было видеть, как люди разрешают самые разные свои жизненные проблемы с помощью практики.

В то время большинство начинающих в группах «решали проблемы». Волна духовных искателей как-то спала. Но вот я стал замечать все чаще и чаще интересную вещь. Человек решал свою проблему. После этого он как будто бы светился, он жил в состоянии приподнятом и радостном, у него появлялись новые силы, освободившиеся вместе со сброшенным грузом. Но проходило некоторое время, и все это куда-то девалось. Появлялась новая проблема и озабоченность по поводу того как ее решить. Радость гасла, силы уходили, и человек вновь жил обычной своей серенькой жизнью: ни хорошо, ни плохо.

Что-то было еще, что стояло за решением проблем и определяло смысл существования и человеческое счастье. Что это — я уже знал. Я знал для себя как переживание, как смысл, но не мог четко сформулировать это свое знание. Мне нужно было точно его назвать. Не для себя, а для того, чтобы показать ЭТО другим. Для того, чтобы находить точные способы предъявлять и показывать направление.

# КАК НАЙТИ СВОЕ «ХОЧУ»?

Двери, отворяющиеся от себя, что есть силы тяните и дергайте за ручки, а открывающиеся на себя давите и толкайте плечом. Упражнение предоставляет редкую возможность приложить огромные усилия, но никуда не попасть.

*Г. Остер. Вредные упражнения*

Четко сформулировать его мне удалось много позже.

Чем дольше я занимаюсь, тем отчетливее понимаю, что радость и счастье жизни зависят не столько от обстоятельств, сколько от моего состояния, качества моего восприятия и отношения к происходящему.

На одну и ту же ситуацию два человека всегда реагируют совершенно по-разному. В жизни это постоянно приходится наблюдать. Нет билета на самолет. Один впадает в панику и чувство безысходности. Другой — будто слышит сигнал к бою и бросается вперед, радуясь остроте момента, преодолевая препятствия.

Прекращение близких отношений для одного — бесконечные страдания, тоска и одиночество. Для другого — момент истины, ситуация осознания смысла жизни. Для третьего — возможность новых встреч и новых приключений. А ситуация одна и та же.

Обратите внимание на то, как много в каждом из нас неудовлетворенности, неосуществленных желаний.

«Я хочу это и это, но у меня нет — и мне плохо!» «Я хочу близкого человека, семью, много денег, машину. Хочу, чтобы меня понимали и любили. Еще я хочу летом поехать на море, в Испанию. Но у меня этого нет, и мне плохо, тяжело, грустно». «Я боюсь жить один (одна), у меня депрессия». И так далее...

Здесь, может быть, собака и зарыта. Мы всегда однозначно связываем счастье с определенными приобретениями, а печаль и неудачи со столь же определенными потерями.

Мы очень хорошо знаем: «Если у меня будет семья, дети и деньги — значит, моя жизнь удалась, и я счастлива». «Если я куплю новую машину и мне будут платить зарплату 700 долларов — у меня все будет хорошо».

Нам в самом начале нашей жизни, в детстве, очень подробно объяснили, какой должна быть счастливая жизнь. Объяснили окружающие взрослые: родственники, учителя. И мы поверили, потому что тогда были детьми. А дети умеют верить.

Веру в то, что счастье связано с приобретениями, человек несет в себе

до тех пор, пока ему не удастся удовлетворить свои желания. Пока у него ЭТОГО нет.

А вот когда он получает желаемое, оказывается вдруг, что ОНО есть, а счастья нет.

Есть семья, дети, дача, машина, зарплата — а счастья и радости нет!

И тогда мы говорим себе, что это неправильная, не та семья, не те дети и не та машина. И либо смиряемся, либо начинаем искать другие: хорошие, правильные. И начинается сказочка про белого бычка.

В ситуации, когда то, что ты будто бы хотел, у тебя есть, а радости от этого нет, стоит остановиться и задуматься о своей жизни. «Чего же я хочу на самом деле?»

Как получить ответ на этот вопрос?



Одно время я общался с Володей. Ему было около пятидесяти. Высокий, мощного телосложения, красивое породистое лицо. Общительный, веселый — вечный любимец женщин и любой компании. Он всегда был в хорошей спортивной форме. В прошлом мастер спорта по классической борьбе, талантливый инженер, начальник отдела.

Как-то я заметил в глубине его глаз затаенную печаль. В 50 лет его начали беспокоить сердечные приступы и депрессивные состояния.

Однажды он поделился своими переживаниями. Он в юности мечтал стать пианистом. Много играл, у него хорошо получалось. Но родители настояли на том, чтобы он поступил в технический вуз, занялся спортом. Хотели видеть его сильной личностью.

Жизнь его сложилась вполне удачно. Можно было быть совершенно удовлетворенным. Но вдруг стала вспоминаться страсть к музыке, и радость исчезла.

По совету одного из моих товарищей он купил пианино и стал снова играть. Он с удовольствием восстанавливал забытую технику, играл много.

Сердечные приступы и депрессии вскоре прекратились. Но, как он как-то признался, неясная печаль как оттенок настроения осталась.

С ней ему и жить. Есть вещи, которые изменить уже невозможно.



# О ПРИРОДЕ СЧАСТЬЯ

«Когда ты просыпаешься утром, Пух, — спросил Пятачок, — что ты говоришь себе первым делом?»

«Что на завтрак? — сказал Пух. — А ты что говоришь, Пятачок?»

«Я говорю, интересно, что же такое замечательное случится сегодня?» — сказал Пятачок.

Пух задумчиво кивнул.

«Это то же самое», — сказал он.

*А. Милн. Винни-Пух и все-все-все*

Настоящее «Хочу» — это потребность в определенном переживании. Вопрос, следовательно, не в том, чтобы определить точно объект своих вожделений, а в том, чтобы стать счастливым человеком.

Чего же мы хотим: счастья, любви, радости и свободы. Обратите на это внимание. Мы хотим *пережить* счастье, радость и любовь. Мы хотим глубоких и сильных *переживаний*, потому что в переживаниях — жизнь, вкус жизни. А без них — прозябание, существование.

Мы хотим пережить счастье и переживать его вновь и вновь, и придумываем себе способ, как это сделать. Мы говорим себе: «Для того чтобы пережить счастье, мне нужно получить квартиру, жену и зарплату».

«Мне нужно!» Мы предполагаем, что данные приобретения дадут переживания счастья. Здесь и кроется принципиальная ошибка, это предположение ложно. Это очень распространенная, можно сказать, всеобщая ошибка.

Для того чтобы стать счастливым, мне нужна не только реализация в виде успеха, семьи и дома. Мне нужна еще способность интенсивно, ярко переживать каждый момент своей жизни. Но успешности и семейным отношениям я учусь всю жизнь, меня везде могут этому научить: и дома, и в школе, и в институте.

А искусству глубоких и сильных переживаний, интенсивности самой жизни не учат нигде. Нет таких учебных заведений и нет таких специалистов. И не известно, как этому можно учиться.

Зачем мне снежные вершины и теплые моря, если я не вижу красоты? Зачем мне любимая, если я не способен влюбляться и не могу ощутить трепета и тепла ее губ?

Счастье — это способ жизни, это способность наслаждаться настроениями и красками момента. Оказывается, для того чтобы быть

счастливым, мало достижений, нужна еще способность их пережить. Оказывается, если мы пытаемся притянуть счастье к своим приобретениям, то остаемся чаще у разбитого корыта. Но если мы находим настроение счастья, оно начинает притягивать успех и удачу. Не какую-то вообще, а мою, настоящую — которая и сделает меня счастливым человеком.

Мы неправильно ищем, не тем способом. Если я хочу счастья, мне надо искать переживание счастья (а не дачу или машину). Я буду искать *переживание* счастья, и оно *приведет* меня: к тому мужчине (той женщине), профессии, к тому дому, в котором я хочу жить. А не наоборот!

Народная мудрость говорит, что сердце знает лучше, чем голова. Правильно говорит. Знание о том, где живет счастье, находится внутри. Это настройка на состояние счастья, а не чужие мысли и стандартные схемы того, каким оно должно быть. Такая настройка дает возможность соотносить: имеет ли отношение к счастью то, что с тобой происходит?

Ужасно сложно! Нет, это ужасно просто, до неприличия, до безобразия просто. Вместо того чтобы годами выстраивать бесконечные и изощренные измышления о том, «как мне лучше жить?», прислушайтесь к себе. Обратитесь внутрь и поищите там нечто близкое к счастью. И вы получите ответы на свои вопросы.

«Все правильно, — заметит искушенный читатель. — Так ведь сказать просто, а как с этим всем разобраться в жизни?»

И прав будет этот читатель. Одними лозунгами не обойдешься. Нужно *суметь* все это сделать. Нужно знать, как взяться за свою непутевую или чересчур благополучную жизнь и сделать из нее жизнь счастливую.

И здесь обращение к переживанию сразу же начинает подсказывать. «Я хочу *переживания* счастья, но его нет, оно не получается. Почему?» Да не потому, что чего-то не дали, а потому, что нечем пережить. В голове рой нескончаемых мыслей, тело напряжено, чувства задубели (а что с ними еще может произойти, например, от телепередач?).

Переживанию необходимо внутреннее пространство. Счастье, радость — это волна чувства и энергии. Но если наша психика взвинчена до предела, а энергетическая сфера похожа на заставленную мебелью квартиру — не пройти, не продохнуть, — откуда там возьмется это самое счастье? Ему и повернуться негде.

Может быть, стоит вынести лишнюю мебель и что-то изменится?

Здесь мы подходим к тому действию, которое может изменить человека и его жизнь.

Вот с чего надо начать.

Человек — энергетическая сфера, мы об этом говорили. Все телесные и психические напряжения, все хитросплетения судьбы — это деформации энергетической сферы. Это ее болезни, и их общее свойство — нарушение равновесия.

Нормальная качественная жизнь энергетической сферы (то есть человека) — это состояние равновесия. Равновесия энергопотоков, стихий, функциональных систем и т. п. Переживается состояние равновесия в том числе и как счастье, радость и свобода.

Это не значит, что состояние равновесия как наркотик: попал и ловишь кайф. Состояние равновесия — это высокий жизненный тонус, энергетичность, радость быть и ясное сознание. В этом состоянии человек активен и способен к решению задач любой сложности. Это есть максимум адаптации. Поэтому система названа полевой и адаптивной.

Поле сферы — это не один энергетический центр и не два, а все, да еще работающие в абсолютном резонансе. (Не стоит только думать, что такого результата можно добиться за неделю.)

Ясны становятся смысл и задачи практики. Усилие, направленное на создание равновесия энергетической сферы, дает радость жизни и возможности для построения счастливой судьбы собственными руками.

По сути то же самое стоит перевести в другой язык. Как это звучит в терминах восприятия?

Радость рождается из полноты переживания. Имея все, мы можем не получить возможности это «все» пережить. Близость родного человека, радость от завершения дела, красоту природы можно просто не замечать. Наше восприятие может быть заблокировано избытком мыслей и аффектов. Это ситуация, когда внимание полностью поглощено психическим возбуждением. И возможности просто видеть, слышать, ощущать и получать от этого удовлетворение не существует. Мы как будто отделены толстой стеклянной стеной от собственной жизни.

Ее аромат и краски становятся недоступными. Именно это состояние — причина глубинной неудовлетворенности. По факту в жизни человека события происходят, но глубоко не переживаются. Он как будто читает книгу о своей жизни, а не проживает ее. Подобный барьер восприятия бывает трудно осознать, так как это состояние является привычным.

У маленького ребенка восприятие открыто, обнажено. Он живет в потоке ярких впечатлений и захватывающих эмоций. Если нам удастся быть столь же открытыми, каждый вдох, каждый шаг доставляют радость и удовольствие. Жизнь кажется наполненной и имеет смысл, что бы ни

происходило.

Потому что я каждый момент чувствую, что живу.

Радость и счастье присутствуют в каждом моменте изначально потому, что мир так устроен.

Полностью открытое восприятие возникает в состоянии равновесия энергетической сферы. Мы можем начинать практику с тренировки восприятия или с развития энергетических *потоков*: *результат будет один* — жизнь, наполненная до краев.

*Занятие первое:*

## НАЧИНАЕМ ЗНАКОМИТЬСЯ С СИСТЕМОЙ

«Ну, — сказал Пух, — мы все время ищем Дом и не находим его. Вот я и думаю, что если мы будем искать эту Яму, то мы ее обязательно не найдем, потому что тогда мы, может быть, найдем то, чего мы как будто не ищем, а оно может оказаться тем, что мы на самом деле ищем».

«Не вижу в этом большого смысла», — сказал Кролик.

«Нет, — сказал Пух скромно, — его тут и нет. Но он собирался тут быть, когда я начинал говорить. Очевидно, с ним что-то случилось по дороге».

*А. Милн. Винни-Пух и все-все-все*

Прежде чем начать знакомиться с техниками системы, нам необходимо усвоить несколько простых правил. Следование этим правилам определяет во многом результат практики.

### Правило № 1 (основное): ЭНЕРГИЯ ТАМ, ГДЕ ТВОЕ ВНИМАНИЕ

Что из этого правила следует?

**Эффективность практики зависит не только от правильности выполнения упражнений. Не менее важную роль играет то, куда и с какой интенсивностью направлено внимание.**

Выполняя физические упражнения, мы получаем переживания. Это в первую очередь ощущения и дополнительно эмоциональный фон (чувство удовлетворения, легкости...).

Например, я выполняю упражнение на вытягивание позвоночника. В результате у меня появляется ощущение вытяжения и разогрева в позвоночнике, а также чувство бодрости и приподнятости. Это — результат.

Если внимание направлено на ощущения, которые возникают в процессе выполнения, а затем на ощущения и чувства, которые развиваются после завершения практики, эффект упражнений может умножиться в десятки раз. **Внимание работает как мощный усилитель.**

Выполнение упражнений без концентрации внимания — это обычная физкультура. Она тоже полезна. Но, сопровождая свои действия концентрацией внимания, мы переходим к практике регуляции, к энергетической работе.



*Концентрация внимания усиливает эффект упражнения в десятки раз*

Поэтому мы вводим как основное такое понятие, как *позиция внимания*. При выполнении каждого упражнения как его неотъемлемая часть указывается позиция внимания, то есть место, куда внимание должно быть помещено. Иногда дополнительно предлагается наблюдать в этом месте определенное качество (тепло, тяжесть и т. п.).

Подробнее о позициях внимания мы расскажем дальше. Сейчас следует запомнить, что энергия течет туда, куда направлено внимание.

Правило № 2:

## ПРАКТИКА ВСЕГДА НАЧИНАЕТСЯ С НАСТРОЙКИ

Это правило также очень важно.

К сожалению, в обыденной суете наша психическая жизнь весьма беспорядочна. Человек идет по улице, но мыслями он в выходном дне, на пляже или в лесу. Мы разговариваем с одним человеком, а думаем в этот момент о другом. Едим вкусное пирожное, а думаем об очередной серии любимого фильма.

Вспомните правило № 1. Оно не только для тренировок, но и для жизни. Представляете, сколько энергии мы теряем на том, что делаем одно, а думаем о другом! Здесь причина многих неудач, незавершенных планов, несложившихся личных отношений.

Подкрепляйте свою жизнь, действия, переживание момента своим вниманием, и жизнь ваша изменится, как в сказке. Я не шучу, это действительно так. Проблема в том, что совет такой дать легко, а выполнить его... попробуйте. Попробуйте для начала поесть, ни разу не отвлекаясь от вкуса пищи, и вы все поймете.

Но вернемся к правилу № 2. Наш первый шаг к изменению жизни — практика. Первый шаг в практике — настройка.

Давайте сосредоточим свое внимание. Вспомним: где мы сейчас находимся и что хотим сделать. «Я не в лесу, не в магазине, а в тихой комнате один на один с собой. Я хочу выполнить практику, которая меня изменит».

Вот так мы осознаем себя «здесь и сейчас». Свое тело — вот его ощущения, свои чувства. Замедляем лихорадочный бег мыслей, успокаиваемся, затихаем. Концентрируем внимание на себе, на готовности выполнить упражнения.

В какой-то момент мы осознаем себя «здесь и сейчас», слышим: внутри тихо. Все, можно начинать практику. Сейчас ваше тело готово к работе и внимание управляемо.

Никогда не начинайте практику в беспорядочном и беспокойном состоянии ума и чувства — это бесполезно.

Если остановиться, успокоиться не удастся — маленькая подсказка.

Медленно (ритм: 1—2 секунды) считайте до ста. Считайте десятками: от одного до десяти и снова от одного до десяти. Внимание — только на счете.

Можете понаблюдать за ритмом дыхания и немного замедлить его. Это наверняка поможет.

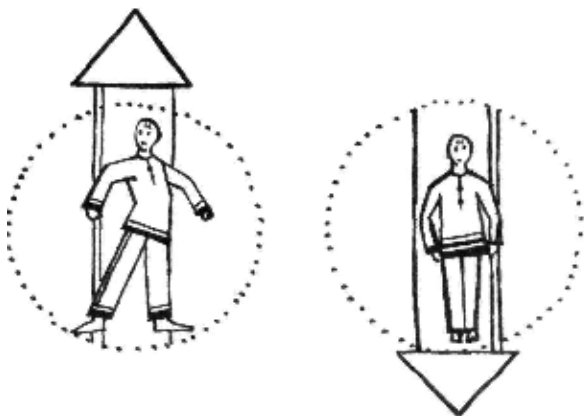
Итак, правило № 2: ***Практика всегда начинается с настройки.***

Это не все правила, которые нам необходимы. Но для знакомства с первыми уроками их достаточно. В дальнейшем по ходу повествования мы познакомимся со следующими.

Правило № 3:

## ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПОТОК

Мы учимся управлять своими состояниями и своей жизнью с помощью энергии. Движение энергии — *энергетический поток* — вызывает изменения в теле, чувствах, мыслях и судьбе.



*Восходящий поток — движение снизу вверх. Нисходящий — движение сверху вниз*

Мы учимся управлять энергетическими потоками: создавать их и гасить, создавать движение энергии в определенном направлении.

Направление движения — основная характеристика энергетического потока. Движения энергии могут быть очень разными, но основных потока — два: *восходящий* и *нисходящий*.

*Восходящий поток — движение снизу вверх. Нисходящий — движение сверху вниз.*

Восходящий поток — активизирует, возбуждает. Нисходящий — тормозит, успокаивает.

Все остальные движения энергии — комбинации этих двух потоков. Все, что происходит в нашей жизни, связано с одним из этих двух движений.

Теме энергопотоков мы посвятим целую главу в этой книге.

*Правило № 3: Последовательность упражнений создает энергетический поток.*

Каждая техника системы состоит из нескольких действий. Последовательность действий создает энергетический поток. Например, выполнение физических упражнений снизу вверх создает восходящий поток. Те же самые упражнения, выполненные в последовательности сверху вниз, создают поток нисходящий.

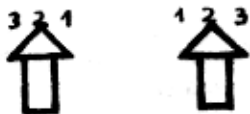
*Последовательность упражнений, которая создает поток, мы назовем программой.* Каждая техника системы может быть выполнена в виде нескольких программ, создающих разные потоки. Иногда таких



программ может быть не один десяток.

Таким образом, каждая техника системы представляет собой конструктор.

Несколько простых упражнений комбинируется в различные последовательности и создает разные программы.



*Последовательность упражнений создает энергетический поток*

**Это уникальное свойство системы. Оно позволяет подбирать программы в зависимости от особенностей каждого человека, его состояния и ситуации в данный момент времени.**

Точно подобранные программы обладают колоссальной силой воздействия на энергетическую сферу.

Потому что:

они нацелены на состояние равновесия;

они точно соответствуют потребностям организма.

В этом они похожи на акупунктуру. Маленькая иголка вставлена в одну маленькую точку акупунктуры. Но если она поставлена точно, то приводит в действие грандиозную систему энергетической саморегуляции организма: систему энергетических меридианов и центров. Это система резонансно связана с энергиями Земли и Космоса. Таким образом, точно поставленная игла включает в работу могущественные силы природы. Можно сказать, все мироздание помогает маленькой иголке выполнить свою работу.

**Точно так же работают индивидуальные программы системы. Они «падают» точно в цель и задействуют внутренние резервы организма и его резонансы с силами Земли и Космоса.**

## *Занятие второе:*

# РЕЛАКСАЦИЯ И ТЕХНИКА

## «ЖЕСТКОЙ ВЕРТУШКИ»

Идет пьяный мужик по улице, пошатывается. Навстречу ему едет такси без пассажиров. Пьяный машет рукой таксисту, чтобы тот остановился. Таксист с готовностью останавливается.

«Свободен?» — спрашивает пьяный.

«Да!» — отвечает таксист.

«Станцую!» — предлагает пьяный.

«Хочешь жить — умеешь вертеться», — говорит народная мудрость. Подразумевается — суетиться, шустрить и т. п. В нашем случае «вертушка» нечто совершенно противоположное. «Вертушка» или, точнее, «жесткая вертушка» — техника релаксации.

Надо сказать, что релаксация — вещь незаслуженно забытая и грандиозная по своему влиянию на все стороны нашей жизни. Увлечение делами и событиями заставляет нас забыть о том, что энергия для дел и событий накапливается в минуты релаксации.

Наш организм ищет релаксации интуитивно и находит возможность расслабиться независимо от нашей воли. Если релаксации не хватает, начинают накапливаться усталость, раздражительность, нервозность, приближается болезнь. Если мы насилуем свой организм очень последовательно, он в принудительном порядке погружается в релаксацию: например, в неожиданный сон.

Многие жизненно необходимые функции без релаксации становятся очевидно ущербными. Это прежде всего сон. Заснув в напряжении, мы утром просыпаемся совершенно разбитыми. Нет отдыха во сне — нет энергии для проживания следующего дня.

Релаксация необычайно важна в сексуальных отношениях. При отсутствии минимального уровня релаксации тела и психики партнеры лишаются каких-либо шансов на глубину переживаний и качество отношений.

## СЛОВО О РЕЛАКСАЦИИ

**Релаксация как состояние — это отсутствие напряжений в теле и качество покоя. Глубокая релаксация переживается как растворение:**

## **потеря границ тела, наслаждение и чувство свободы.**

Релаксация как процесс — это отпускание напряжений, таяние напряжений, процесс освобождения. Релаксацию нельзя «сделать» — заставить себя расслабиться. Она происходит как бы сама. Это так, как сам расправляется скомканный лист плотной бумаги или как тает легкое облачко в небе. В этом основная сложность обучения релаксации — научиться «запускать» процесс так, чтобы он шел самопроизвольно.

Весьма распространенная ошибка: представление о том, что при релаксации теряются силы. Это не так. Для энергетической сферы релаксация — это клей, который соединяет части нашего организма в единое целое.

После интенсивного труда, сложных конфликтных ситуаций в нашем энергетическом пространстве образуются перевозбужденные участки, не связанные друг с другом. Организм как бы распадается на части. Из этого состояния рождаются болезни и жизненные неудачи. Релаксация восстанавливает энергетическую целостность, позволяет энергетическим центрам расправиться и наполниться энергией.

**В любой работе, в спорте, в отношениях основная беда — лишние напряжения.** Отсутствие лишних напряжений в жизни делает нас адекватными и адаптированными в ситуациях и отношениях любой сложности.



### *Лужа*

Едет мужик на «Запорожце» по шоссе. Видит — на дороге большая лужа. Обрадовался, думает: «Сейчас разгонюсь, как въеду — брызги полетят!!!»

Разогнался, въехал — а там яма. «Запорожец» — вдребезги. Мужик сидит рядом с ямой, горюет: «Зарплата маленькая, десять лет копил, пять лет ездил. Все: теперь убил машину».

Через некоторое время едет мужик на «Жигулях». Увидел лужу. Тоже обрадовался, думает: «Разгонюсь, въеду — вот брызги полетят!!!» Разогнался, въехал — машину разбил. Сидит рядом с первым мужиком, расстраивается: «На последние купил. У тещи одалживал. Недавно ремонт сделал. Теперь в жизнь не рассчитаться, новую не купить».

Прошло еще время. Едет по шоссе новый русский на шестисотом «мерседесе». Лужу увидел — глаза загорелись, думает: «Сейчас въеду — брызги полетят: ого-го!!!»

Разогнался, въехал — «мерседес» в куски. Выскакивает из разбитой машины и

кричит: «Мужики! Видали — а брызги, брызги-то какие!!!»

Но вернемся к теме нашего урока. Почему «вертушка» — «жесткая»?

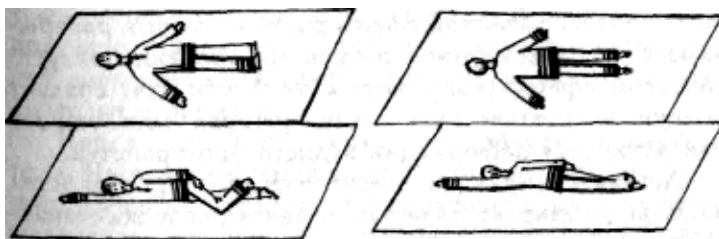
Эта практика делается в положении лежа. Для эффективного ее выполнения важно качество поверхности, на которой мы будем «вертеться». Поверхность должна быть достаточно твердой. Это не означает, что нам предстоит заниматься релаксацией на голом полу. Скорее обратим внимание на то, что не стоит выполнять «вертушку» на мягкой перине или на матрасе. Для оптимального действия подойдет коврик, на котором будет тепло и удобно, но ощущать ровную и твердую поверхность мы сможем отчетливо.

## ТЕХНИКА «ЖЕСТКОЙ ВЕРТУШКИ»

Техника «вертушки» проста. Лежа выполняется *релаксация с последовательной сменой положений тела*. Например: релаксация начинается на спине. Затем делается поворот на левый бок. Релаксация лежа на левом боку. Поворот на живот, затем на правый бок.

Последовательность очень важна. Обычно используют четыре позиции: спина, живот, левый и правый бок.

При выполнении «вертушки» есть фазы неподвижности. В них осуществляется релаксация. И есть фазы поворота в следующую позицию, который выполняется медленно и плавно: так, чтобы не выходить из состояния релаксации.



*«Вертушка» — релаксация с последовательной сменой положений тела*

Дозировки упражнения поразительно малы. Средняя длительность одной фазы релаксации — от 10—15 до 30 секунд! Не перепутайте, не минут, а секунд. Таким образом, общее время выполнения программы: от 1 до 3—4 минут.

Обычно трудно бывает поверить, что такое упражнение может что-то изменить. Каким образом столь кратковременное и простое упражнение существенно влияет на наше состояние и самочувствие? Попробуем понять механизм его действия.

Эта техника, так же как и большинство практик системы, основана на удивительном свойстве нашего организма.

Существует область слабых сигналов, близких к порогу различения (они еле заметны), которые оказывают более значительное воздействие на организм, чем интенсивные нагрузки. Воздействие таких ощущений сходно действию гомеопатических лекарств. Свойство это было открыто в начале XX века академиком А. А. Ухтомским.

Роль слабого сигнала при выполнении «вертушки» играет ощущение давления веса тела на поверхность пола. Это ощущение появляется в тот момент, когда мы начинаем расслабляться.

Его особенность в том, что оно возникает *одномоментно* на всей поверхности контакта.

Например, *при релаксации лежа на спине образуется единое ощущение давления на всей задней поверхности тела от пяток до затылка.*

Такое слабое, но сплошное (одномоментное, плоскостное) ощущение создает особый эффект тонизации энергетической сферы.

*В результате его вся задняя (в данном примере) часть энергетической сферы расправляется, раскрывается.* Одномоментное раскрытие половины энергетической сферы (мы говорим «полусферы») создает ровную энергетическую волну, которая «поглощает» или «стирает» деформации заднего пространства.

Легкая стимуляция энергетического пространства лишь активизирует качество релаксации и восстанавливает нарушенные связи в организме.

Маленькие дозировки нужны еще и для того, чтобы наше внимание не успевало отвлечься. Мы всегда говорим в таких случаях: «Лучше 10 секунд без отвлечения, чем 2 часа с вниманием на что попало».



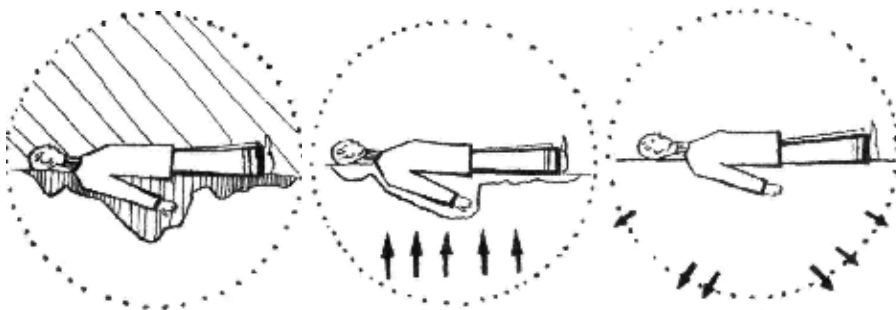
*При релаксации лежа на спине образуется единое ощущение давления на всей задней поверхности тела. Оно создает особый эффект тонизации энергетической сферы*

За несколько секунд внимание не успевает отвлечься, и упражнение срабатывает точно и эффективно. Если внимание будет отвлекаться, энергия может начать двигаться не туда.

Выполняя «вертушку» из четырех последовательных смен положений тела, мы столь же последовательно восстанавливаем части энергетической сферы.

Например: полусфера задняя, затем — левая, затем — передняя и наконец — правая. В результате мы получаем стабильное, устойчивое качество гармоничной энергетической сферы, которое может держаться длительное время.

Иногда это упражнение дает эффект с первого раза. Иногда требуются тренировки и накопление нужного качества. Подобно гомеопатическому лекарству, маленькие дозировки и регулярное выполнение в течение какого-то времени дают устойчивый и длительный эффект.



*Вся задняя (в данном примере) часть энергетической сферы расправляется, раскрывается*

Лучше одну программу выполнять 2—3 раза в течение дня. Если практика продолжается в течение месяца, можно получить результат снятия не только текущих, но и хронических перегрузок.

Я неоднократно наблюдал удивительный эффект действия этой техники у людей, которые умели ей пользоваться.

Так, одна женщина страдала от сильных периодических болей в позвоночнике, связанных с защемлением нервного корешка. Она научилась разрешать эту неприятную ситуацию самостоятельно в течение 1—2 минут, используя технику «вертушки».

Многие мои знакомые, склонные к эмоциональной неуравновешенности,

использовали «вертушку» для снятия стресса и успокоения. При длительной практике происходила стабилизация эмоционального фона, появлялось состояние покоя. Многим «вертушка» помогает решить проблемы со сном и восстановлением сил при утомлении.

Поскольку практика простая и дозировки упражнений малы, очень **важно правильное выполнение технических элементов**. Разберем их подробнее.

Положение лежа на спине.

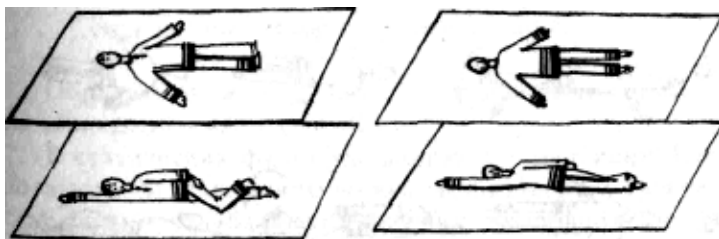
Можно использовать классическое описание йогической техники — Шавасана. Важные детали: ноги на ширине плеч, руки — ладонями вверх, лицо расслаблено, глаза закрыты. Не забывайте чуть улыбаться — это расслабляет лицевые мышцы.

Но самое главное, чтобы вам было удобно!

Положение лежа на боку.

«Нижняя» рука выпрямлена, кладется под голову. Голова, как на подушке, лежит на мышцах плеча. «Нижняя» нога прямая, «верхняя» — согнута в колене. Колено может касаться пола. «Верхняя» рука удобно лежит на боку. Поищите удобное для себя положение. Не должно быть мышечных усилий на удержание позы, особенно дополнительного упора свободной рукой. В такой позиции расслабиться невозможно.

Положение лежа на животе.



*Важно правильное выполнение технических элементов*

В этой позиции самое главное — найти удобное положение для шеи, головы и рук. Голова развернута щекой к поверхности. Не опирайтесь на лоб или подбородок. Руки лучше вытянуть вдоль туловища. Если так неудобно, поднимите одну руку и положите ее рядом с головой, согнутую в локте.

Как вы понимаете, здесь детали положения тела могут варьироваться, главное — найти удобное положение, убрать лишние напряжения мышц. Важно также, чтобы поверхность контакта была отчетлива: задняя, передняя, боковая.

**Повороты**



Вспомним еще раз: повороты выполняются медленно, плавно, сохраняя состояние релаксации.

### ***Наиболее рациональное выполнение поворотов.***

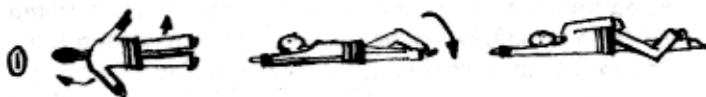
1. Из положения на спине на бок:

сгибание колена будущей «верхней» ноги, подъем (относительно оси тела) будущей «нижней» руки, переворот.

2. Переворот из положения на боку на живот:

движение «верхней» руки к полу, разгибание «верхней» ноги, перекат на живот.

3. Переворот из положения на животе на бок:



### ***Наиболее рациональное выполнение поворотов***

движение будущей «нижней» руки — за голову, сгибание будущей «верхней» ноги в колене, поворот на бок.



### ***Тяжелый «малыш»***

Я часто в учебных семинарах даю парные упражнения по релаксации. Они создают веселую легкую атмосферу игры и позволяют быстрее и качественней «обнаружить» состояние релаксации.

Одно из таких упражнений состоит в том, что один партнер лежит и не делает самостоятельно никаких движений, движения его руками и ногами совершает

другой партнер. В результате этого у первого партнера возникает отчетливое переживание релаксации. Своим качеством оно напоминает младенческое. Поэтому мы с друзьями называем это упражнение «нянька и малыш».

«Нянька и малыш» обычно очень нравится группе. Его делают и повторяют с большим удовольствием.

Я был весьма удивлен, когда на одном из семинаров ко мне подошла хрупкая девушка вся в слезах. На тренингах всплывают разные проблемы и внутренние конфликты. Но чтобы на такой практике что-то случилось?

Оказалось, что она попала в пару с молодым человеком ростом два метра двадцать сантиметров. Вес его был более ста сорока килограммов. Он лежал на спине, а все ее попытки оторвать огромную ногу «малыша» от земли ни к чему не приводили.

Беду эту мы, конечно же, исправили быстро.

Обратите внимание: самые принципиальные моменты выполнения «вертушки»!

В статических фазах выполняется релаксация. Нет большого смысла просто ворочаться на полу. Статические фазы — углубление релаксации. При поворотах состояние релаксации сохраняется.

Вспомним правило № 1: позиция внимания. При выполнении этой практики оно особенно важно! Здесь вы, возможно, впервые знакомитесь с новым качеством внимания: сплошное, одномоментное внимание.

Во время выполнения релаксации в статических позициях необходимо распределять внимание по всей поверхности контакта и воспринимать ее всю одномоментно.

Это не очень сложно. Но немного непривычно. В то же время эта деталь имеет принципиальное значение. *Обычно наше внимание собрано в фокус, в точку, и постоянно перемещается.* Наблюдая окружающее, мы смотрим то на один объект, то на другой. Погружаясь в ощущения тела, наше внимание начинает двигаться: по рукам, туловищу, ногам... Это свойство обычного внимания. Ему соответствуют такие же движения мыслей и эмоций, которые либо текут, либо скачут.



*Обычно внимание собрано в фокус и движется*



*При попытке распределить внимание по плоскости ощущений оно*

*становится неподвижным и сплошным (одномоментным, объемлющим).*

*При выполнении «вертушки» внимание сплошное и неподвижное*

В этой позиции внимания мысли и эмоции перестают суетиться и затихают. Возникает состояние психической релаксации. Релаксация психики еще более дефицитна, чем телесная. В этом состоянии мозг, нервная система обретают глубокий качественный отдых. Чаще всего это переживается как состояние ясности и покоя.

Это один из значимых факторов действия «вертушки» на организм. «Жесткая вертушка» будет работать в любом случае. Но по-настоящему эффективна она будет при верной организации внимания.



### ***Невидимка***

Одна женщина, инструктор СПАС, увлеклась релаксацией и полевым распределением внимания. Свои тренировки она начинала с «вертушки». Затем использовала только управление вниманием.

Кончилось это тем, что однажды в пустом автобусе с большим количеством свободных мест прямо на нее, на колени ей, села весьма дородная дама и при этом заметно испугалась. Затем подобные ситуации стали повторяться. Однажды я наблюдал, как в театральном гардеробе она тщетно ожидала, когда ее обслужит гардеробщик. Он быстро и аккуратно обращался с клиентами. Очередь ее давно дошла, и когда она наконец высказала ему свои претензии, он выронил очередное пальто от неожиданности, хотя она стояла несколько минут перед самым его носом.

### ***Уловка***

Еще один мой коллега использовал полевое распределение для того, чтобы выручать своих друзей-водителей, когда они нарушали правила уличного движения. В тот момент, когда инспектор ГАИ собирался получить деньги с нарушителя, он смещал все свое внимание в нижнюю часть сферы, и инспектор в состоянии легкой задумчивости отдавал права, забывая взять деньги.

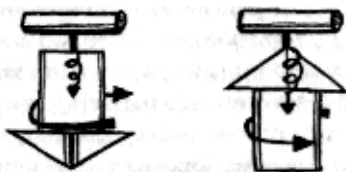
Дабы не вводить в искушение любителей манипуляции, должен здесь заметить, что работал он в этой ситуации исключительно со своим состоянием, не воздействуя на другого человека.

## **КАК СОЗДАЮТСЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ?**

Сейчас вы уже можете выполнять эту практику и получить результат.

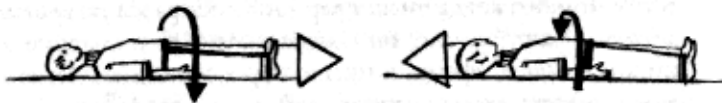
Но у «жесткой вертушки» есть еще один большой секрет.

Вспомним **правило буравчика**. Вращение создает энергетический поток. Вращение по часовой стрелке задает поток нисходящий. Вращение против часовой — восходящий.



### *Правило буравчика*

При выполнении «вертушки» ощущения как бы движутся по поверхности тела, создавая направление вращения. В результате возникает поток. Поток ориентирован по оси тела. **Независимо от того, лежим мы или стоим, вращение по часовой стрелке создает нисходящее движение энергии, вращение против часовой — восходящее.** Не перепутайте! Последовательность «лево — спина — право — живот» — нисходящая. Последовательность «право — живот — лево — спина» — восходящая.



**Независимо от того, лежим мы или стоим, вращение по часовой стрелке создает нисходящее движение энергии, вращение против часовой — восходящее**

Таким образом, «вертушка» вызывает не только стабилизацию энергетической сферы, но еще и направленный поток в ней.

Потоки, возникающие при выполнении «вертушки», — легкие, релаксационные, рассеянные. В то же время состояние при выполнении вращения в разные стороны будет существенно различаться.

Нисходящий поток усилит релаксацию и успокаивающий эффект. Восходящий на фоне релаксации создаст определенный тонус, сделает состояние более ясным и активным.

На этом примере мы знакомимся с еще одним очень важным правилом системы. Каждая техника в ней представляет собой конструктор, состоящий из нескольких программ. В зависимости от того, какие качества необходимы, можно выбрать ту или иную программу.

Например, утром можно выполнять «вертушку» в восходящем потоке, так как с утра необходимы высокий тонус и активность. Вечером лучше

ориентироваться на нисходящий поток, чтобы успокоиться перед сном и глубже расслабиться.

Таким же образом решаются не только текущие задачи. Можно выбрать программу, которая будет помогать освобождаться от хронической перегрузки или компенсировать характерное нарушение равновесия.

Мы разобрали две основные программы техники «жесткая вертушка». Изменение дозировок и последовательности позиций могут создать еще несколько десятков вариантов программ. Если вам это интересно, смотрите приложение в конце книги. Каждая новая программа дает дополнительные возможности.

Сейчас вы можете сами выбрать себе программу и попробовать практику. Того, что здесь написано, достаточно, чтобы пользоваться техникой «вертушки» и получать хорошие результаты.

О том, как точнее выбрать для себя программу, вы узнаете в следующих главах.

В заключение следует добавить, что освоение практики с помощью инструктора все же существенно эффективней. В первую очередь за счет того, что он может очень точно подбирать программы, учитывающие и ваши индивидуальные особенности, и текущую ситуацию.

## КОГДА ЛУЧШЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ «ВЕРТУШКУ»?

А сейчас еще раз уточним. Основной эффект «жесткой вертушки» — релаксация.

Энергетическая динамика в «вертушке» носит характер сплошной полусферической волны. «Вертушка» стабилизирует энергетическую сферу и успокаивает движение энергии. Потоки в «вертушке» обладают вторичным действием. Это акцент, оттенок состояния релаксации.

Так как это релаксационная техника, ее лучше использовать в следующих случаях.

1. Вечером, особенно перед сном: для снятия напряжений с тела, успокоения психики, замедления внутреннего ритма перед засыпанием. Выполнение «вертушки» перед сном сделает его глубоким и спокойным.
2. После интенсивного рабочего дня или в перерывах между работой: для того чтобы погасить избыток активности и снять утомление.
3. Утром вертушку хорошо делать после интенсивной разминки как завершение практики. В этом случае она выравнивает и гармонизирует активные потоки энергии.
4. Вертушка хорошо снимает последствия стресса и может помочь

при невротических состояниях.

5. Полезно ее выполнение при нарушениях осанки, остеохондрозах и радикулитах.

## РЕЛАКСАЦИЯ И ЭРОТИЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ

Способность быть ненапряженным во многом определяет качество отношений. Очень показательно влияние релаксации на эротические отношения.

На примере «вертушки» мы можем увидеть, как одно упражнение дает нам два очень важных свойства. На эротические отношения положительное влияние оказывают навыки релаксации и возможность устойчиво удерживать внимание в ощущениях.

**Огромное количество проблем в сексуальной сфере является относительно искусственным. Они связаны с недостатком информации и отсутствием общей культурной традиции секса на Западе.**

Множество мужчин и женщин страдают от того, что при нормальной половой функции не могут получить качественное эротическое переживание. Чаще всего в этом виновата слишком высокая ментальная активность. Избыток мыслей настолько заслоняет естественные переживания, что партнерам в него не вовлечься.

Еще бы: рабочий день у компьютера, телефон, общение, телевизор — все в нашей жизни заставляет работать головой. Но дело не только в этом, но и в нашем отношении к ситуации.

Кино и телевидение сегодня во многом определяют представления о жизни.

Я не видел еще ни одного фильма, где любовные или эротические сцены соответствовали бы тому качеству состояния и поведения, которое является настоящим и приводит к глубокому переживанию. То, что мы видим на экране, больше похоже на истерику или мюзик-холл, чем на попытку соединиться в чувстве и эротическом переживании.

Постепенно закрадывается подозрение, что в жизни в основном это происходит приблизительно так же. Современная массовая культура создает совершенно неверные представления об эротических отношениях. Я думаю, что очень многие дезориентированы.

Никто и никогда не говорит нам о том, что для качественного эротического взаимодействия необходим определенный уровень релаксации. Забавно, что даже в специальных пособиях об этом упоминается далеко не всегда.

## **Релаксация — одна из основ культуры эротических отношений.**

Только расслабленное тело является проводником той энергии, которую мы называем сексуальной. Она подобна электрическому току между двумя полюсами.

Но для того чтобы этот ток возник, нужно не только возбуждение полюсов (половых энергетических центров), но проницаемость пространства между ними. Обмениваться сексуальной энергией могут только ненапряженные тела. Еще более важна для обмена эмоциональная открытость и радость. А это и есть психическая релаксация. Эмоциональные напряжения также блокируют обмен энергией.

Мы открываем свою душу, влюбляемся и доверяем — дарим тело своим возлюбленным тогда, когда ум свободен от мыслей, а чувства открыты. Первое условие соединения — быть свободным от напряжений. В ряде случаев проблемы с переживаниями связаны с тем, что не удается поместить внимание в ощущения. Это может быть связано не только с психическими напряжениями.

Человек может быть склонен к зрительному типу восприятия. Он воспринимает мир преимущественно глазами, и другие органы чувств несколько приторможены. У каждого из нас есть ведущий канал восприятия. Одни воспринимают окружающее ушами, другие — глазами, третьи — ощущениями тела. Это не значит, что работает только один канал восприятия. Просто он наиболее активен, а остальные заторможены. Все варианты совершенно нормальны. Но то, что большинство из нас не умеет управлять своим вниманием, иногда создает проблемы.

Зрительное восприятие может доминировать до такой степени, что в ситуации эротических отношений человеку не удастся переключиться из образного восприятия в ощущения. Тогда он попадает в ситуацию зрителя, а не участника. Он как бы видит себя и свою ситуацию со стороны в образах. Подобная подмена часто не осознается, но переживается как отсутствие ярких эротических ощущений.

**Подобная проблема может быть решена с помощью тренировки внимания. В данном случае нужно научиться помещать его в телесные ощущения.**

Пример из моей консультативной практики очень типичный. Подобных историй можно рассказать немало.



В консультации Наташа затронула тему эротических отношений. Выяснилось, что эта стройная очаровательная брюнетка лет тридцати не получает удовлетворения от эротических отношений. Я не психотерапевт. Поиск причин проблемы не входит в мои задачи консультанта. Также не стоит задача психологического решения проблемы. Основная задача, которая ставится в консультации, — найти подход к состоянию равновесия энергетической сферы.

В данном случае равновесие было явно нарушено. Очевидная, вроде бы простая тема; равновесие активности тела и психики. Но как часто мы пренебрегаем своим телом и расплачиваемся не только его здоровьем, но и светливой запутанной жизнью с множеством проблем.

С Наташей был как раз такой случай. Интеллектуальная сидячая работа, много времени за компьютером, ночной образ жизни. Ее нервная система и энергетические структуры совершенно нормальны, но подвижны и весьма возбудимы. При таком образе жизни ее внимание постоянно захвачено потоками мыслей и образов. Ощущения от движений и прикосновений практически не проживаются, скорее они заменяются знанием, мыслями об ощущениях.

В эротических отношениях привычная ментальная активность не может полностью затихнуть. Как следствие, не происходит глубокого эмоционального вовлечения в отношения, нет остроты, интенсивности эротических переживаний.

Ситуация не потребовала какой-то специальной практики или психотерапии. Три месяца регулярных занятий по индивидуальной программе были направлены на то, чтобы освоить релаксацию, активизировать телесную энергию, восстановить равновесие энергоструктуры. Они дали нужный результат.

Программа повысила жизненный тонус, дала состояние спокойствия и уверенности. Активизация тела не только успокоила ум, но и подтолкнула к эмоциональному раскрытию. Внимание Наташи легко погружалось в мир ощущений и чувства.

Это очень связано всегда. Избыточная умственная активность подавляет не только непосредственное восприятие ощущений, но и чувственность. Открытие для себя тела, мира телесных переживаний и успокаивает ум, и раскрывает эмоционально. Для женщины это, может быть, более важно.

Как следствие изменений в восприятии, многое изменилось в жизни Наташи. Качественный сон, более естественный образ жизни, занятия спортом. Но самое для нее главное — личная жизнь. Она раскрылась наконец для Наташи всей полнотой переживаний и отношений.

Вот еще один интересный пример, косвенно связанный с техникой «вертушки». Он касается распределенного внимания. Этот момент более тонкий, менее очевидный. Он может быть полезен многим людям, в том числе и тем, сексуальные отношения которых благополучны.

Чем может быть интересно распределенное в ощущениях внимание?

Дело в том, что значительное большинство современных людей воспринимает себя, свое тело как бы из головы. Существует акцент



восприятия, некоторая неравномерность, предпочтение «смотреть» на свое тело сверху. Подобная позиция создает дополнительный ментальный контроль над телесными ощущениями: качество, очень у современного человека развитое. Соответственно этот дополнительный контроль создает фон, окраску эротических отношений и до некоторой степени снижает остроту переживаний.

Развитое качество распределенного внимания в значительной степени снимает этот контроль. В подобном состоянии эротические переживания интенсивней, а взаимодействие точнее и интуитивнее.



Виктор — инструктор системы. Занимается три года. Хорошо освоил управление энергопотоками с помощью внимания. На консультации у него возник вопрос, связанный с эротическими отношениями.

Виктор самостоятельно нашел приемы управления сексуальной энергией, которые позволили ему существенно продлевать эпизоды эротических отношений.

Эта возможность раскрыла для него мир эротических переживаний и отношений в качественно новой глубине. Виктор был подобен путешественнику, который отклонился от хорошо известного, стандартного маршрута и вдруг обнаружил за знакомым поворотом целую страну неизведанного нового опыта.

Жизнь наполнилась яркими интересными впечатлениями. Изменились не только переживания в отношениях. Восприятие жизни стало многогранней и ярче. Но в какой-то момент Виктор обнаружил внутреннее препятствие, которого ранее не замечал. Глубина и интенсивность эротических переживаний перестала его удовлетворять. Он чувствовал возможности переживаний большего масштаба, но не мог до них дотянуться.

В беседе мы выяснили, что его приемы управления энергией связаны с избыточным контролем: волевым и ментальным напряжением. Это и не дает ему полноты растворения в переживании и сопереживании партнерше.

Помогла практика распределенного внимания. Более тщательное освоение распределенного внимания позволило Виктору решить задачу. Освобождение отношений от избыточного контроля позволило ему

открыть для себя новые уровни интенсивности эротических переживаний.

Необходимо добавить, что релаксацию и распределенное внимание не стоит тренировать во время отношений. Качественное развитие этих навыков в специальных упражнениях, таких как «вертушка», позволит необходимому качеству *самопроизвольно* проявиться в нужный момент.

Влияние релаксации на качество эротических отношений огромно. Глубокая релаксация уже вносит в переживание оттенков наслаждения и свободы.

Заметим, что освоение релаксации предлагает новые возможности в отношениях.

Более подробно развивать эту тему, обращаясь к истокам сексуальности, связанным с моментом рождения, и к таинствам древнего Востока, вероятно, стоит в отдельной книге.

## НАША ЖИЗНЬ СОСТОИТ ИЗ ОТНОШЕНИЙ

(тема для размышления)

Чапаев и Петька любили после очередного сражения подняться на вершину холма и полюбоваться закатом. Поднимутся на холм, вложат шашки в ножны — и любят. «Да!» — говорит Петька. «Да!» — говорит Чапаев.

Однажды увязался за ними Фурманов: «Возьмите с собой да возьмите с собой».

«Ну давай возьмем, Василий Иванович», — предложил Петька. Чапаев согласился.

После очередного сражения поднялись втроем на вершину холма. Полюбовались закатом. «Да!» — говорит Петька. «Да!» — говорит Чапаев. «Да! Да! Да!» — воскликнул Фурманов.

Спускаются с холма, Чапаев к Петьке обращается: «Не будем больше брать с собой Фурманова. Слишком много болтает».

## СНОВА: ОТНОШЕНИЯ И РЕЛАКСАЦИЯ

Попробуйте проследить в течение одного дня следующее. Сколько эпизодов общения, в которых вы участвуете или наблюдаете, несут в себе черты столкновения или невысказанного напряжения? Пусть это будут встречи с близкими людьми, со случайными знакомыми. Пусть это будут еще и незаметные реакции на мимолетный случайный контакт. Кто-то чуть толкнул в транспорте. Кто-то на кого-то взглянул в толпе.

Осознайте до конца, что происходит. Вы убедитесь, что нередко это непрерывный поток напряжений: обиды, закрытости, агрессии, испуга.

Я уверяю к тому же, как бы внимательно вы ни наблюдали за собой и за

другими, то, что вы заметите, — только часть происходившего. Наиболее глубокие, подсознательные реакции заметить не так то просто.

В чем же дело? Отчего же так? Мы все практически хотим любви, дружбы, хорошего, качественного общения. Но происходит, в том числе и с помощью наших усилий, нечто совсем другое.

Как часто говорят о том, что надо учиться любви. Надо заниматься гуманистическим воспитанием детей. Надо запретить порнографию и насилие на телевидении.

Да, все правильно. Только это очень сложно. Есть значительно более простая и действенная постановка задачи: научиться релаксации. Убрать из своей жизни лишние напряжения. Постоянный фон напряжения на энергетическом уровне провоцирует напряженные ситуации и реакции в отношениях. Вместо того чтобы разбираться бесконечно, кто кому чего должен, можно одним движением и навсегда выбросить из своей жизни проблемы общения. Освойте релаксацию, только по-настоящему.

Просто слушать другого человека — это релаксация. Отдайте себе отчет в том, что вы почти никогда не слышите, что вам говорят. К вам обращается кто-то из знакомых, вы тут же начинаете внутренне отвечать или по-своему развивать его мысль. Точно так же не слышат и вас. Это — напряжение.

А ведь общаемся мы в такой ситуации с собой, а не с ним. Где же здесь отношения? Откуда возьмется понимание, которого мы так хотим?

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФОН ЖИЗНИ

У каждого из нас накоплен колоссальный, невероятный дефицит релаксации. Да, жизнь сложна. Да, нас этому никогда и нигде не учили. И мы с раннего детства не знаем, что это такое. Не имеем опыта жизни в состоянии релаксации. Но зато имеем грандиозный опыт жизни в состоянии постоянного напряжения.

И тело, как у Буратино, и все болит, и страшно, и обидно, и зло хочется сорвать, и... это и есть напряжения. Не отдельные напряжения — это постоянный фон жизни.

Обычно мы придаем значение мимолетным эмоциональным реакциям на различные ситуации. Сейчас подарили цветы: радость. Через пять минут букет помяли в толпе: огорчение. Мысль о том, что до отпуска полгода: глубокая и светлая печаль. Зато скоро обеденный перерыв: настроение приподнимается. Сиюминутные всплески эмоций переживаются ярко.

Субъективно они много для нас значат. Это наш способ предьявлять

себя и свое отношение к происходящему. Кажется, что эмоциональная реакция все определяет в отношениях. *«Я так на тебя рассердился, что ты в ответ обиделась»*. *«Я так тебе обрадовалась, что ты тоже не смог сдержать своих чувств»*.

Но есть еще фон: эмоциональный фон, аура, атмосфера человека. Это непрерывно существующая эмоциональная вибрация. Она не выделяется ярко. Она не очень заметна. Но присутствует в сознании человека постоянно и глубоко. И так же она отражается в пространстве, окружающем человека, создавая вокруг него характерную атмосферу.



Вот молодой человек, Алексей, все время немного боится. Боится всего: громко говорить, посмотреть девушке в глаза, рискнуть в бизнесе, пойти поздно вечером в молодежный клуб. Его окружает атмосфера страха.

А каковы его поступки и его жизнь? Серенькое существование. Мало друзей. Не очень интересная работа. Он никогда не отправлялся в путешествия. Не влюбился по-настоящему ни разу. Он пасует перед препятствиями и предпочитает искать поддержки у «сильных» людей: родственников и знакомых.

\* \* \*

Алена: ей чуть больше двадцати. Рядом с ней сразу хочется ввязаться в какое-нибудь рискованное приключение. Для нее жизнь — это азарт, борьба, приключения. Она лидер и немного авантюристка. Она всегда занята. После работы — восточные единоборства, театральная студия или ночной клуб. У нее машина, и она в постоянном движении по городу: друзья, дела, развлечения, учеба. Хорошо оплачиваемая работа. За плечами — университет, покоренные горные вершины, десяток бурных романов и экзотические путешествия.

Ей сопутствуют удача и атмосфера радости и игры. Может быть, немного не хватает глубоких чувств и небанальных отношений, тишины, попытки задуматься о смыслах. Но в двадцать с небольшим это не так страшно.

Сколько же таких портретов можно нарисовать? Каждый портрет возникает из определенного эмоционального фона.

Эмоциональный фон определяет особенности нашего восприятия и соответственно поведения. И, таким образом, фон определяет нашу судьбу. Не где-то там, в облаках, записана моя судьба. Она рождается из эмоционального фона, особенностей восприятия. Из поступков, одного, второго и третьего, возникает жизненный сюжет.

Изменяешь свой эмоциональный фон — и жизнь меняется.

Я боюсь — и вижу эту гору большой, страшной, неприступной. А он эту же гору видит красивой, живописной и легко преодолимой, потому что его фон не страх, а чувство красоты и свободы. У человека может быть развит фон подозрительности. Тогда все кругом опасные прохожи, жулики и воры. Фон безысходности: любая заминка и небольшое затруднение превращается в непреодолимое препятствие.

Зато фон радости, изначальной радости бытия — естественный фон всего живого на Земле: привлекает удачу, друзей, притягивает счастливую и интересную судьбу.

Вот так мы и живем «свою» жизнь в «своем» фоне. Живем и не догадываемся, как близка возможность желанных изменений. Самая общая характеристика фона — *напряженность* или *расслабленность*. Негативный эмоциональный фон делает напряженным и тело, и событийный ряд. Релаксация тела и психики также всегда идут рука об руку.

Фон, в котором человек живет, для него неизвестен. Он привычен. Но это не значит, что этот фон нормален.

Существует совершенно иное качество жизни. Вот, например, некоторые инструкторы по йоге из Индии считают, что качественная релаксация для западного человека вообще недоступна.



Я в 1998 году месяц жил в Непале: в Катманду, в горных монастырях, поднимался к Гималайским вершинам. Эмоциональный фон этой страны (до 2000 года) был уникален. Невыразимое чувство безмятежности и миролюбия. Радость бытия с каким-то религиозным оттенком. Как будто молишься жизни, миру за то, что они есть, и за то, что они так прекрасны.

В первые дни своего приезда я замечал, что некоторые местные жители смотрят на меня с участием и состраданием, но не придавал этому значения.

За пару дней до отъезда я увидел в воротах гостиницы группу людей, одетых в черную кожу. Воздух вокруг них, казалось, сотрясается от каких-то скребущих душу вибраций (смесь страха, гнева и тревоги). В первый момент я подумал, что это бандиты.

При ближайшем знакомстве выяснилось, что это буддисты, паломники из Санкт-Петербурга, земляки. Милые, между прочим, люди.

Это был фон моей страны, моего родного города, в котором я прожил всю свою жизнь и не смог до конца осознать тех глубинных напряжений, с которыми я и мои соотечественники сталкиваемся с момента рождения.

Я не хочу сказать, что в моем родном городе нет радости, нет добрых,

отзывчивых людей: их предостаточно. То, о чем идет речь, глубже. Это как задник на театральной сцене: вроде бы незаметно, но...

Потребовалось сравнить с чем-то принципиально иным, и через месяц я смог почувствовать разницу. Я тогда понял, почему на меня была такая реакция в дни приезда. Аура моя вначале была такой же, как у этих ребят.

За месяц жизни в ином пространстве это напряжение растворилось. Переживание релаксации фоновых напряжений оставляет очень глубокий след, иногда полностью меняет человека и его жизнь.

Мы не замечаем фона, в котором живем. Не замечаем фоновых напряжений тела, психики, фона отношений.

Это пример фона целой страны, города. Но фон, неповторимая уникальная атмосфера, существует вокруг каждого человека. Существует как атмосфера отношений двух или нескольких людей: влюбленных, семьи, коммерческой фирмы.

Изменить ауру своего индивидуально пространства, атмосферу отношений с близкими людьми — задача, посильная для каждого человека.

**Созидая равновесие своей энергетической сферы, мы в какой-то момент затрагиваем энергию эмоционального фона. В тот момент, когда напряжения фона начинают растворяться, в нашей судьбе начинаются позитивные изменения.**

## ЭНЕРГИЯ ОТНОШЕНИЙ

Обычно в отношениях мы пытаемся разобраться: кто, кому и что сказал или сделал. Тонем в словах и ситуациях, не замечая того, в каких состояниях это все происходит.

Я уверяю вас: если вы одну десятую сил и времени, потраченных на разбирательства, употребите на тренировку собственной релаксации, ваша жизнь изменится.

**Если пытаться воспринимать отношения с позиции, что человек — энергетическая сфера, мы убедимся в том, что отношения — это резонанс, энергетический резонанс.**

Отношения — это электрический ток, который возникает между двумя полюсами. Это движение энергии, связывающее людей между собой.

Тока нет — нет отношений. Есть энергетическая связь — она тут же воплощается в чувства, мысли и действия. В сфере одного человека возникает очаг возбуждения. Начинает активно вибрировать энергетический центр. Если эта вибрация откликнулась в сфере другого человека и подобный центр активизировался — возникает связь. Это отношения. В энергетическом восприятии отношений многие вещи становятся очевидными.

Отношения невозможно придумать. Они всегда выражение энергетической волны. Любой человек способен это почувствовать. Но мы не всегда прислушиваемся к своим чувствам и создаем в своей жизни невероятные трудности на пустом месте.

Чаще всего это попытка сохранить отношения, которых как энергии давно уже нет. Подобная позиция отнимает иногда все жизненные силы человека и, очевидно, не дает произрасти новой жизни, новой любви — забирая энергию будущего счастья.

Иногда застенчивость или какие-то искусственные представления заставляют человека отворачиваться от того, что дарит ему поток жизни. Очевидная волна любви и предстоящего счастья, может быть, уже накрывает вас. Она обещает новый разворот судьбы. Не стоит от нее отворачиваться из страха или сухой рациональности. Доверяйте своей интуиции: если есть энергия — есть отношения.

**Особенно важен столь же очевидный вывод: резонанс возникает между подобным. Если вы принимаете его как свою жизненную позицию, ваша жизнь изменится неизбежно и подарит множество прекрасных открытий в области человеческих чувств.**

Итак, подобное притягивает подобное.

Если так, то вариант «Они плохие — меня обидели, напугали, бросили» больше не проходит.

Все это есть во мне, и я притянул к себе обиду, страх и обман. Никто в этом не виноват. Мне самому надо измениться. Если хочешь любви — найди любовь в себе. Хочешь, чтобы к тебе относились по-доброму, — стань добрым. Хочешь счастливой жизни — ищи в себе настроение счастья. Если тебя боятся или избегают — с тобой что-то не так, не с ними. Подобное притягивает подобное.

Это исходная позиция для того, чтобы открыть для себя мир отношений. Возможность найти в нем свою судьбу, стать творцом своих отношений.

Техники СПАС-адаптации не направлены исключительно на решение проблем отношений. Еще раз повторим: они создают гармонию энергетической сферы.

Если вы будете заниматься практикой СПАС-адаптации, первые эффекты, скорее всего, будут оздоровительные. Но овладение методами затем поможет вам изменить любые сферы вашей жизни так, как вам нужно. Если вы научитесь управлять своей энергией, будете хозяином и творцом своей жизни.

Эта практика развивает восприятие. Энергетическая сфера, движение потоков перестанет быть представлением о человеке и станет еще одним вашим способом восприятия. Способность воспринимать потоки энергии дает настоящее глубокое понимание жизни. Вы непосредственно воспринимаете связь причины и следствия — движения энергии и последующего события.

Я вижу, что человек словами, мимикой, жестами изображает какие-то

чувства, отношение ко мне. Но движения энергии нет, нет эмоциональной волны, настроения, атмосферы. Значит, это ложь, притворство или самообман того, кто изображает.

А вот ситуация, когда другой стоит в стороне и молчит, никак внешне не проявляется. Может быть, даже нарочито отстранен. Но я чувствую, как всем своим существом он тянется ко мне, он внутренне уже открылся. Он уже вступил в отношения, потому что наши энергии встретились. Неужели я пройду мимо? Нет, конечно. На искреннее движение души невозможно не откликнуться.

Это — правда жизни. Видение энергии делает нас открытыми и искренними. Скрытое от понимания становится явным. Новые способы восприятия начинают вести нас по жизни, подсказывая, где правда, а где ложь, где неудача, а где успех.

Способность к энергетическому восприятию раскрывается прежде всего на основе индивидуального подхода. Обращаясь к уникальным особенностям своего организма, мы развиваем навыки чувствовать его как энергию и создавать необходимые потоки с помощью индивидуальных программ.

Вот мы и подошли к нашему следующему уроку. Он посвящен диагностике: способам определять особенности своего состояния. Способности чувствовать свои состояния, воспринимать себя, как движение энергии.



# Занятие третье:

## ДИАГНОСТИКА И САМОДИАГНОСТИКА

«А по-моему, нам надо взять правее, — тревожно сказал Пятачок. — А ты что думаешь, Пух?»

Пух посмотрел на свои передние лапки. Он знал, что одна из них была правая, знал он, кроме того, что если он решит, какая из них правая, то остальная будет левая. Но он никак не мог вспомнить, с чего надо начать.

*А. Милн. Винни-Пух и все-все-все*

### Я УЗНАЮ О СЕБЕ

«Какой я?» — этот вопрос волнует каждого человека.

«Какая я?» — читается в глазах женщины, когда она смотрит в зеркало с тревогой, надеждой, радостью. «Я красивая, я желанная, я...»

«Какой я? — пытается узнать мальчишка, который прыгает со скалы в море. — Сильный, бесстрашный, ловкий...»

«Может быть, я нездоров?» «Почему на меня не обращают внимания?» «Мне кажется, я готов к экзамену?»

Все эти вопросы об одном: «Какой — я?» Нам обязательно надо знать о себе все: здоровье, возможности, привлекательность, успешность, способность чувствовать, способность понимать.

**Жизнь ежедневно экзаменует нас на способность любить, побеждать, радоваться и творить. Но для того чтобы выдержать этот экзамен, нам надо знать: «Какой — я?» Лучше узнавать о своих возможностях до того, как вы встретились с очередным экзаменом.**

Известный американский физиолог Дж. Хассед, лауреат Нобелевской премии, шутит в одной своих книг: «Если вы заметили, что поправились, потому что перестали влезать в свои брюки, — ваша диагностика несколько запоздала».

Он тысячу раз прав. Знание о себе нужно нам заранее. Его ценность в том, что мы можем подготовиться, выбрать, сориентироваться, не наступить два раза на одни и те же грабли.



*Про грабли*

Чапаев и Чингачгук Большой Змей пошли как-то на разведку. Подходят к деревне, решили посмотреть, что в крайнем доме делается. Первым пошел Чингачгук. Незаметно подкрался к двери, зашел в сени. Шум, грохот. Вылетает из сеней кубарем, под глазом фонарь. Отдышался, молча сел и задумался Чингачгук. И в доме тишина.

«Я пойду», — решил Чапаев. В дом заходит — шум, грохот. Вылетел из сеней, под глазом фонарь, шапку потерял. Вскочил, шашку из ножен выхватил и снова в сени. А там — опять шум, грохот. Чапаев из сеней вылетает — рубаха порвана, под вторым глазом фонарь. Сел рядом с индейцем, сидит, помалкивает.

Чингачгук не спеша взял трубку, раскурил, и говорит; «Только мой бледнолицый брат мог два раза наступить на одни и те же грабли».

### *Вариации на тему*

Мой знакомый Дима любит путешествовать. Он прекрасно разрабатывает маршрут. Тщательно готовится к поездке. В самых сложных маршрутах — в горах, в тайге — смело берет ответственность на себя и ведет группу как настоящий лидер, выручая и поддерживая своих товарищей. Но когда он попытался организовать свою туристическую фирму, его постигла серия неудач.

Лидер в бизнесе и в туристическом походе — не одно и то же. Прежде всего энергетически.

У Димы мощная энергетическая структура тела и несгибаемый волевой напор. Это позволяет ему быть лидером в экстриме, борьбе с природной стихией и трудностями походной жизни. Но бизнес требует не только воли и действия, но и расчета, умения строить деловые отношения, знаний. Здесь нужна способность к аналитическому мышлению, прогнозированию и работе со структурой — а это определенный вид энергии.

\* \* \*

Муж возвращается домой после очередной финансовой неудачи. Усталый, взвинченный и огорченный, он ищет утешения в объятиях своей любимой жены. Один раз, десять, двадцать.

Трудно придумать действие более разрушительное для их отношений. Он совершает непоправимую ошибку и через некоторое время потеряет не только успех, но и свою любовь.

Он эксплуатирует чувство любви и эротическую близость в качестве болеутоляющего средства. Использует очень тонкую энергию отношений не по назначению.

Как бы ни любила его жена, очень много шансов, что их отношения будут подорваны на энергетическом уровне.

\* \* \*

В той же книге Хасседа приведен удивительный пример. В одной из самых престижных американских лабораторий сотрудники половину рабочего времени проводят за игрой в теннис. Эффективность работы лаборатории только

возрастает.

И тут же мы видим рядом очередного аспиранта, который просиживает все ночи напролет над книгами. Он вымучивает свою диссертацию и надеется защитить ее только за счет влияния своего научного руководителя.

Творчество — это определенный вид энергии. Если эта энергия есть, она определит не только результат, но и то, как его достичь.

## ЧТО НАМ НАИБОЛЕЕ ВАЖНО ЗНАТЬ О СЕБЕ?

Нам необходимо знать, что лежит в основе нашего успеха или неудачи, любви или одиночества.

Мы ищем ответ не из любопытства. Изменить ситуацию, открыть для себя новые возможности — вот задача. Мы ищем ответ ради действия.

Но еще до действия нужно раскрыть один секрет, найти золотой ключик к успеху. Этот секрет и забыт, и неизвестен.

**Успех или неудача любого действия зависит от нашего энергетического состояния.**

Важнее всего нам знать, какой энергии не хватает, какой энергии слишком много? Энергия — это возможности. Большинство неудач в нашей жизни происходит в результате ошибочных представлений о своих энергетических возможностях.

Знание об энергетическом состоянии позволяет в жизни выбрать ситуацию и задачу по силам. В практике мы ставим задачу другого масштаба. Развивая свои энергетические ресурсы, менять жизненные ситуации, осваивать новое, ранее недоступное.

Знание о своем энергетическом состоянии — первое необходимое условие для того, чтобы тренинг был эффективным. Это самая сильная сторона системы. Не какие-то общие, одинаковые для всех упражнения. Именно то, что нужно мне в данный момент времени. Тогда задача решается в десятки раз быстрее.



*С трибуны*

Как ни странно это звучит в устах одного из ведущих преподавателей системы, в начале своей работы основной трудностью для меня были публичные

выступления.

Я не то чтобы не мог работать с аудиторией. Выступление даже перед небольшой группой слушателей было для меня сущей пыткой. Меня охватывало такое сильное чувство неуверенности в себе, что я просто не мог сказать ни слова.

В год, когда я начал вести первую свою группу, в этой ситуации произошел перелом. Два выступления в течение одного месяца все изменили.

Систему представлял и помогал ей развиваться областной комитет профсоюза медиков. Один из его руководителей принимал в нашей работе живое участие и всячески помогал нам.

Как-то раз он представил меня небольшой группе врачей детской больницы для того, чтобы я рассказал о системе.

Мне казалось, что я знаю предмет и готов к рассказу. Но перед профессиональной аудиторией я настолько растерялся, что не смог сказать ни слова. Ситуация получилась неловкая и для меня мучительная. Организатор встречи отнесся к ней с пониманием и поддержал меня.

Меня задело происшедшее, и я с помощью самонаблюдения нашел свою энергетическую слабость и начал упорно заниматься по программам на основе этой диагностики.

Через месяц проходили перевыборы руководства профсоюза медиков. Для нашего друга неожиданно сложилась критическая ситуация. Группа его подчиненных затеяла интригу с целью провалить его на перевыборах.

Я присутствовал на мероприятии почти случайно. Но дружеское чувство, которое у меня было к этому человеку, не позволило остаться в стороне.

То, что произошло, было удивительно для меня в первую очередь. Мне удалось в течение нескольких минут организовать группу поддержки, которая серией выступлений заметно повлияла на аудиторию. Сам я вышел на трибуну перед огромной аудиторией и выступил так эмоционально и аргументировано, что значительно изменил ситуацию.

Я первый раз в жизни выступал со сцены, с трибуны. Первый раз говорил в микрофон. Огромный зал дворца культуры и почти тысячная аудитория. Для меня это было совершенно невозможно.

Я успевал осознавать себе совершенно незнакомые до этого по качеству и интенсивности состояния и движения энергии.

Наша группа победила, но для меня это была прежде всего победа над собой. Эта ситуация дала мне много больше сил и уверенности, чем самые сложные путешествия в горы и тайгу.

Несомненно, я ничего не смог бы сделать, если бы не работал над собой весь этот месяц.

## **ДИАГНОСТИКА: ЧЕМ ПРОЩЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ**

Все практики, направленные на то, что бы определить свое состояние, мы

назовем диагностикой, или точнее самодиагностикой.

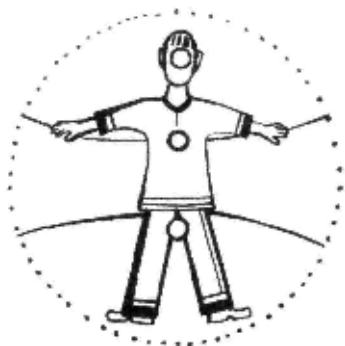
Для врачей и психологов диагностика — это анализ и определение причины болезни или проблемы. На основе анализа причин назначается терапия.

Для самодиагностики анализ не нужен. Необходимо почувствовать, где энергии много, где мало. Этого достаточно для дальнейшей практики. При определенной тренировке человек может чувствовать и видеть энергию. Для него будет очевидным состояние, в котором он находится. Но энергетическое состояние отражается и в телесных и психических переживаниях. Поэтому мы можем проводить диагностику по телесным ощущениям, если восприятие энергии вначале недоступно. Состояние равновесия переживается как высокий жизненный тонус, ясность сознания и атмосфера радости и свободы. В состоянии равновесия нет заметных напряжений и болезненных участков в теле, нет навязчивых мыслей и негативных эмоций.

Если же равновесие нарушено, кроме общего дискомфорта (недостаток сил, неудовлетворенность и т. п.) всегда есть участки напряжения в теле, которые притягивают к себе внимание. Это могут быть боль, тяжесть или жар. Кроме того, мы заметим эмоциональные напряжения и интеллектуальные перегрузки.

Для того чтобы практически использовать диагностику, нам нужно знать устройство энергетической сферы. Так же как в физическом теле, в энергетической сфере обнаруживается ряд жизненно важных «органов».

При первом знакомстве нам достаточно выделить три крупных энергетических ядра. Назовем их *Верх*, *Середина* и *Низ*.



*Верх, Середина и Низ*

На уровне физического тела *Верх* проецируется в область головы и шеи до ключиц. *Середина* — в основном в область груди и живота до пупочной области.

*Низ* — включает в себя область таза, копчик и ноги. Обратите внимание

на то, что энергетическое ядро находится не в физическом теле, а лишь проецируется в него из энергетического пространства.

Каждое ядро управляет не только соответствующей областью физического тела, но и определенным видом энергии.

Так, **Верх** — это не столько голова и шея, сколько энергия разума, сознания, интеллектуальной деятельности и осознания. Верх отвечает за способность мыслить, понимать, решать задачи, познавать, проявлять интуицию и образную память.

**Середина** — не только грудь и часть живота, но мир чувства и эмоций. Середина отвечает за способность переживать и сопереживать, вступать в отношения и образовывать связи. Это основная энергия отношений и связей между людьми.

**Низ** — кроме соответствующих частей тела, эта телесная энергия вообще, а также энергия действия. Низ отвечает за здоровье, жизненность, общий тонус, сексуальную функцию и действие.

В жизни состояние равновесия встречается редко. Практически у каждого человека какое-то энергетическое ядро является наиболее активным, определяя его характер и поведение. Можно говорить о том, что существуют энергетические типы людей. От принадлежности к такому типу в жизни зависит очень многое.

В книге использовано несколько цитат из истории о Винни-Пухе и его друзьях. Забавно, что герои Милна достаточно точно иллюстрируют состояния основных энергетических типов. Винни-Пух — несомненно Низ. Пятачок — трогательная, нежная Середина. А Кролик и ослик Иа представляют различные варианты Верха.

Если активность ядра выделяется заметно, естественная жизнь энергетической сферы начинает нарушаться. В таких случаях мы говорим о перегрузке.

*Перегрузка* — избыток активности, перевозбуждение, перенапряжение. Соответственно, если есть перегрузка и равновесие нарушено, где-то в другом ядре образуется недостаток энергии.

Как избыток, так и недостаток энергии приводят к нарушению соответствующих энергетическому ядру функций. Так мы можем выделить типичные перегрузки, основные типы нарушения равновесия.

Особенности каждого человека уникальны, и нет на Земле двух людей с одинаковой энергетической структурой. Но для того чтобы провести диагностику и выполнить практику, ведущую к восстановлению равновесия, достаточно ориентироваться на основные типы перегрузки: Верх, Середина и Низ.

Вот примеры того, как по-разному воспринимают и ведут себя люди

энергетических типов Верх и Низ в одной ситуации и что из этого получается.



### *Умный мальчик*

Как-то этим летом после бешеной рабочей недели я попал в компанию, которая выехала на природу и устроила пикник на берегу лесного озера. Мы приехали на двух машинах, готовили ужин на костре, купались и радовались жизни: тишине, чистому воздуху.

В компании я заметил развитие интересного сюжета и решил понаблюдать за ним.

Вот молодой программист: умный, слегка неловкий, невероятно обаятельный, типичный герой лирической кинокомедии девяностых годов, налаживает отношения с девушкой.

С позиции стороннего наблюдателя ситуация читается легко. Они сразу понравились друг другу, с удовольствием общаются, довольно успешно преодолевая собственную неловкость.

Конечно же, более активен молодой человек. Он увлеченно рассказывает о какой-то новой программе, пытается действительно объяснить девушке хитрости нового программного обеспечения. Объяснить так, чтобы она поняла. Он увлекается, машет руками, входит постепенно в накатанную профессиональную колею.

А она просто смотрит ему в глаза и ждет. Ждет, когда он возьмет ее за руку, что-то шепнет на ухо. Или, может быть, предложит пойти погулять вдвоем. Совершенно не обязательно все время провести в компании. Неплохо побыть наедине какое-то время. Она, конечно же, обо всем этом так не думает. Она просто ждет. И будет ждать еще какое-то время.

Я смотрю на нее заговорщицки и улыбаюсь. И вспоминаю о том, что когда-то был таким же умным мальчиком и не понимал таких простых вещей.



### *Вам положено*

Два года назад я возвращался из Минска после проведения семинара. Меня сопровождал в качестве помощника в этой поездке необычный спутник.

Несмотря на добродушное выражение лица, он производил на окружающих

слегка устрашающее впечатление. Дело в том, что его рост был более двух метров двенадцати сантиметров, а вес приближался к ста пятидесяти килограммам (После ситуации, описанной в истории «Тяжелый малыш», он слегка поправился).

Виктор человек очень общительный и оригинальный, любит читать всем подряд стихи собственного сочинения и придумывать необычные ситуации.

Ехать ему пришлось в плацкартном вагоне на верхней полке, так как в купе лежа он не помещается.

На завтрак Виктор пришел ко мне в гости и сразу же занял все свободное место.

Соседом моим оказался старичок восьмидесяти лет. Он ехал в Петербург менять старые российские деньги. Он все время жаловался на безденежье и не взял на ночь постельного белья.

Моему спутнику стало жаль старичка, и он решил ему помочь. В. сразу же придумал необычный план.

Он предложил разыграть с помощью проводника ситуацию: как будто старичок — юбилейный пассажир в этом поезде и ему в качестве приза железная дорога выдает бесплатно постельное белье.

С проводницей мой товарищ беседовал долго. Сначала она его испугалась. Затем долго не могла понять, чего он от нее хочет. Потом отказывалась играть роль. В конце концов В. ее уговорил.

Далее мы стали свидетелями следующей сцены.

В купе входит проводница с пакетом постельного белья и торжественно объявляет нашему соседу, что он юбилейный пассажир, и бесплатно вручает от железной дороги комплект белья.

Старичок непонимающе на нее смотрит. Вначале осторожно берет пакет, но тут же его возвращает, приговаривая, что у него нет денег.

Проводница все более подробно объясняет ему ситуацию с юбилейным подарком несколько раз подряд. Но старичок то с испугом, то с недоумением отказывается принимать подарок, повторяя, что денег у него нет. Он держится стойко.

Наконец нервы у проводницы не выдержали, и она рявкнула на весь вагон: «ВАМ ПОЛОЖЕНО!!!», — воткнула пакет старичку в руки и выскочила из купе.

И вдруг он просиял. Держа в руках пакет с бельем как драгоценность, он торжественно, дрожащим голосом объявил нам: «Мне положено!»

Объяснения: целей, причин и условий — необходимая часть жизни склонного к анализу Верха. Но все это абсолютно чуждо для простого предметного восприятия Низа. Для него достаточно бывает обозначить действие, ничего не объясняя.



## Занятие четвертое:

# ОСНОВНЫЕ ТИПЫ НАРУШЕНИЯ РАВНОВЕСИЯ

Если голова не работает, энергично чешите ее в области затылка, почаще меняя руки, согнутые в локтях. В случае непоумнения не огорчайтесь: голова не заработала, зато хорошо разработались двуглавая и трехглавая мышцы плеча.

*Г. Остер. Вредные упражнения*

Еще раз обратим внимание, что энергетическая диагностика проецируется в тело. Избыток энергии в ядре создает избыток ощущений в теле. Это может быть боль, жар, тяжесть напряжение мышц и др.

Избыток энергии всегда притягивает внимание, и оно будет застревать как в ощущениях, так и в напряженных эмоциях и мыслях.

## ВЕРХ

Перегрузка верха будет переживаться как избыток ощущений и внимания в голове и шее. Для этой перегрузки также характерен избыток мыслей, общее перевозбуждение, высокий внутренний ритм, быстрая речь. Потребность все время обращаться к новой информации: книги, телевизор, газеты, телефон. Множество планов, идей, предположений и разговоров, не всегда подкрепленных делами.

Верх обращен к идеям и смыслам. Он способен создавать структуру и описания, способен предвидеть и прогнозировать, обобщать, находить решения. Однако он грешит обилием проектов. Подобные проекты и жизненные планы часто не сверяются с чувством и от этого нередко бывают нереальными, выдуманскими.

Верх забирает энергию у Середины и Низа. Выраженная *верхняя перегрузка* будет сопровождаться бедной эмоциональной жизнью, ослаблением здоровья и половой холодностью.

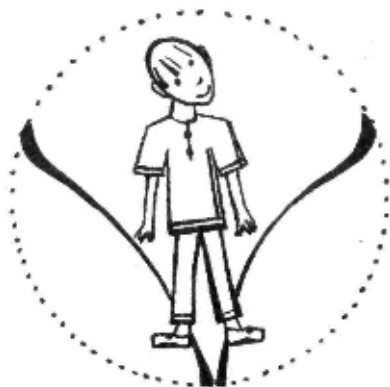
Если для нас доступно восприятие энергетической сферы, мы увидим следующую картину.



В одной из своих книг К. Кастанеда приводит слова дона Хуана, шамана и ясновидящего, о том, что современные люди в большинстве своем похожи на грибы, поганки с большой шляпкой и тоненькой ножкой. Это типичное описание

энергетической сферы в состоянии верхней перегрузки.

В моей первой группе, где я работал ведущим в 1983 году, занимались удивительные люди. Особенно запомнились двое. Один — выпускник духовной академии, темпераментный и интеллигентный грузин, который писал богословскую диссертацию.



### *Верхняя перегрузка*

Второй — молодой профессор, заведующий кафедрой научного атеизма университета.

Перед началом занятия они часто спорили на философские темы: о первичности бытия или сознания, о природе человека. А затем оба шли в одну подгруппу — разгружать перегруженный Верх.

## СЕРЕДИНА

Выраженная *перегрузка Середины* будет проявляться как избыток ощущений в грудной клетке и верхней части живота. Она часто сопровождается неровным и напряженным дыханием (нижняя часть живота иногда вообще в дыхании не участвует).

Такой человек живет в мире эмоций и переживаний. Он ориентируется на свои настроения и атмосферу во время общения. Логика и смыслы для него ничего не значат. Для него доброжелательная улыбка убедительнее любых доводов.

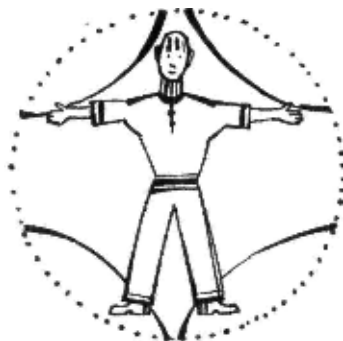
Такое качество больше свойственно женщинам. Мы часто видим способность глубоко сопереживать, почувствовать, «понять» отношения и человека сердцем — безошибочно, точно ориентируясь на возникающее чувство.

Середина — это способность и возможность общаться, слиться в переживании с природой или любимым человеком, глубоко переживать

поэзию или игру актера.

Но здесь же неуправляемые эмоции, необъективность, невозможность постоянно упорно двигаться к одной цели. При выраженном преобладании Середины часто теряются то смысл, то воля. Иногда здоровье нестабильно и зависимо от эмоционального фона.

В наши дни этот тип встречается все реже и реже. Мир чувства не может приспособиться к ритмам и информационному давлению большого города. Мы теряем очень много, отказываясь в текучке будней от возможности ярко пережить и проявить свои чувства.



### *Перегрузка Середины*

Жесткая интеллектуальная аура больших городов высушивает нашу жизнь, делает ее серой. Для людей типа Середина важны стабильность, развитие разума и способности действовать, но для очень многих из нас жизненно важно сохранить в себе мир чувства.

## НИЗ

Низ проявлен как избыток ощущений в нижней части тела и ногах. Иногда это ощущения, связанные с заболеваниями пояснично-крестцового отдела позвоночника, половых органов или суставов.

Для Низа характерны проявленность тела и восприятие через ощущения. Внимание привязано к телесным ощущениям. И переживание тела во многом определяет эмоциональные реакции и поведение.

Для людей подобного типа (*перегрузка Низа*) свойственно сразу переходить к действию, не углубляясь в анализ, планирование или чувственные переживания. Человек Низа либо спокоен, флегматичен и медлителен, либо очень деятелен. Во втором случае (то, что называется «электровеник») действия часто не имеют определенной цели и взаимосвязи.



### *Перегрузка Низа*

Постоянная потребность чем-нибудь заниматься, только бы быть при деле, не важно каком. Но способность к деятельности такого человека незаурядна, так же как и физическая выносливость.

Люди этого типа сексуально привлекательны, магнетичны и способны к глубоким экстатическим переживаниям. Низу свойственны простые, конкретно образные формы мышления, связанные с происходящим, и чувство радости бытия.

Однако надо заметить, что людей с определенным типом Низ в больших городах мы встретим нечасто.

Наша действительность и порождает новые энергетические типы человека.

Вот зарисовка, портрет, который, на мой взгляд, хорошо иллюстрирует качественное проявление энергии Низа.



### *Света*

Она совсем маленького роста, необычайно деятельная и непосредственная. Для мужчин она настолько притягательна, что, как только появляется в компании, ее кто-нибудь сразу пытается обнять. Причем происходит это как-то само с собой.

После первого своего сезона занятий она поехала в Алма-Ату. Одна без проводника, карты и снаряжения пошла в незнакомые горы и там преодолела один из самых сложных маршрутов до Иссык-Куля.

На следующее лето она с приятелем на велосипеде проехала через всю Турцию

от Трабзона до Анталыи.

После поездки Света решила стать менеджером и купила машину. Одновременно ее увлекли китайская гимнастика и упражнения с мечом. Она купила себе традиционный китайский меч и постоянно возила его с собой в салоне машины.

Однажды ее оштрафовали за нарушение правил. Инспектор ГАИ, заполняя квитанцию, увидел в салоне странный предмет в чехле и попросил показать. Когда Света вынула меч, гаишники решили, что на них напали с оружием и схватились за пистолеты. Затем они вызвали подмогу и доставили Свету в отделение милиции. Там ее держали под стражей, пока не пришел эксперт по холодному оружию и не подтвердил, что меч учебный.

Когда я вспоминаю ее, перед внутренним взором встает картина, запомнившаяся, вероятно, на всю жизнь, столько в ней первозданной красоты и силы.

Мы были в летнем двухнедельном лагере. Тренировочная программа по практикам системы для подготовленных групп. На тренинг собралось около ста человек. Арендовали заброшенный пионерский лагерь в глуши среднерусской глубинки. Места красивейшие: простор, леса, поля, очень чистая река с живописными берегами и песчаными пляжами.

На речке наши ребята устроили нудистский пляж.

Как-то раз рядом с местом нашего купания на переправе застряла деревенская телега с сеном. У нее колесо отвалилось посередине речки.

Представьте себе картину: плещутся в речке около сотни голых мужчин и женщин, а посередине деревенская покосившаяся телега, огромный воз сена и два совершенно ошалевших мужика в кирзачах и телогрейках.

Постепенно мужики освоились, распрягли лошадь и занялись колесом.

Вдруг рядом со мной (показалось — прямо из-под воды), как русалка, выныривает Света. Лошадь увидела, глаза загорелись: «Хочу!»

Взлетела на лошадь и верхом прямо по отмелям, по золотистой воде, поскакала вверх по течению. Нагая, мокрая, длинные черные волосы развеваются в лучах утреннего солнца — трепет и восторг совершенного желания — как будто сама жизнь.

## ВЕРХ — НИЗ

В своей работе я и мои коллеги столкнулись с тем, что в последние десятилетия энергетическая структура человека сильно меняется, особенно в больших городах.

Раньше основные энергетические типы — Верх, Середина и Низ — встречались в приблизительно равной пропорции. Сегодня мы видим значительно больше людей с типом Верх и постепенное уменьшение

количества людей с энергетической активностью Середина и Низ. Это влияние современной культурной среды. Появилась новая типичная энергетическая структура человека, которая встречается все чаще и чаще. По представленности в городах она уже конкурирует с группой Верх (*перегрузка: Верх—Низ*).



### *Перегрузка: Верх — Низ*

Для этого типа характерны два активных ядра — Верх и Низ — и существенно ослаблена Середина. Ему присущи развитый интеллект и способность к действию. Люди этого типа эмоционально холодны, иногда бесчувственны. Их отношения даже с близкими людьми носят несколько формальный характер. Эмоции ментально окрашены. Развитие такой структуры провоцируется компьютерами, телевидением, всей нашей культурной городской средой.

В какой-то степени мы все несем в себе некоторый оттенок этого типа, он становится нормой жизни, профессиональной необходимостью, кругом общения. Но если вы хотите яркой, интересной, счастливой жизни, сохраняйте в себе мир чувства, развивайте способности не только понимать, но и переживать. Можно добиться многого в жизни и не суметь пережить радости от своих побед. Для типа Верх — Низ характерно глубинное чувство неудовлетворенности и потери смысла жизни. Оно кроется в неспособности переживать.

Очень точное описание этой проблемы я нашел в книге известного американского психотерапевта А. Лоуэна. «...Мы изолировали три основных сегмента нашего тела и нашей личности. Голова и половые органы не имеют связи с сердцем и не контактируют между собой. Голова служит для добывания денег, половые органы для развлечения, а сердце — несчастное сердце — утратило связь с миром, так как осталось изолированным от головы и секса» (А. Лоуэн. «Секс, любовь и сердце»).



У Кирилла сложилась критическая ситуация в семейных отношениях, и он попросил меня помочь разобраться в ситуации, которая постоянно повторялась в его жизни. Все его романы через некоторое время после бурного и яркого начала приходили в странное состояние. Противоречивая смесь привязанности и тлеющего конфликта, нарастающее чувство неудовлетворенности — и разрыв.

Кирилл очень любил свою жену и не хотел, чтобы новые семейные отношения развернулись по знакомому сценарию.

Претензии к нему всегда были одни и те же. Его партнерши обычно говорили, что чувствуют себя инструментом, средством для получения удовольствия. Им не хватало нежности, ласки и просто общения, «человеческого» отношения.

Кириллу это было непонятно. Отношения с любимой женщиной были очень значимы для него, и он вкладывал, как ему казалось, все свои силы в эти отношения.

Один из самых распространенных сюжетов общечеловеческой драмы отношений.

Для него любовь — это эротическая близость. Соединение с возлюбленной, постижение ее через слияние тел. Он все вкладывает в это, остальное не имеет значение.

Она может чувствовать себя женщиной, любить и быть любимой, только если окунается в атмосферу любви, в настроение момента встречи. Для нее важны и слова, и жесты, и подарки, и окружающее пространство. В такой ситуации женщина, как правило, ближе к истине в силу свойственного ее природе интуитивного знания отношений.

Они хотят быть вместе, но постоянно не находят общего языка. Их желания и способы общения не совпадают.

Взгляд из энергетической реальности вносит в эту ситуацию ясность. У Кирилла энергетическая структура Верх — Низ. Он искренен в своих проявлениях, но возможности эмоциональной близости ограничены. Типичные претензии возникают из-за отсутствия атмосферы и эмпатичности. Он не чувствует ее, не попадает в ее настроения и ритмы. У них действительно нет общего языка, так как ее тип — Середина Без атмосферы она не может ни чувствовать физическую близость, ни находить общий смысл.

Я предложил Кириллу консультацию на интенсивное раскрытие Середины. Интересно, что это оказалось для него полной неожиданностью, и он не сразу согласился с такой постановкой задачи. Особенности его восприятия не давали ему возможности даже представить, что его ситуация именно такова. Он, естественно, искал решение в области непосредственно эротических отношений и

в попытках объяснить себе и жене, как надо жить дальше. Вспомним: энергетический тип Верх — Низ.

После того как Кирилл все-таки прошел серию консультаций, кризис в семейных отношениях миновал.

Кирилла на пути к цели ждало немало открытий в области человеческих отношений, которые полностью изменили его представления о жизни. Он как-то сказал мне впоследствии, что этот результат практики он считает не менее важным.

Типы: Верх, Середина, Низ имеют большое значение для практики. Для каждого типа существуют свои программы, дающие эффект.

Может быть, читая их описания, вы сразу смогли определить свой тип. Иногда это бывает настолько очевидно, что не требует специальных диагностических упражнений. Это важный момент. Диагностика, построенная на ощущении и чувстве, тяготеет к простоте. Нам не нужно ставить диагноз, искать причину, представлять, как работают те или иные органы.

Мы почувствовали боль в определенном месте — надо выполнить действие, которое эту боль снимет. Мы почувствовали тяжесть в голове, и этого достаточно, чтобы сделать упражнения, разгружающие Верх. Если мы будем думать, отчего эта тяжесть появилась, то она от этого лишь усилится.

Если регулярно выполнять практику по снятию перегрузки, мы избавимся не только от сиюминутных проблем, но и от того, что тяготило нас долгие годы (болезнь, неудачи, одиночество и т. п.).

Чтобы понять, как это происходит, представим себе работу реставратора. Предположим, он работает в старинном храме, очищая стены от грубо намалеванных изображений недавнего времени. Слои за слоем он снимает слои современных росписей, штукатурки, краски и неожиданно под несуразной толщей наслоений обнаруживает шедевр — неизвестную до сего времени икону Андрея Рублева. Реставратор не вычислял, что там прячется. Он не расковыривал стену каким-то специальным образом. Он счищал слой за слоем ненужное, отжившее, пока не осталось настоящее, истинное.

Так же строится практика СПАС. **Мы очищаем тот слой напряжений, который проявился. Но делаем это сразу.** Затем, когда первое напряжение ушло, проявится то, что глубже, и оно тоже будет очищено. Минимальная диагностика — действие. Диагностика — действие. Ничего лишнего здесь не нужно. Мы так и называем этот подход — «послойным».

Это очень важно. **Не нужно лишних диагностических действий. Если тип определен, переходим к практике восстановления равновесия сразу.**

Если диагностика очевидна без упражнений, не надо делать



специальной диагностики. Делайте упражнения, направленные на восстановление равновесия.

Все многообразие наших проблем, переживаний, напряжений или успехов, определяется состоянием энергетических ядер и качеством связей между ними.

Для нормальной функции нужна соответствующая энергия. Это закон природы.

## ЭНЕРГИЯ — ЭТО ВОЗМОЖНОСТИ

Есть фундаментальный закон природы, который имеет огромное влияние на нашу жизнь. Но в самой жизни мы о нем постоянно забываем.

### **Функция обеспечивается соответствующей энергией.**

Если у нас что-то не получается, значит, нет энергии, необходимой для этого действия. Энергия обеспечивает функцию.

Если я хочу пробежать 20 километров, у меня должен быть большой запас физических сил. Если телесной энергии, жизненного тонуса мало, у человека, как следствие, слабое здоровье и не хватает сил для выполнения интенсивной физической работы. Он не то что 20 километров, 100 метров за автобусом пробежать не сможет.

Если не складывается личная жизнь, это недостаток сексуальной и эмоциональной энергии.

Мы чаще обращаемся к психологическим качествам и говорим: «Он слишком застенчив и не может познакомиться с девушкой». «У нее плохой характер: она сварлива и упряма и все время остается одна». Застенчивость или сварливость — это следствие. Причина в недостатке определенной энергии и избытке какой-то другой.



Марина — взрослая, самостоятельная женщина. Ей около 30 лет. Она обаятельна, общительна. У нее хорошо оплачиваемая интересная работа, квартира, машина и множество друзей. Но в личной жизни — непрерывная цепь неудач. Длительные периоды одиночества и очень недолгие, непрочные, быстро рвущиеся отношения.

У Марины множество творческих планов, увлечений, у нее постоянно гости, она принимает участие в личной жизни многих своих друзей и знакомых в качестве доверенного лица, мирителя и друга семьи. Но за этим — отсутствие близкого человека, семьи, одиночество.

Марина оптимистка, она любит жизнь и не падает духом. Но в глубине души живет надеждой найти близкого человека. Где-то она уже смирилась с этой ситуацией и до некоторой степени начинает избегать возможности вступить в близкие отношения, боясь очередной душевной травмы.

Практика СПАС стала для нее очередным увлечением. Марина не ставит перед собой никаких задач. Но обращение к состоянию равновесия изменило ее жизненную ситуацию.

В энергетической сфере Марины проявлен активный Верх. Острый ум, хорошее образование, творческие способности. Но наиболее сильна Середина. Очень широкий, многоплановый спектр эмоциональных переживаний. Способность глубоко сопереживать близким и знакомым, оказывать бескорыстную помощь, проявлять участие.

А вот энергетическая структура Низа заторможена, напряжена и зажата. Сексуальная энергия как будто бы закупорена и не может найти выхода и реализации.

В результате цикла практики состояние энергетической сферы Марины существенно изменилось. Это привело к изменениям в жизни. Совершенно неожиданно для Марины в ее жизнь ворвалась большая настоящая любовь. Она смогла раскрыться и эмоционально, и эротически. Вышли наружу все таившиеся до этого черты женственности и сексуальной привлекательности. Женское начало проявилось в ней настолько ярко, что ее нередко теперь останавливали на улице, предлагая знакомство.

Если какая-то энергия в нашем организме неразвита, у нас просто нет возможности совершить соответствующее действие. Как бы мы ни хотели, какие бы планы ни строили. Но это не фатально, не безысходно. Энергию нужного качества «добыть» бывает иногда не так сложно. Нужно только пытаться это делать.

Я неоднократно убеждался сам и видел на примерах тех, кто занимался практиками СПАС, каким фантастическим и неожиданным образом может измениться жизнь человека, если он находит новый и необходимый для себя вид энергии.



Зоя занималась СПАС несколько лет, но с большими перерывами. Сильная, волевая и общительная женщина лет сорока. В ее жизни много неустroенности: проблемы с жильем, работой. На семинаре, посвященном теме «Как найти свое „Хочу“?», неожиданно для себя Зоя осознала, что давно мечтает путешествовать и жить за границей. Через три недели после окончания семинара Зоя нашла хорошую работу в Италии, заключила долгосрочный контракт и уехала жить и работать в эту страну. Ее мечта осуществилась.

В данном примере интересно то, что для реализации ее мечты не хватало только энергии осознания — Верх. То, чего давно хотела, она не могла для себя назвать. Получив на семинаре дополнительные энергетические возможности в области осознания, она отчетливо обозначила свою цель и решила задачу.

\* \* \*

Сергей — молодой человек с мягким характером, отзывчивый и деликатный. Он хотел создать свою коммерческую фирму, но в течение нескольких лет ему не удавалось этого сделать. Его действия были недостаточно целенаправленны и решительны.

Энергетическая структура Сергея — активная Середина, на фоне которой Верх и Низ выражены не так убедительно. В целом его индивидуальная сфера близка к состоянию равновесия.

Тренинг, направленный на развитие интенсивного волевого действия (энергии Низа), привел к желаемому результату. Сергеем удалось создать и в течение нескольких лет руководить прибыльным предприятием.

Интересно то, что мы, как правило, не сразу замечаем, что жизнь изменилась радикальным образом. Через некоторое время, как бы оглядываясь назад, вдруг говорим себе: «Я же стал совсем другим и живу совершенно другой жизнью». Это связано с особенностями практики СПАС, с ее мягким гомеопатическим действием и постепенным накоплением изменений.

**Энергия — это возможность совершать действия, создать, пережить, осознать. Именно возможность, и требуются силы и понимание того, как эту возможность использовать правильно и своевременно, не упуская свой шанс.**

Видение возможностей и способов их реализации мы черпаем из состояния равновесия.

В этом состоянии сознание ясное и интуиция обострена. Вспомним: в состоянии равновесия нет ярко выраженных перегрузок и, соответственно, нет недостатка какого-либо вида энергии. **Поэтому в состоянии равновесия ВСЕ возможно.**

## Занятие пятое:

# ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ

Мужик после пьянки просыпается в какой-то квартире и идет в ванную. В ванной он долго, с недоумением рассматривает в зеркале свое опухшее лицо. Вдруг он слышит, женский голос зовет из кухни: «Боря, иди завтракать! »

«О-о!!! Боря!» — наконец вспомнил.

Один из основных признаков равновесия — равномерное распределение внимания в теле. **Перегрузка — это всегда очаг, ограниченное определенным местом пятно ощущений.** Это пятно выделяется и притягивает внимание.

Примеры: головная боль, тяжесть в желудке, сжатие в груди, першение в горле. Но это примеры грубых сигналов, до которых лучше дело не доводить.

Очень многое нам могут сказать сигналы более тонкие. Группа мышц, более напряженная, чем другие. Часть тела, температура которой несколько выше. Они говорят нам не только о проблемах тела, но и о состоянии энергетического ядра.

Постоянно напряженная группа мышц хранит память о психической травме. Повышенная температура — признак воспаления или избыточной активности органа. Ощущение перегрузки отражает важные процессы, происходящие в организме. И в первую очередь — избыточную активность энергетического ядра.

Соответственно, недостаток энергии дает отсутствие тонуса, пониженную температуру и слабость функции.

## ДИАГНОСТИКА ПО ФОНУ

Один из самых эффективных приемов самодиагностики — диагностика по фону релаксации. При его выполнении диагностика происходит как бы сама с собой. Этот прием можно использовать, если у вас есть хотя бы небольшой навык релаксации.

**Релаксация — это отсутствие напряжений.** В состоянии релаксации расслабляются мышцы всего тела и появляется состояние покоя. На этом фоне отчетливо сами с собой выделяются напряженные мышцы и эмоции (страх, тревога, беспокойство).

Диагностику по фону релаксации лучше всего проводить в положении лежа на спине. Идеальная позиция — поза Шавасана. Лежать лучше на коврике. Важно, чтобы поверхность была ровная и не очень мягкая. Если в комнате прохладно, лучше накрыться пледом или нетолстым одеялом.

Небольшой экскурс в релаксацию В положении лежа на спине с закрытыми глазами мы успокаиваем дыхание и даем внутреннюю команду

на расслабление мышц. Возможно использование приемов аутогенной тренировки. Но лучше научиться просто прикасаться вниманием к той группе мышц, которую надо расслабить. Этим прикосновением мы как будто отпускаем ее напряжение.

Навык отпускания напряжений, таянья напряжений — основной для овладения релаксацией. На первых порах это может не получаться. В этом случае воспользуйтесь микродвижениями пальцев рук и ног. Ощущения от движений помогут «зацепиться» вниманию за мышечные ощущения и «соскальзывать» с них в отпускание напряжений и релаксацию.

В начале практики релаксации внимание скользит по телу, освобождая своим прикосновением последовательно одну группу мышц за другой. Например, мы можем расслабить пальцы левой руки. Затем перейти к предплечью и закончить в области плеча. Та же последовательность повторяется на правой руке. Затем мы расслабляем левую и правую ногу и переходим к мышцам туловища лица и шеи. Последовательность движения внимания может быть разной.

В какой-то момент релаксация углубляется. Все тело становится расслабленным, и внимание останавливается, разливаясь в пространстве релаксации. Полное расслабление переживается как состояние освобождения и наслаждения состоянием свободы от напряжений. Оно может сопровождаться ощущениями тепла и тяжести или легкости.

При дальнейшем углублении релаксации теряются границы тела. Возникает восхитительное переживание растворения, потери границ и блаженства.

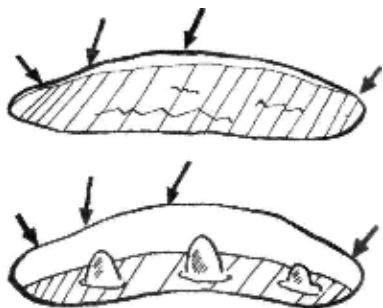
Подобная релаксация дает замечательный прилив сил, радость жизни и чувство глубокого удовлетворения.

Продолжаем рассматривать диагностику по фону. На фоне релаксации очень легко выявить участки напряжений. Даже неглубокой релаксации достаточно, чтобы получить нужную диагностику.

*Принцип диагностики по фону хорошо иллюстрирует пример с прудом.*

Мы видим гладкую ровную поверхность пруда. На его глади ничего не выделяется. Затем в пруду начинают спускать воду. Уровень воды в пруду понижается.

В какой-то момент на поверхности появляются верхушки камней. Они лежали на дне и раньше были полностью погружены в воду и не видны. Теперь они отчетливо выделяются на фоне гладкой поверхности. Чем ниже опускается уровень воды, тем больше выступают камни.



*Принцип диагностики по фону хорошо иллюстрирует пример с прудом*

Этот образ очень точно описывает то, как на фоне релаксации диагностическая информация проявляется сама.

Данный же пример помогает понять принцип послойной диагностики, о котором мы говорили. Чем ниже будет опускаться вода, тем более глубокие камни мы увидим.

Углубление релаксации может снять поверхностные напряжения, и на новом фоне проявятся более глубокие слои напряжений. Они в свою очередь могут раствориться в релаксации. Так идет послойный процесс диагностики и освобождения от напряжений.



При действительно глубокой релаксации могут происходить удивительные вещи. Так, в практиках релаксации, которые мы использовали на семинаре «Тайна рождения», участники нередко переживали состояние новорожденного ребенка и даже эмбриона. Принципиально, что это было не представление об эмбрионе (как часто в таких практиках случается), но полное перевоплощение. Оно сопровождается незабываемым переживанием блаженства и грандиозности первозданной релаксации. С. Грофф называет это состояние «океанический экстаз».

Подобное переживание иногда меняет представление человека о себе, развивает позитивное отношение к жизни и расширяет представления о границах эротических переживаний.

На фоне эмбриональной релаксации мы можем осознать глубинные напряжения, связанные с родовой травмой, и навсегда избавиться от болезни или сложной проблемы.

Ежедневная практика

Ежедневная практика ставит перед нами более простые задачи.

Начинаем расслабляться и осознаем те напряжения, которые проявляются.

Например, вы начинаете релаксацию в положении лежа. В исходном состоянии ощущения перегрузки нет, но общее состояние не совсем удовлетворяет: не хватает тонуса и ясности мышления. Через некоторое время на фоне релаксации проявляются повышенный тонус мышц в области шеи, ощущение сжатия в горле. Становятся заметными жесткость и сильное напряжение жевательных мышц, как будто в попытке стиснуть зубы. Не расслабляются глаза и некоторые лицевые мышцы. Далее становится заметно, что лоб и шея теплее соседних участков, а ладони и пальцы рук холодные.

Диагностика в этом примере очевидна: верхняя перегрузка, повышенная активность энергетического ядра Верх. Можно приступить к практике разгрузки Верха....

Все ощущения проявились сами, на фоне релаксации. Специально концентрировать внимание на голове и шее или анализировать происходящее необходимости не было.

*Диагностика по фону релаксации* — очень эффективный прием. Для того чтобы его выполнить, кроме навыка релаксации нужна правильная позиция внимания. Эта позиция отчасти знакома по практике «вертушки». Так же как в «вертушке», внимание распределено по всему телу. Оно не двигается, не застревает в одном месте.



#### *Диагностика по фону*

Оно подобно зеркалу и отражает все телесные ощущения. Только в этом случае мы воспринимаем фон релаксации, а на нем заметим перегрузку. И тогда наша диагностика является абсолютно точной.

Если наше внимание будет бегать, мы можем не заметить перегрузки и пройти лучом внимания мимо цели. Кроме того, при движении внимания может возникнуть избыточная заинтересованность по отношению к тому или иному ощущению. В этом случае появятся искажения восприятия, и мы можем создать иллюзорную перегрузку или станем избегать настоящей. Такая диагностика будет необъективной.

Для получения качественной диагностики по фону релаксации можно воспользоваться случаем. Например, на приеме у массажиста или в бане может возникнуть состояние релаксации более глубокое, чем обычно.



В одной из групп, которую я вел, занимался Леонид. Сейчас он довольно известный писатель, тогда он писал свою первую книжку.

Он много и увлеченно работал и участвовал в психологических тренингах. О теле своем не заботился и избегал физических упражнений. Интеллектуальный труд и постоянное сидение за компьютером начали пагубно сказываться не только на его здоровье, но и на эмоциональном состоянии. Заметно прогрессировали эмоциональная холодность, рациональность, превращаясь порой в бесчувственность.

На последних консультациях Леонид регулярно жаловался на проблемы в личной жизни и сложные отношения с женой. Занимался практикой системы Леонид увлеченно, но с «перекосами», нередко ошибаясь в диагностике или выбирая неточно программу для практики. Излишняя самоуверенность ставила его периодически в сложные ситуации.

На очередное занятие Леонид пришел в подавленном состоянии, попросил проконсультировать и рассказал, что у него возникли серьезные проблемы с потенцией.

Далее выяснилось, что он пытался решить проблему отношений с женой на энергетическом уровне, но неточно провел диагностику.

Леониду казалось, что основные его проблемы связаны с ослаблением Середины. Он стал заниматься по программе, которая активизирует эмоциональную сферу. Но опять же избегал активизации тела и структуры Низ. В результате неточностей в практике он совершенно «обесточил» Низ, и Середина, естественно, не «оживала», скорее активизировался Верх.

Ситуацию удалось исправить за неделю, используя самые простые техники СПАС, которые описаны в этой книге. Естественно, акцент был сделан на разгрузке Верха и восстановлении телесной энергии.

\* \* \*

Леонид — веселый человек, он любит розыгрыши и ситуационные практики.

Как-то раз, когда он ехал в троллейбусе, к нему подошел контролер и попросил предъявить билет. Билета не было. Леонид пристально посмотрел контролеру в глаза, резко отвел в сторону правую руку и громовым голосом произнес: «Посмотрите на мою руку...» «Вы интересный человек!» — добавил он с нажимом через секунду, встал и медленно вышел из троллейбуса мимо оторопевшего



контролера.

Через некоторое время с ним произошла еще одна, но невеселая история.

Он подошел ко мне и задал несколько вопросов о страхах, которые беспокоили его с детства.

Ответ на вопрос во время консультации нередко сразу вызывает заметную динамику потоков в индивидуальной сфере консультируемого.

Энергетическая часть нашего организма реагирует на интуитивную информацию, важную для нее, очень чутко.

Во время нашей беседы я почувствовал движение энергии несколько сильнее обычного.

Обсуждая тему страхов, я видел, что Леша, по своему обыкновению, пытается решить проблему за счет Верха. Но диагностика этих страхов выглядела как проблемы Низа, который создает определенную закрытость Середины. Движение энергии задавалось снизу, и у меня возникло впечатление, что решение проблемы ситуативное.

Вечером того же дня Леша позвонил мне сильно взволнованный. Прodelать упражнения новой консультации он так и не успел: через пару часов после встречи он попал в бандитскую перестрелку на улице.

Леша оказался в самой гуще событий. В какой-то момент он увидел, как один из бандитов направил на него пистолет... и выстрелил. В эту секунду, как сказал Леша, что-то «взорвалось» у него в груди. Затем он увидел, что стреляли на самом деле не в него. После Леша осознал, что «взрыв» был освобождением от страха, энергетическим раскрытием Середины. После этого случая значительная часть страхов перестала его беспокоить.

Эта ситуация показывает нам, насколько все связано в энергетической сфере. Мы начинаем делать физические упражнения, но через некоторое время наша судьба начинает меняться. Все энергии сферы связаны между собой, и мы можем это использовать.

Особенность этого случая лишь в том, что энергия событий и судьбы отреагировала на программу консультации почти мгновенно. Обычно путь от упражнения до ситуации занимает значительно больше времени.

## УПРАЖНЕНИЕ «ВЕСЫ»

Важным условием, как и в предыдущем упражнении, является ровная и не слишком мягкая поверхность. Упражнение выполняется в положении лежа на спине с закрытыми глазами. Начинаем расслабляться. Как только появятся первые ощущения релаксации во всем теле, переводим внимание на поверхность контакта. Внимание такое же, как в «вертушке». Затем пытаемся представить поверхность, на которой лежим, в виде качелей, качающейся доски. При этом точка опоры у этих качелей находится на уровне поясницы, разделяя тело на две равные половины: верхнюю и

нижнюю.

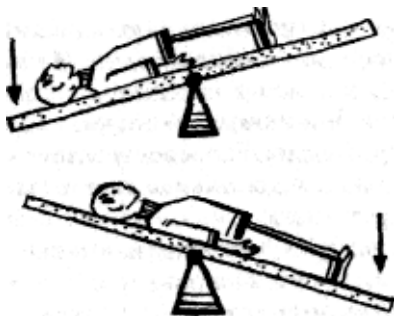


*Лежим как будто на весах*

Попытайтесь почувствовать, как доска, подобно весам, покачивается, уравниваясь. Затем та часть тела, которая «тяжелее», перевешивает. Вы почувствуете, как более «тяжелая» половина тела опускается, а более «легкая» поднимается.

Эта диагностика дает представление о состоянии человека в самом общем виде. Хорошо отражает энергетическое состояние индивидуальной сферы, выделяя перегруженную половину. Этой диагностики бывает достаточно для проведения практики в первые месяцы, иногда год занятий.

Эта практика иллюстративна и развивает чувство энергетического равновесия. В дальнейшем «Весы» можно использовать как настройку для определения более тонкого равновесия правой и левой половины, передней и задней. Развитое чувство «весов» позволит определять состояние индивидуальной сферы в любом положении тела без представления образа весов.



*Та часть тела, которая «тяжелее», перевешивает*

## УПРАЖНЕНИЕ «ЛУЧ ВНИМАНИЯ»

Вначале это упражнение также лучше выполнять в положении лежа на спине с закрытыми глазами.

Помещаем внимание в макушку и затем медленно и плавно начинаем опускать его сверху вниз до пяток. Хорошо, если внимание будет двигаться очень медленно, может быть на сто счетов и более.



### *Упражнение «Куч внимания»*

Принципиально важно добиваться, чтобы внимание двигалось плавно, без рывков. Постарайтесь заметить, как ведет себя внимание на пути своего движения.

Например, голову и шею «луч внимания», как и положено, прошел медленно и плавно. Но между лопаток обнаружилось ощущение напряжения и даже некоторая болезненность. Внимание «застряло» на этом ощущении. Вам потребовалось волевое усилие, чтобы продолжить упражнение, но внимание еще несколько раз возвращалось в эту точку.

Зато, например, в поясницу внимание поместить вообще не удалось, оно соскользнуло в область крестца. А попытка исправить ситуацию окончилась отвлечением. Тут вы обнаружили, что думаете о чем-то постороннем, и то через некоторое время.

Далее завершить упражнение удалось в соответствии с заданием.

Этот пример дает исчерпывающую диагностику для того, кто выполнял упражнение.

Как мы уже говорили, внимание притягивается к месту с избытком энергии и не удерживается там, где энергии не хватает. Этот простой метод дает глубокую и подробную диагностику энергетического состояния тела и индивидуальной сферы.

В примере приводятся типичные реакции внимания на избыток и недостаток энергии. При перегрузке оно именно «застревает» и возвращается. При недостатке энергии — проваливается, соскальзывает или отвлекается.



*Кто ты: мальчик или девочка ?*

На занятиях в группе я часто предлагаю игровые упражнения на развитие способности чувствовать другого человека. Ее часто называют способностью к эмпатии — сопереживанию. Возможность чувствовать другого, попадать в волну сопереживания придает отношениям новое качество.

На одном из занятий я предложил такую игру. Надо было почувствовать, кто стоит у тебя за спиной — мужчина или женщина.

Упражнение оказалось очень интересным. Игра проходила весело: шутки, смех, обмен впечатлениями.

Оказалось, что задание выполнить не так просто. Возникло множество интересных вопросов. Например, как мы чувствуем половую принадлежность другого?

А меня все это время преследовала следующая мысль.

Как много в нашей жизни значат отношения пола. Сколько страстей, страданий, любовных потрясений. Но стоит повернуться спиной...

Мы не увидели образ, картинку и не можем угадать, кто там. В каких же мы отношениях с этими грандиозными энергиями, мужской и женской? А ведь все в нашей жизни пропитано этой энергией, наполнено отношениями полов.

Но получается, мы совсем, не чувствуем эту энергию, не воспринимаем первичный, изначальный зов!

Нам надо удостовериться и определиться по образу. Волосы длинные, юбка, маникюр — женщина. Лысина, борода, брюки — мужчина. Есть над чем работать!

Эту игру я нередко предлагаю на семинарах, и неизменно она пользуется успехом. А потом я иногда задаю свой вопрос.

Кстати! Интересная подсказка. Попробуйте как-нибудь несколько часов провести с завязанными глазами: ходить по квартире, есть, разговаривать, трогать знакомые предметы. Еще лучше, если вы сможете, часть этого времени провести на улице, на природе. Это делается с подстраховкой, с сопровождающим, которой ходит рядом и не дает вам свалиться в канаву или стукнуться лбом о фонарный столб.

У вас будет масса впечатлений. Для вас откроется то, что вы совершенно не знаете своего дома, что пища на вкус совершенно иная, а предметы на ощупь неузнаваемы. Вы откроете для себя незнакомый мир там, где всегда жили.

Но прежде всего в этой ситуации мы открываем то, что совершенно не знаем себя, своего восприятия. Стоит нам отказаться от услуг зрения на некоторое время, и мы находим невероятное количество новых ощущений. Мы узнаем мир звуков и запахов, который до того был незнаком. «Почему я не замечал этого раньше?» — *говорим мы себе. Как же мы тогда живем и чем настолько заняты, что до такой степени не знаем себя?*

Человеку, который хочет найти радость жизни, необходимо сделать одно открытие. Ему необходимо открыть для себя то, что он не умеет ощущать вкус, аромат, тепло, что он не знает переживания формы и плотности предметов, не знает звучания окружающего мира.

Вместо всего этого в нашем уме живут представления о звуках, запахах и вкусах. И мы не способны отличить эти представления от реальных переживаний.

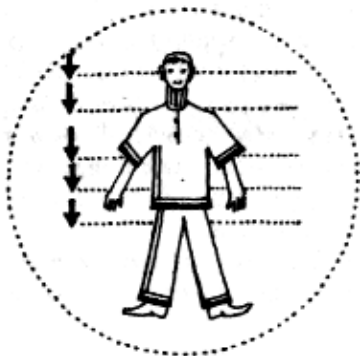
Загадка *постоянного* нескончаемого счастья в том, чтоб вначале осознать свои иллюзии восприятия, а затем его, восприятие, раскрыть.

Как вы, наверное, догадались, это лирическое отступление, так же как и предыдущая история, имеет отношение к теме диагностики. В практике и жизни мы можем узнать о себе много важных вещей, которые помогут нам, если мы будем наблюдательны. Если наша жизнь будет для нас интересным приключением.

## УПРАЖНЕНИЕ «ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ»

В ряде случаев мы можем эффективно использовать прием последовательной релаксации. Он отличается от диагностики по фону тем, что волна релаксации и внимания движется по телу. Движение осуществляется последовательно: сверху вниз, так же как в упражнении «Луч внимания». Но, в отличие от него, мы опускаем внимание не непрерывно, а шагами.

Мы помещаем внимание в определенную часть тела, расслабляем ее, наблюдая и релаксацию, и участки напряжения в этой части тела.



### *Упражнение «Последовательная релаксация»*

Затем мы переходим к следующей части тела. В этом упражнении мы выделяем: голову, шею, грудь и лопатки, руки, живот и поясницу, область таза, копчик и промежность, ноги. Каждому шагу соответствует отдел позвоночника или конечности.

Это упражнение дает более детальную диагностику. Но при его выполнении требуется некоторый опыт.

При определенной подготовке можно использовать это упражнение, но с выделением с помощью внимания определенного качества. Последовательно расслабляя части тела, мы можем проводить диагностику по температурному фону, ощущению тяжести — легкости или чувству полноты — пустоты.

Стоит обратить внимание на температуру отдельных участков тела. Температурные реакции часто определяют состояние здоровья или являются признаком болезни.

Мы часто не замечаем очень важных сигналов, связанных с нарушением естественного температурного фона.

Постоянно холодные кисти и стопы и горячий лоб, голова для многих привычное состояние. В то же время оно сигнализирует о явных нарушениях энергетического равновесия. Подобный энергетический дисбаланс будет влиять и на состояние здоровья, ему могут соответствовать, к примеру, отсутствие активной жизненной позиции и неуверенность в себе, проблемы в отношениях.

Конечно, разогрев рук не изменит жизненной ситуации. Но если вы хотите добиться постоянного изменения температурного фона, вам придется изменить свою энергетическую структуру. А это наверняка внесет изменения и в образ жизни.

В системе СПАС есть и другие виды диагностики. Есть

диагностические упражнения, определяющие состояние по цвету.

Эти упражнения мы будем разбирать во второй части книги, в главе, обращенной к техникам визуализации и медитации на цвет.

Тех упражнений, которые мы разобрали в этой главе, достаточно на первом этапе практики.

## СЧАСТЬЕ — ЭТО КОГДА ТЕБЯ ПОНИМАЮТ (тема для размышлений)

«Мы пришли пожелать тебе Очень Приятного Четверга», — объявил Винни-Пух, после того как он раз-другой попробовал войти в дом и выйти наружу (чтобы удостовериться в том, что дверь Кролика не похудела).

«А что, собственно, произойдет в Четверг?» — спросил Кролик.

И когда Пух объяснил что, а Кролик, чья жизнь состояла из Очень Важных Дел, сказал: «А-а. А я думал, что вы действительно пришли по делу», — Пух и Пятачок на минутку присели... а потом поплелись дальше.

*А. Милн. Винни-Пух и все-все-все*

**Как часто мы страдаем от непонимания. Бьемся над тем, чтобы донести до любимых, близких друзей, товарищей по работе что-то необычайно для себя важное. Радует, когда это нам удается.**

«Счастье — это когда тебя понимают», — написал в сочинении юный герой фильма «Доживем до понедельника». Так точно и ясно сформулировать смысл своей жизни можно, наверное, только в юности, когда жизнь только открывается тебе, как загадочная и прекрасная страна.

Потом, в зрелые годы, мы зачастую приходим к тому же, познав вкус влюбленности, борьбы, радость обретения и горечь потерь. Вдруг осознаем: «Да, счастье — это когда тебя понимают». Теперь за этими словами стоит очень многое. Все, что случилось в жизни, и все, что не состоялось.

Каждый из нас хочет быть понятым. Чтобы можно было поделиться радостью и болью, сокровенным, мечтой. Чтобы можно было прожить рядом день, год, всю жизнь. Чтобы не было стены непонимания, барьера, границы.

Мы стараемся, чтобы нас поняли, изо всех сил. Но пытаемся ли мы с таким же старанием понять другого человека, который так же, как и вы, хочет, чтобы его поняли?

А как мы это делаем? Может быть, в самом действии, в попытке что-то не так?

## ЧТО ЗНАЧИТ БЫТЬ ПОНЯТЫМ И ПОНЯТЬ

# другого?

Давайте вспомним о том, что возможности предоставляются энергией. Наличие энергии нужного качества определяет, состоится то, что мы хотим, или нет.

Что же за энергия определяет возможность быть понятым и понять другого?

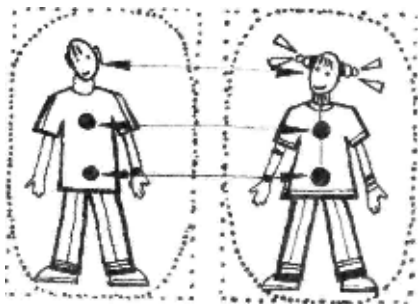
Вспомним главу «Энергия отношений». Отношения — это энергетический резонанс между двумя (или несколькими) людьми.

Возбуждение энергетического ядра вызывает отклик в подобном ядре у другого человека, и возникает связь. Что-то похожее на электрический ток — движение энергии, обмен энергией.

Возникновение энергетической связи переживается как возникновение отношений. На основе энергетической связи возникает взаимный интерес, влечение, общий смысл, единство настроения или общее дело.

Что может препятствовать такой связи?

Отсутствие энергии. Часто связь невозможна оттого, что у одного *или* *обоих участников ситуации отсутствует* энергия для образования связи. Им нечем меняться.



*Связь может образоваться на любом из трех уровней*

*Связь может образоваться на любом из трех уровней.*

В любом случае возникают какие-то отношения. В зависимости от активного ядра характер связи будет разным.

Резонанс Верха приведет к обмену идеями или хотя бы мыслями о текущих проблемах, но может привести и к творческому союзу. Связь на уровне Середины приведет к созданию общей атмосферы, сопереживанию, чувству близости, на основе которого возникнет глубокое и, может быть, интимное общение.

Мы можем радоваться встрече или вместе испытать восторг от



великолепного исполнения музыкального произведения. Мы можем влюбиться друг в друга на час или на всю жизнь. Мир чувства необозримо многогранен.

Связь на уровне Низа у мужчины и женщины переживается как взаимное влечение, притяжение друг к Другу. Оно будет нести в себе вибрации эротического возбуждения и, несомненно, окрашиваться эмоционально. Но резонанс Низа может проявиться и как настоятельная потребность совершить совместное действие: поехать на рыбалку, построить дом, отправиться в путешествие. Это состояние хорошо известно туристам и любителям путешествовать. Они переживают его либо как нестерпимый зуд в пятках, потребность срочно куда-нибудь поехать, либо как настроение перелетной птицы: «На юг, к теплomu морю, в горы».

Подобные описания отношений как энергетической связи всегда схематичны. В резонанс вступает не отдельный энергетический центр, а весь организм целиком. Но реализуется связь через определенное энергетическое ядро. Именно поэтому наши отношения сложны, многогранны и не поддаются рациональным объяснениям.

Чтобы представление о резонансе не осталось голой схемой, попытаемся обратиться к тому, как это переживается.

## БЕЗГРАНИЧНОСТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ

Настоящая связь даже на одном уровне — это очень много. Все зависит от полноты, глубины резонанса.

*Поверхностная эмоциональная связь.* Эмоциональная приподнятость, доброжелательность, когда мы зашли в кафе поболтать и выпить чашечку кофе.

*Полный резонанс* — это потеря себя в другом человеке, полное растворение в нем. Рушатся границы, падают барьеры под напором чувства, сопереживания.

Так случается любовь с первого взгляда, когда привычный, серый фон жизни от одного взгляда или прикосновения навсегда обрушивается и исчезает. Остаются только Он и Она, и они становятся бездной, до краев наполненной невыразимым счастьем и силой любви.

Обращаясь к этому настроению, я в течение одной недели нашел удивительно похожие строки у двух великих авторов, которые точно передают суть.

Э. Фромм. «Искусство любить»: «...с похожим на взрыв переживанием

„влюбления“, „впадения“ в любовь с внезапным разрушением барьеров, которые до этого существовали между двумя чужими людьми».

М. Цветаева: «...Так влюбляются в любовь // Впадываются в пропасть».

А вот еще один пример соединения в эмоциональном переживании, совершенно небанальный.

«На мгновение я ощутил волну агонии и неопишуемого одиночества, захлестнувшую нас троих. Я взглянул на дона Хуана и понял, что он, как страстный человек, имел очень много сердечных уз, очень много вещей, о которых он заботился и оставил позади. У меня было ясное ощущение, что сила его воспоминаний может вот-вот обрушиться на него, а дон Хенаро готов зарыдать.

Я поспешно отвел глаза. Страсть дона Хенаро и его высшее одиночество заставили меня заплакать.

Я взглянул на дона Хуана. Он смотрел на меня.

„Только воин может выжить на тропе знания, — сказал он. — Потому что искусство воина — находить равновесие между ужасом оттого, что ты человек, и восхищением оттого, что ты человек”.

Я по очереди взглянул на них. Их глаза были мирными и ясными. Только что они вызвали волну непреодолимой ностальгии, но, оказавшись на грани слез, они отразили и развернули эту волну. На мгновение я подумал, что вижу. Я увидел одиночество человека как гигантскую волну, которая застыла передо мной, отброшенная назад невидимой стеной метафоры».

*(К. Кастанеда. «Путешествие в Икстлан»)*

Здесь мы сталкиваемся с удивительным по глубине и силе сопереживанием и не менее поразительным мастерством управления своими состояниями.

Энергетический резонанс, возникающий между мужчиной и женщиной на уровне Низа, может быть мимолетным интересом, почти механической, инстинктивной связью.

Но он же может стать магическим притяжением, непреодолимой страстью и найти свое выражение в настолько тотальном оргиастическом растворении в партнере, что навсегда преобразит душу человека и смыслы его жизни.

Союз на всю жизнь — это не все, что может родиться в таком

переживании. В человеке навсегда может умереть агрессивность и родиться непреходящая любовь ко всему живому.

Наш современный мир агрессивен и жесток от недостатка любви и незнания экстаза.

«Для эротической любви — если это любовь — необходима одна предпосылка, а именно: я должен любить всем своим существом и переживать другого человека во всей глубине его существа» (Э.Фромм «Искусство любить»).

Энергетическое ядро живет не в материальном мире. Оно одним своим «концом» «упирается» в физическое тело, а другим — обращено к бесконечности Вселенной.

Отсюда потенциально безграничные возможности человека. В этом безграничность глубины и масштаба человеческих отношений.

В каком качестве встречаемся мы сейчас: как два физических тела или как две Вселенные?

## ВНУТРЕННИЕ ПРЕПЯТСТВИЯ

Часто энергия необходимых отношений живет в нас, но не находит выхода. Она как бы закупорена, законсервирована «внутри». Не складывается ситуация ее реализации.

В психологическом плане это какие-то постоянные мысли: представления о себе или других людях, которые вызывают реакцию закрытия и отдаленности. Такую реакцию может вызвать заниженная самооценка или чувство вины. Человек может чувствовать себя постоянно в чем-то виноватым, недостойным, непривлекательным, неинтересным и т. п. Иногда это страх проявиться или боязнь некоторых ситуаций и отношений.

Так может сложиться в результате неудачного опыта, психической травмы или неверного воспитания в детстве.

Энергетически это недостаток энергии Середины, которая является проводником всех других связей и отвечает за отношения. *Все виды закрытости, отделенности и несостоятельности в отношениях — недостаток энергии Середины.* Это можно иметь в виду как ориентир в диагностике.



*Все виды закрытости — это недостаток энергии Середины*

В таких случаях часто возникает желание обвинять окружающих в том, что они плохо к вам относятся, невнимательны, не хотят помочь, обижают и т. д. Такая позиция ничего не изменит в вашей жизни.

Независимо от того, объективно к вам отнеслись плохо или так только кажется, необходимо осознавать такую ситуацию как свою проблему. *Это моя жизненная задача. Она состоит в том, что мне надо развивать энергию Середины, раскрывать ее и таким образом решить все проблемы отношений в своей жизни.*

Что же значит взаимное понимание? Переживание понимания другого или того, что тебя поняли, возникает, если случается резонанс и образуются энергетические связи. Это именно переживание. Мы сразу чувствуем появление общего пространства. Никакие самые убедительные доводы не приведут к пониманию, если нет энергетической связи. Но достаточно возникнуть общей атмосфере или взаимному притяжению, и мы сразу чувствуем: «Меня поняли. Я понял этого человека».

Так же в мире идей. Резонанс в переживании общего смысла создает общее творческое поле, интерес и потребность в совместном творчестве и познании.

То, что мы называем пониманием, — это энергетический резонанс, энергетическая общность на любом уровне: Низ, Середина, Верх.

Соседство тем — диагностика и понимание — не случайно. Путь к пониманию начинается с осознания энергетических источников отношений и с попытки' развить эти источники.

Путь к пониманию другого человека начинается с себя, с осознания своего внутреннего мира.

## *Занятие шестое:*

# ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОГРАММ

Вы слушаете прямой репортаж с чемпионата мира по употреблению спиртных напитков. В финал соревнования вышли представители Франции, США и России.

Первым на помост выходит французский спортсмен. Подходит к бочке с вином, выпивает один ковшик, второй, третий. Сломался, сломался французский спортсмен! Его уносят.

На помост выходит спортсмен из Соединенных Штатов Америки; выпивает один ковшик, второй, третий, выпивает четвертый и пятый...

Сломался, сломался американский спортсмен!!!

И вот на помосте наш соотечественник! Поприветствуем его, товарищи. Вот он подходит к бочке: выпивает один ковшик, второй и третий, выпивает четвертый, пятый, шестой! Зал рукоплещет! Седьмой, восьмой, девятый...

Сломался, сломался КОВШИК!!!

## Правило № 4: РАВНОВЕСИЕ

Теперь, когда мы разобрались с диагностикой, кажется, все понятно.

Перегружен Верх — нагружай Низ. Перегружен Низ — расшевеливай Верх, и все будет о'кей!

Да, все просто, но не так примитивно. Нам важно никогда не забывать основную задачу: *равновесие индивидуальной сферы*. Если при верхней перегрузке мы начнем нагружать Низ и забудем о равновесии, кончится это тем, что мы получим новую перегрузку: либо Верх — Низ, либо Низ.

Как говорится, хрен редьки не слаще.

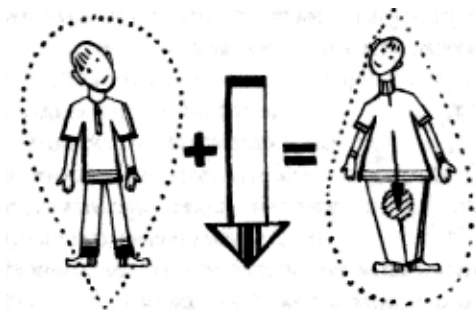
Нам всегда надо помнить о равновесии. Мы не нагружаем какой-то определенный энергетический центр. Мы создаем равновесие. На это направлены ВСЕ программы СПАС, и только в этом случае они работают эффективно.

Вспомним упражнение «Весы». Мы увидели и почувствовали, что одна чашка весов перевешивает, и нам надо положить на другую ровно столько, чтобы чашки весов уравнились.

**Это и есть очень важное правило № 4: *все программы направлены на равновесие индивидуальной сферы, а не на создание одной перегрузки вместо другой.***

Для того чтобы это правило использовать, необходимо выполнить

несколько условий.



*Все программы направлены на равновесие индивидуальной сферы, а не на создание одной перегрузки вместо другой*

1. Выполняя практику, мы внутренне обращены к состоянию равновесия.
2. Мы ни в коем случае не трогаем перегрузку.
3. Мы не создаем активность рядом с перегрузкой, но на некотором отдалении от нее.
4. Как правило, мы пытаемся от нее удалиться. Последовательность упражнений создает поток, отводящий энергию от перегрузки.
5. Мы создаем потоки, которые перераспределяют энергию от перегрузки к другим участкам, в основном к недогруженным. Избыток энергии от перегрузки отводится. Активность заторможенных областей нарастает до возникновения состояния равновесия.
6. Для того чтобы создать такие потоки, нам нужны точно дозированные нагрузки. (Об этом в следующей главе.)
7. В результате этих действий мы попадаем в состояние равновесия. Происходит качественный скачок возможностей и исчезновение перегрузок и проблем.
8. Далее мы пытаемся в этом состоянии жить. Важно представлять себе, что при переходе в состояние равновесия существенно растут возможности и сила восприятия. Этим оно и ценно. Пока есть перегрузка и сопутствующие проблемы — возможности наши одни. У нашего автомобиля один двигатель, и он не совсем в порядке.

Когда мы достигаем состояния равновесия — возможности принципиально иные. Происходит увеличение энергетических ресурсов и свободы проявлений.

Произошло невероятное: в вашу скромную машину каким-то образом поставили три мощных мотора, и вы бьете все рекорды скорости, не чувствуя ни малейших усилий, никакого напряжения.



Несколько лет назад со мной произошел забавный случай.

У нас есть компания, которой мы уже много лет играем в футбол. Однажды я пришел на очередную игру в состоянии равновесия, незаурядном по интенсивности (масштаб этого состояния может быть разным).

Меня переполняло чувство невероятной легкости и свободы. Казалось, нет предела возможному. Мы поделились на две равные команды и начали игру. В этом состоянии мне все удавалось (хотя игрок я средненький). При счете 10:0 в нашу пользу противники сникли и предложили изменить составы команд.

Я вошел в проигравшую команду, поменявшись местами с игроком такой же силы. Через некоторое время моя новая команда отыгралась и вышла вперед. Когда я предложил сделать обратную замену, мои товарищи решили со мной больше не связываться. Мы закончили игру и пошли в баню.

Я запомнил отдельные эпизоды этой игры смутно. Осталось скорее непрерывное чувство полета, легкости и впечатление, что весь мир помогает мне играть.

## Правило № 5:

### ТОЧНОСТЬ ДОЗИРОВКИ, ЧУВСТВО МЕРЫ

Еще одно правило, которое определяет успех практики: точность нагрузки.

Для того чтобы программы и техники СПАС были не теорией, не голой схемой, а реальным эффективным действием и, более того, чтобы можно было сказать: «Я умею пользоваться техниками СПАС, я могу не заболеть, изменить жизненную ситуацию, снять конфликт, улучшить отношения», нужно освоить точность дозирования нагрузок. Определенное место, точность во времени и интенсивности.

Тогда это работает, иногда по силе на уровне волшебной палочки. Именно за счет этого мы достигаем эффектов, в которые вначале трудно поверить. Несколько секунд — и реальное изменение.

В жизни мы часто ориентируемся на принцип «Чем больше, тем лучше», не замечая, как он нас зачастую подводит. В практике СПАС такой подход невозможен.

Если воспользоваться аналогией с современным автомобилем, то мы используем не двигатель и колеса и даже не руль, а клавиатуру компьютера. Мы задействуем системы управления. А для того чтобы нажать на кнопку, не нужно большой силы. Нужно это сделать точно, легко и быстро.

Так работают техники СПАС. Наша задача не в том, чтобы нагрузить мышцы и связки. Упражнения создают сенсорную нагрузку — пятно ощущений. Это пятно имеет точное место расположения и выделяется из окружающего фона ощущений. Это и есть «кнопка», которая включает внутреннюю систему регуляции.

Нашим телом и психикой управляют головной и спинной мозг и гормональная система. В своей работе они ориентируются на сигналы, приходящие от мышц, кожи и внутренних органов.

**Композиции таких сигналов могут стать кнопками управления нервной и гормональной системой.**

Например, мы создаем ощущение тепла на коже в области крестца, растирая ее в течение одной минуты, затем то же самое мы делаем на уровне поясницы около позвоночника и далее в межлопаточной области. Ощущения тепла на коже недалеко от позвоночника вызывают его активизацию. Повышается общий тонус организма, появляется эмоциональная приподнятость. Мы «включили кнопки», активизирующие центральную нервную систему. Наше состояние полностью поменялось.

Есть еще одна более мощная система управления нашим организмом. **Энергетическая сфера в целом обладает свойством саморегуляции. Если она более или менее здорова, она постоянно сама себя подстраивает, возвращаясь к состоянию равновесия.** Отдельные энергетические центры стараются слаженно взаимодействовать между собой и обеспечивать энергией тело, чувства и разум. Программы из композиций телесных ощущений включают энергетические центры и могут управлять энергопотоками. Таким образом, мы помогаем процессу настройки энергетической сферы.





*Энергетическая сфера невероятным количеством энергетических связей соединена со всем окружающим*

Энергетическая сфера настроена не на какое-то отвлеченное состояние равновесия. В потоке жизни **она невероятным количеством энергетических связей соединена со всем окружающим** (большую часть этих связей мы не осознаем, но наша интуиция их учитывает). Своей настройкой она готовится к предстоящим действиям: к бегу, к мозговому штурму, к посещению театра, к интимной встрече, к деловому визиту.

**Каждая ситуация требует определенного состояния, определенного вида энергии, и энергетическая сфера ее заранее активизирует.**

К сожалению, мы очень часто мешаем этой работе, так как у нас есть свое представление о том, «как должно быть». Мы не доверяем своей интуиции и в результате накапливаем ошибки и противоречия между действием и энергетической возможностью его осуществить. Это и приводит к болезням, конфликтам и недоразумениям.

Сознательно помогая процессу настройки энергетической сферы, мы заново учимся слышать голос интуиции и доверять ему.

Для того чтобы упражнение стало «кнопкой», нужно приложить определенные условия.

Если упражнение дает неопределенный фон ощущений, который разбросан по всему телу, это не будет «кнопкой».

Если упражнение слишком интенсивно, оно включает не только место, которое мы хотим активизировать, но и другие части тела — «кнопка» опять не получается. Часто это происходит из-за слишком длительной нагрузки.

Например, мы хотим выполнить упражнение на брюшной пресс, чтобы включить энергию этой области. Для этого выбираем упражнение «Уголок».

Если упражнение выполняется в течение 5 секунд, возникает отчетливое пятно ощущений в области пупка. При этом даже мышцы пресса не успевают сильно нагрузиться, но энергетическая структура активизируется.

Если мы держим «уголок» 30 секунд, минуту и больше — начинают работать боковые мышцы живота, ноги и туловище. Затем появляется тремор, и в упражнение захватывает уже все тело.

Ощущений очень много, и они хаотичны, тело в работе, но энергетический центр не включился. «Нажать кнопку» не получилось. Мы получили эффект обычного физкультурного упражнения (что тоже неплохо).

**Для того чтобы создавать программы управления потоками в техниках СПАС, необходимо научиться:**

1. Создавать точную сенсорную нагрузку — пятно ощущений в определенном месте.

2. Точно выдерживать временные дозировки этой нагрузки.
3. Подбирать нужную интенсивность упражнений. Если мы выполняем практику в соответствии с этим правилом, у нас начинает получаться.



Мой знакомый Николай, бывший спортсмен, увлекся практиками системы. У него не было проблем со здоровьем или жизненными ситуациями. Его интересовало развитие восприятия. Николай привык к спортивным тренировкам и постоянно жаловался на то, что ему дают маленькие задания: несколько минут в день. Он привык тренироваться самостоятельно по часу, по два.

Одна из программ, которая активизировала Верх, ему особенно понравилась. У него был тип Низ, и после выполнения программы он чувствовал особую ясность сознания.

Николай решил самостоятельно увеличить нагрузки. Комплекс упражнений длился минут пять, и он увеличил его до десяти минут — всего в два раза.

Последствия получились неожиданные. Через два дня он пришел с кровоизлиянием в глаз. Беспокоила головная боль, тошнота. Серьезных последствий не было — глаз через неделю прошел. Но Николай стал относиться к дозировкам и динамике потоков с большим уважением.

**С программами, которые даются в консультациях по индивидуальным особенностям, не стоит экспериментировать самостоятельно. Они обладают большой силой.**

С этим же человеком произошла еще одна история, связанная с темой дозировок.

Николай так и не привык к маленьким нагрузкам и однажды попросил такие, которые ему трудно было бы выполнить.

В качестве такой консультации он получил следующее задание. Один раз в день, ровно в 14 часов, переложить шариковую ручку с одного края стола на другой. Задание надо было выполнять в течение двух недель. Через две недели он признался, что задание выполнить не удалось.

«Трудно» у каждого свое.

## Занятие седьмое:

# СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА И МАССАЖ

Во время обеда уроните котлету под стол. Не помогая себе руками, постарайтесь вернуть котлету с помощью ног. Поставьте левую ногу с одной стороны котлеты, а правую — с другой. Осторожно сдвигая ступни ног, захватите котлету и перенесите в тарелку. Затем снова уроните. Повторяйте упражнение до полной потери аппетита всеми обедающими.

*Г. Остер. Вредные упражнения*

**Теперь, познакомившись с новыми правилами, мы можем обратиться к наиболее простым и эффективным практикам системы.**

Построение программ в массажных техниках и суставная гимнастика — это действительно очень просто. Подобные практики очень компактны, занимают от 3 до 5 минут и могут быть выполнены в любых условиях.

Это — палочка-выручалочка на каждый день. Практика помогает быть всегда бодрым и подтянутым. Она решает задачи снятия усталости, восстановления сил, эмоциональной стабильности и адаптации.

При регулярном выполнении эти техники улучшают здоровье, укрепляют иммунную систему и делают нас более уравновешенными и уверенными в себе. Изменение психического фона в результате постоянных занятий может внести изменения в личную жизнь и отношения с окружающими.

**Несмотря на маленькую нагрузку, суставная гимнастика и массажные программы обладают длительным последствием.** Если программа хорошо подобрана, ее последствие может ощущаться в виде энергетического потока в течение нескольких минут. Но влияние ее на организм длится несколько часов.

При регулярном выполнении 2—3 раза в день действие программы становится непрерывным в течение суток. Это и приводит к значительным изменениям. Подобно действию гомеопатических лекарств, действие таких программ приводит к постепенным изменениям через накопления нового качества.



Я вспоминаю случай, который произошел в моей практике ведения групп

несколько лет назад.

На занятие пришло существо настолько хрупкое, эфемерное и прозрачное, что, стоя рядом, страшно было выдыхать и громко разговаривать.

Женщина двадцати трех лет, уже двое детей, небольшого роста, трепетная, застенчивая, совершенно несамостоятельная. На лице одни глаза, влюблена в музыку, поэзию. Не работает, сидит дома с детьми. Постоянно полупростужена, взгляд всегда в пол, общения почти открыто избегает.

Приходила всего на несколько занятий. Затем в силу жизненных обстоятельств исчезла почти на год.

Появилась она неожиданно. В зал для занятий вошла спокойная, уверенная в себе женщина. Улыбка, открытый прямой взгляд. Села в круг так, что соседи слегка отодвинулись. Агрессии в этом не было, чувство собственного достоинства — впечатляло.

Что же ее так изменило?

Все, что она успела освоить за несколько занятий, — это суставная гимнастика и две ее основные программы. Но потребность стать другой была высока, и она в течение года регулярно два-три раза в день выполняла практику.

Через два-три месяца стали появляться изменения. Сначала стала спокойнее и увереннее себя чувствовать. Затем прекратились бесконечные простуды. Изменилось восприятие. Постепенно исчезали характерная склонность к бесплодным фантазиям и мысленная жвачка. Она начала лучше чувствовать тело и ярче воспринимать окружающее.

Мир менялся на глазах, раскрываясь новыми красками и возможностями. Чувство уверенности и открытости стало постоянным. С этого момента проявились новые грани отношений с мужем и детьми.

Она нашла свой новый стиль отношений. Мягкость и женственность, но свое мнение и свои жизненные позиции.

К моменту нашей встречи она была счастлива, и не только содержанием своей жизни, но и теми изменениями, которые в ней происходили.

Для того чтобы вы могли почувствовать, сколь удивительна эта история, познакомимся с техникой суставной гимнастики.

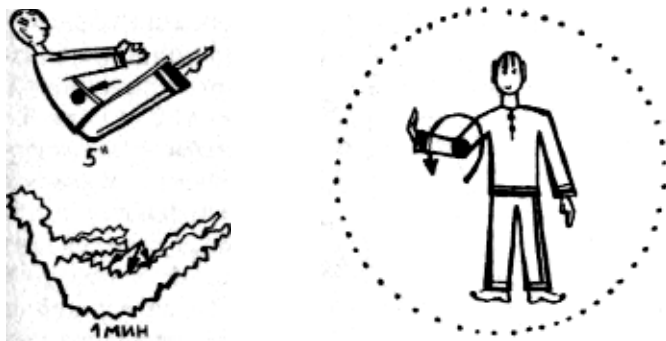
Ничего проще придумать невозможно!

## СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА

*Основной технический элемент практики — вращательное движение в одном суставе. В программах суставной гимнастики используются только крупные суставы рук и ног: плечевой, локтевой, лучезапястный, тазобедренный, коленный, голеностопный. Всего двенадцать суставов.*

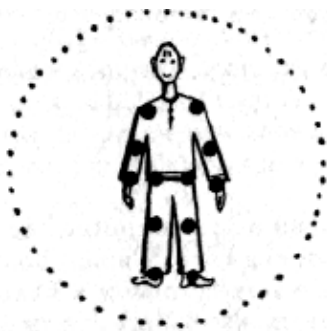
Вращения выполняются всегда последовательно: сначала в одном суставе, потом в другом. Последовательность нагрузки на суставы создает программу. В одном суставе выполняют обычно от 2 до 10 вращений.

Вращение в суставах — яркий пример того, что мы говорили о дозировках и программах. Эту технику никак не назовешь физической нагрузкой. Хотя вращения, как правило, выполняются с большой амплитудой, но делают их медленно и не напряженно.



*Если упражнение дает фон ощущений, который распределен по всему телу, это не будет кнопкой Основной технический элемент практики — вращательное движение в одном суставе*

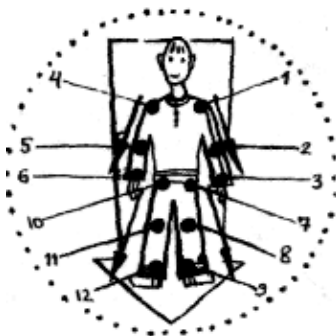
Мы скорее создаем пятно ощущений в области сустава и нагружаем его энергетически. Выполнение всей программы занимает 3—4 минуты. Основных программ две.



*В программах суставной гимнастики используются только крупные суставы, рук и ног*

### **Первая программа**

*Одна создает нисходящий поток. В ней — последовательность вращений сверху вниз и от туловища к пальцам.*



*Одна программа создает нисходящий поток. В ней — последовательность вращений сверху вниз и от туловища к пальцам*

Чаще всего она выполняется следующим образом:

левая рука: плечевой сустав, локтевой и лучезапястный "сустав 1, 2, 3;

затем правая рука: плечевой, локтевой и лучезапястные суставы 4, 5, 6;

левая нога: тазобедренный сустав, коленный и голеностопные суставы 7, 8, 9;

правая нога: тазобедренный, коленный и голеностопные суставы 10, 11, 12.

Обратите внимание на то, что мы начинаем с левой стороны и заканчиваем справа. Это также имеет значение.

**Нисходящий поток возникает не только оттого, что мы движемся сверху вниз. Большое значение имеет движение от туловища к пальцам. Мы называем такое движение энергии движением от центра на периферию.** Центр в данном случае — скорее даже не туловище, а позвоночник, спинной и головной мозг, центральная нервная система, связанная со структурой Верх.

**При верхних перегрузках и возбужденной психике очень важно перемещать энергию не только вниз, но и на периферию.**

Такие потоки дают эффективную разгрузку Верха и нервной системы, укрепляют тело и суставы.

Суставы являются малыми энергетическими центрами. В них может накапливаться большое количество энергии. Их развитие делает человека более сильным и стабильным.

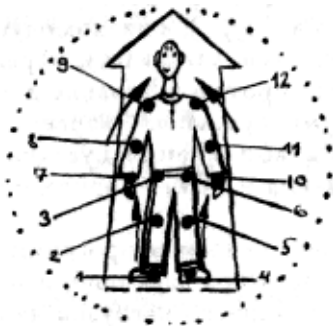
Роль периферии — энергетически стабилизировать центр. Человек с перегруженным Верхом или Серединой будет психически неустойчивым, даже невротичным, будет страдать от недостатка жизненных сил, если его

периферия неразвита.

Энергетизация суставов усиливает жизненность, как часто говорят, витальность человека и дает чувство уверенности в себе, стабильность и устойчивость. *Вторая программа*

*Она направлена на организацию восходящего потока. В ней движение направлено снизу вверх и от периферии к центру. Кроме того, ее чаще следует делать справа налево.* Последовательность следующая: правая нога: голеностопный сустав, коленный и тазобедренный 1, 2, 3;

затем левая нога: голеностопный сустав, коленный, тазобедренный 4, 5, 6;



*Вторая программа направлена на организацию восходящего потока. В ней движение направлено снизу вверх и от периферии к центру*

правая рука: лучезапястный сустав, локтевой и плечевой 7, 8, 9;

левая рука: лучезапястный сустав, локтевой и плечевой 10, 11, 12.

Как можно догадаться, значение имеет не только движение снизу вверх, но и направленность от пальцев к туловищу. **Направление потоков к центру создает тонизирующий эффект.** Такая программа делает человека более собранным и alertным (включенным в ситуацию).

Ее хорошо использовать при недостатке сил, вялости, пассивности. Она в целом возбуждает энергетически, активизирует жизненные силы. Однако активизация не сопровождается возбуждением психики.

**Особенность программ суставной гимнастики в том, что они в любом случае действуют через периферию и усиливают ее. Поэтому и в восходящей, и в нисходящей программе есть стабилизирующий эффект и эффект разгрузки психики.**

Именно поэтому мы можем использовать восходящую программу даже с верхней перегрузкой, если она не очень сильная. Эта программа может

использоваться для всех типов в случаях, когда необходима тонизация.

Часто восходящую программу используют как утреннюю (пробуждающую), а нисходящую как вечернюю (релаксирующую, успокаивающую перед сном).

**Единственное противопоказание для этой техники: болезни и травмы суставов. Энергетическая нагрузка при регулярном выполнении суставной гимнастики весьма существенна и может спровоцировать обострение болезни.**

На основе двух основных программ мы можем создать несколько десятков вариаций, используя в основном различные дозировки нагрузки на суставы. С этими вариациями можно познакомиться в приложениях. Познакомимся подробно: как правильно выполнять технику вращения в суставах?

## КАК ПРАВИЛЬНО ВЫПОЛНЯТЬ ВРАЩЕНИЕ В СУСТАВАХ?

*Техника вращения в суставах рук.* Мы совершаем от 2 до 10 вращений в одном суставе.

Направление вращения существенного значения не имеет. Важно, чтобы во всех суставах вращение делалось в одну сторону.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Тело расслаблено. Старайтесь избегать лишних напряжений.

Не сопровождайте движения зрительным контролем.

Основной ориентир при выполнении вращений во всех суставах — появление отчетливого пятна ощущений в области сустава.

Вращение в плечевом суставе делается прямой расслабленной рукой с большой амплитудой.

Вращение в локтевом суставе выполняйте с отведением руки в сторону приблизительно под углом 45 градусов. Поднимать локоть высоко, до уровня плеча, не нужно, так как это вызовет лишнее напряжение трапецевидной мышцы.

При движении в лучезяпестном суставе прямая рука опущена и слегка отведена от туловища.





### *Техника вращений в суставах рук*

Вращение в суставах ног выполняется в положении стоя на одной ноге. Чтобы не отвлекаться на удержание равновесия, можно использовать опору.

Например: держаться за стену рукой, противоположной движущейся ноге.

Вращение в тазобедренном суставе начинается с подъема согнутой в колене ноги. Поднимаем ногу до позиции: бедро параллельно полу. В этом положении максимально отводим колено в бок. В отведенной позиции опускаем ногу, почти распрямляя ее. И затем вновь поднимаем перед собой ногу, согнутую в колене. Круг замкнулся. Так выполняется вращение в тазобедренном суставе.

При вращении в коленном суставе так же поднимаем ногу, согнутую в колене перед собой. Но до положения: бедро приблизительно под углом в 45 градусов к поверхности пола. Фиксируем колено в этой позиции и выполняем круговые движения голенью вокруг неподвижного коленного сустава.

При вращении в голеностопном суставе поднимаем ногу перед собой настолько, чтобы было возможно движение в голеностопном суставе. Колено расслаблено, выполняем вращение в голеностопном суставе по максимальной амплитуде. При выполнении суставной гимнастики внимание в ощущениях. Мы наблюдаем за пятном ощущений, которое появляется при правильном выполнении упражнения. Очень жестко направлять внимание в сустав не нужно. Пятно ощущений выделяется в восприятии само в результате действия.



### *Техника вращений в суставах ног*

Вращения делаются медленно и плавно. После того как движение в суставе закончено, следует сделать паузу 2—3 секунды для наблюдения последствия.

Затем движение продолжается.

После завершения программы необходимо понаблюдать за последствием упражнения. Это лучше сделать стоя, расслабляясь. Длительность наблюдения 1—2 минуты. Наблюдение последствия — важная часть практики. Мы можем почувствовать движение энергетических потоков и осознать результат действия программы. Небольшая релаксационная пауза во время наблюдения усиливает эффект программы.

На примере суставной гимнастики очень хорошо видно, как последовательностью упражнений создаются программы.

Еще раз обратим внимание на то, что программ суставной гимнастики не две, а несколько десятков. Мы можем создавать вариации с помощью различных приемов, но в первую очередь за счет изменения дозировок.

Энергетические потоки при выполнении этой техники не должны быть очень сильными. Влияние этих узконаправленных потоков — в точности перераспределения энергии, в качестве разгрузки. Это техника преимущественно разгрузочная. Она особенно актуальна для жителей больших городов. Активизация периферии снимает хронический информационный стресс и компенсирует недостаток физических нагрузок.

## САМОМАССАЖ

Техник самомассажа существует множество. Они привлекательны доступностью и хорошими результатами.

Мы рассматриваем самомассаж как технику для построения программ и создания энергопотоков. Как всегда, мы выбираем наиболее простые приемы и пытаемся строить на их основе программы.

Подход к построению программ здесь будет такой же, как в суставной гимнастике: последовательность ощущений сверху вниз и от центра на периферию — нисходящий поток. Последовательность снизу вверх и от периферии к центру — восходящий.

Как всегда, проследим за тем, чтобы внимание было активно направлено на ощущения.

В данной практике мы выполняем массажные упражнения для того, чтобы возникли отчетливые ощущения. Наша задача не в том, чтобы расслабить мышцы или стимулировать биологически активные точки, но в том, чтобы создать последовательность ощущений и с их помощью запустить энергопотоки.

# ПОВЕРХНОСТНЫЙ МАССАЖ



Эта история произошла много лет назад. Она очень показательна. Небольшая группа наших инструкторов путешествовала летом по Памиру.

Во время одного из переходов на сложном крутом склоне Дима подвернул ногу. Травма была сильной, и он не мог идти дальше. Лагерь разбили на ближайшем удобном для стоянки пятачке.

Ситуация была неприятная: сложный маршрут, тяжелые рюкзаки, ограниченное количество продуктов. До ближайшего жилья несколько дней пути. Нога начала распухать. Обычно такое резкое движение в голеностопе приводит к сильному растяжению или разрыву связок. Подобная травма заживает иногда месяц и больше. Группа заночевала на этом же месте. Весь вечер и всю ночь Дима практически непрерывно занимался. Он использовал простейшую технику отводящего поверхностного массажа. Но выполнял ее без передышки. К утру опухоль спала, боль прошла, и он смог идти.

Интересно, что травма как бы не состоялась. Когда группа через несколько дней вышла к ближайшему поселку, Дима двигался свободно.

Такие эффективные действия возможны, если действовать сразу и очень настойчиво.

В этом случае в физическом теле процессы, связанные с травмой, — отек, воспаление, последствия повреждения — не успевают развернуться. Энергетические потоки восстанавливают свежее повреждение. Это, по сути, маленькое чудо. Оно возможно, если не упустить момент.

А теперь обратимся непосредственно к технике самомассажа.

Наиболее простая и удобная массажная техника — растирание кожной поверхности в сочетании с легким разминанием подкожного и мышечного слоя. Этот прием создает отчетливую последовательность ощущений и управляемую динамику потоков.

Чаще нисходящую программу начинают от ключичной области, не затрагивая головы и шеи, так как эта программа в основном используется для разгрузки Верха. Последовательность ее выполнения может быть такая: область груди и лопаток. Затем левая рука от плеча к пальцам, правая рука также от плеча к пальцам. Затем — область живота и поясница, нижняя часть живота и крестец. Заканчивается программа массажем ног от ягодиц к стопе: сначала левая, затем правая нога.

При использовании нисходящей программы для перегрузки Середина можно начинать массаж с волосистой части головы.

В восходящей программе мы можем использовать те же приемы, но в обратной последовательности. В этом случае мы начинаем с ног (вначале правая, затем — левая) и заканчиваем в области шеи, лица и волосистой части головы.

Такая программа может быть выполнена за несколько минут и дает отчетливые эффекты: нисходящего потока и разгрузки нервной системы, восходящего потока и тонизации.

Эту практику можно выполнять и в обнаженном виде и в одежде. Главное, чтобы возникали кожные и мышечные ощущения.

Длительность такой практики обычно составляет от трех до пяти минут. Интенсивность действия программы определяется не только временем, но в большей степени проявленностью ощущений.

В результате массажа могут возникать разные ощущения. Различные виды растирания будут давать либо просто тактильное ощущение, либо разогрев или даже ощущение жжения.

Все эти варианты будут действовать по-разному.

Но основной общий эффект такой техники — расширение. Независимо от направленности потока и качества ощущений в целом поверхностный массаж дает эффект энергетического расширения.

Энергетическому расширению соответствуют релаксация, согревание и состояние покоя. Программы с энергетическим расширением бывают необходимы, так как постоянно напряженные мышцы, негативные эмоции (страх, тревога, обида), холодная и сырая погода вызывают эффекты энергетического сжатия.

Например, в Санкт-Петербурге мы большую часть года живем под резонансным влиянием сил сжатия, накапливая напряжения и дефицит тепла. В таких условиях использование программ с силами расширения дает хороший эффект.

В этом основное отличие массажной техники от суставной гимнастики, которая активизирует потоки в глубине тела. Суставная гимнастика и массаж хорошо дополняют друг друга.

Маленькая подсказка: значительный объем мышечной работы, особенно с тяжестями (строительство, погрузочные работы, штанга, борьба, боевые искусства) — это действие сил сжатия. Для того чтобы не накапливались усталость и психические напряжения, используйте для компенсации силы расширения: поверхностный массаж, тепло (сауна),

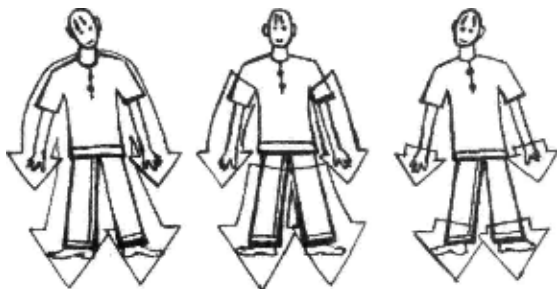
релаксацию. Это уберезет вас от срывов и болезней.

Тот же совет практикующим йогу в северных климатических зонах. Длительные статические напряжения — это силы сжатия. Нужно очень хорошо владеть техникой йоги, чтобы в таких условиях не накапливались незаметные напряжения тела и психики. Используйте практики с силами расширения и качественно овладевайте релаксацией.

Как ни странно, тот же совет можно дать людям, которым по работе приходится много стоять. Статические нагрузки всегда больше динамических и всегда дают эффект сжатия. Следуйте тем же рекомендациям.

Эффект от такой простой практики может быть существенным и при регулярном выполнении программы может дать устойчивые улучшения здоровья, общего тонуса и психического состояния.

Более того, *эффективно работают и сокращенные варианты такого массажа*. Например, мы можем использовать вариант массажа только рук и ног от центра на периферию как не менее действенную программу разгрузки. Последовательность: левая рука, правая рука, левая нога, правая нога.



*Полный и сокращенные варианты программ разгрузки в технике массажа*

Нередко бывает достаточно хорошо растереть кисти и стопы в течение одной двух минут, чтобы состояние существенно изменилось. Вариант «кисти — стопы» позволяет создать и восходящий, и нисходящий поток с акцентом на периферию. Сила воздействия массажа кистей и стоп объясняется тем, что они являются проекционными зонами всего организма и имеют энергетические связи со всеми органами и системами.

Качественную разгрузку Верха будет давать массаж кистей (вначале левая, затем правая). Если эту маленькую программу длительностью в полминуты—минуту выполнять регулярно несколько раз в день, она может поддержать при больших интеллектуальных нагрузках, снять усталость и освободить от напряжения горло (например, если приходится

много говорить). Эта программа особенно привлекательна тем, что ее можно делать в любых условиях: на рабочем месте, в транспорте, во время беседы — практически не отвлекаясь от своей деятельности.

Если у вас возникает недоверие к тому, что такие легкие и короткие упражнения могут быть полезны, вспомните: все дело в точно подобранной программе и регулярности выполнения.

Какая угодно практика так эффективно работать не будет, но только та, которая компенсирует перегрузку.

\* \* \*

Интересный эффект дает растирание кожи тканями, имеющими различный электростатический заряд. Так, использование шерсти активизирует кожную поверхность и ту часть тела, где выполнялся массаж. Активизация сопровождается разогревом и расширением.

Шерсть может усилить действие различных программ. Например, восходящий поток или активизацию энергии конечностей при их растирании. Иногда используется активизация поверхности отдельных участков тела. При радикулите боль обычно вызвана защемлением нервного корешка. Это результат сильного сжатия. Программы расширения в этом месте могут быть очень полезны.

Техника массажа тканями была очень популярна в первые годы нашей работы. Тогда с помощью этой техники несколько человек из ленинградской группы излечилось от тяжелых хронических заболеваний суставов. Один из примеров приведен в начале этой книги.



### *Наш фэн-шуй*

Разгрузочные программы суставной гимнастики и массажа очень многим помогли избавиться от бессонницы и беспокойного сна. Качественная разгрузка перед сном дает очень хорошие результаты.

Однажды я столкнулся со сложным случаем. Женщина среднего возраста в течение многих лет страдала от бессонницы и головных болей. Ей ничего не помогало: ни препараты, ни травы, ни сложные йогические техники.

Использование разгрузочных программ перед сном (суставная гимнастика, массаж) дало некоторый эффект, но не изменило ситуацию принципиально.

Еще несколько улучшила ситуацию программа с холодными ванночкам на кисти и стопы по 5—10 секунд перед сном. Обычно эта программа дает сильный

успокаивающий эффект.

При хронических перегрузках и застарелых проблемах обычно мы используем гомеопатический подход. Программы уменьшаются по дозировкам, но используются несколько раз в день. Мы пробовали различные варианты, но решения проблемы не находили.

В конечном итоге проблему решила программа, построенная на резонансе различных факторов жизни.

Кроме разгрузочных программ, потребовалось:

— ограничение по употреблению крепкого чая и других тонизирующих напитков вообще и даже горячего питья перед сном. Все тонизирующие напитки и горячее питье усиливают восходящий поток и активизируют психику. Это заметно ухудшает сон;

— замена перьевой подушки на ватную. Перо обладает таким же активным воздействием на организм, как и шерсть. И следовательно, увеличивает активность Верха;

— смена ориентации постели по частям света, расположение ее головой на север. Север — наиболее спокойная, холодная энергия. Она в большей степени связана с Низом.

Эти факторы сильно влияют на качество сна. У здорового человека ошибки в образе жизни компенсируются внутренними ресурсами.

Но при таком хроническом нарушении сна подобные перемены могут оказаться решающими.

Использование резонансов — основа фэн-шуй. Нас всегда интересует загадочное влияние необычных восточных символов на нашу жизнь. Но они символизируют различные энергии. Именно энергии определяют качество нашей жизни: здоровье, успех, покой.

Мы нередко используем в практике системы резонансное влияние техник и факторов жизни. Это наш фэн-шуй. Но тайны здесь нет. Мы с помощью резонанса усиливаем один поток и тормозим другой, разгружаем один центр и тормозим другой.

Для здорового сна нужен качественный нисходящий поток и разгрузка Верха. Когда мы исключили все возбуждающие факторы и усилили разгрузку Верха, пришел крепкий и здоровый сон.

## КОСТНЫЙ МАССАЖ

Оригинальная и очень эффективная массажная техника — костный массаж.

Она выполняется в виде простукивания участков костей, которые находятся близко к поверхности и не прикрыты слоем мышц.

Простукивание выполняется костяшками или кончиками пальцев. Можно использовать короткую палку с резиновой или кожаной накладкой на конце. Наносить удары лучше довольно сильно (кроме лицевых костей), но так, чтобы не возникало болевых ощущений.

Области, доступные для простукивания: кости черепа и лица; позвоночник, ребра, грудина, лопаточные ости, костные выступы суставов рук (плечевого и локтевого), кости предплечья, запястья, кисти и пальцев рук;

- тазовые кости и тазобедренные суставы; колени, передняя поверхность голени (осторожно), кости стопы и пятки.

Простукивание можно продолжать в течение 5— 10 минут. Последовательностью можно создать восходящую и нисходящую программу. Но это влияние будет вторичным. Само воздействие на кости будет сильно активизировать Низ. Кости — наиболее плотная и инертная ткань тела — резонируют с энергией Низа.

Эта практика наиболее подходит для разгрузки Верха и Середины. Она очень хорошо успокаивает и даже тормозит психическую активность. Костный массаж активизирует жизненные силы, повышает потенцию и иммунитет. После него возможна глубокая релаксация и крепкий спокойный сон. Регулярное выполнение этой практики дает состояние спокойствия и уверенности в себе.

Релаксация после костного массажа сопровождается чувством удовлетворения и удовольствия. Нередко в эти минуты всплывают позитивные воспоминания из глубокого детства. Считается, что энергия костей связана с рождением, и, стимулируя ее, мы восстанавливаем свои изначальные жизненные силы.

Эффект костного массажа может быть в значительной степени усилен практикой так называемого костного дыхания. Дыхание лучше выполнять в фазе релаксации в положении лежа или сидя. Простукивание костей создает характерное и несколько необычное вибрационное ощущение в костях. Релаксацию после массажа лучше выполнять, наблюдая эти ощущения.

Помещая в них внимание, мы начинаем технику костного дыхания. Физиологически дыхание обычное. Вниманием мы пытаемся совместить ощущение костных вибраций и дыхательных движений. Мы представляем, как будто кости втягивают воздух на вдохе и распределяют по всему скелету на выдохе. Это упражнение можно выполнять несколько минут. Оно дает очень много энергии и Усиливает все результаты костного массажа.





### *Тайна рождения*

На семинаре «Тайна рождения» я использовал практику костного массажа для входа в медитацию на состояние новорожденного ребенка или эмбриона.

В этом случае лучше использовать массаж в парах. Когда тело неподвижно, расслаблено и массаж делает партнер, эффект получается очень сильный.

В состоянии новорожденного ребенка переживания обретают грандиозный масштаб и силу. Прикосновение к ним — это прикосновение к живительному источнику.

Эмбриональная релаксация, в отличие от обычной, — непередаваемое блаженство, растворение с полным отсутствием границ и чувство единения со всем миром. Момент рождения — безграничное счастье и свобода.

Как правило, взрослому человеку такие переживания недоступны. Их особенность в том, что они полностью «накрывают» без остатка: счастье, свобода, блаженство...

Потребность в полноте подобных переживаний у любого человека очень высока. Она часто бывает неосознанной.

Чаще всего мы ищем чего-то такого в эротических отношениях и чаще всего такой интенсивности и качества переживаний в них не находим.

Для новорожденного ребенка любое мгновение жизни переживается в сотни раз ярче и интенсивней, чем самый замечательный сексуальный опыт взрослого человека. Для новорожденного эксталично восприятие и голубого неба, и прикосновения воздуха, и аромата цветка.

Переживания такой интенсивности, насыщенности становятся опорой в жизни человека. Они наполняют ее смыслом, значением. В них мгновенно сгорают многие застарелые проблемы и болезни, раскрываются новые возможности, новые линии судьбы.

Познав истинную глубину переживания счастья, мы начинаем находить его повсюду в своей жизни, как будто бы идем по следу. Мы теперь знаем, что искать.

В этом смысл подобных переживаний и подобных практик. В обычном состоянии они не доступны взрослому человеку из-за неустойчивого внимания и суетливости ума.

Для того чтобы к ним обратиться, используют интенсивные практики, например холотропное дыхание, во время которого надо очень энергично дышать 2—3 часа без перерыва.

Для семинара «Тайна рождения» мы специально разработали несколько таких

техник.

Одна из них — костный массаж в парах.

После костного массажа и последующей медитации участники часто рассказывали, что испытывали полное растворение и невероятное блаженство, чувствовали себя эмбрионом, переживали себя растением или животным, сливались с безграничностью океана или звездного неба.

После этой практики у многих полностью менялось представление о релаксации.

После завершения семинара «Тайна рождения» нам обычно рассказывают много интересного. Но память прошлых жизней или архетипические перевоплощения в древних богов — не самое главное.

Одна женщина рассказала, что в практиках семинара она нашла для себя то качество переживания, на которое в дальнейшем она будет ориентироваться в близких отношениях.

Это очень интересная мысль.

Обычно мы предполагаем, что научиться — значит выучить упражнение или освоить навык. Высший способ учиться — это обретать опыт значимых переживаний и затем использовать его как ориентир в жизни. Внутренний ориентир — свобода выбора, искренность перед собой, чистота сердца.

Не нужны советчики и вечные сомнения и метания ума. Правда живет внутри. Безошибочное чувство истинности происходящего. Счастье это или нет? Моя жизнь или не моя?

## *Занятие восьмое:*

# ЖИЗНЬ —

# ЭТО ДИНАМИКА ПОТОКОВ

Небеса — это не место и не время. Небеса — это достижение совершенства.

*Р. Бах. Чайка по имени Джонатан Ливингстон*



У меня есть друг детства. Его зовут Григорий. Он в юности был тихим, застенчивым и мечтательным юношей.

Мне нравится в людях деликатность, мягкость, отсутствие агрессивности. Но таким людям очень непросто приходится в жизни. Они не могут пробиться и растолкать локтями. Они не могут обмануть, когда это выгодно. Не могут дать сдачи. Они отступают перед агрессией и хамством. Не могут пустить пыль в глаза начальству или понравившейся девушке.

Им трудно, потому что таких людей не замечают или отодвигают. Но еще потому, что они не инициативны. У них нет ярко выраженных желаний, и они больше всего страдают от этого и от того, что не знают, чего хотят.

Жизнь тихая, серенькая, без страстей и бурных отношений, без приключений, путешествий и открытий. Дом — работа, дом — работа, дом...

Мой друг, талантливый и глубокий человек, входил в жизнь именно по такому сценарию.

Но душа его взбунтовалась, он понял, что НЕ ХОЧЕТ так жить. И тогда он спросил: «Что мне надо сделать, чтобы все изменилось?» Он пришел ко мне в гости, мы пили чай на кухне, и он был сильно взволнован, он чувствовал себя в тупике.

И я ответил ему: «Тебе не хватает энергии. Тебе не хватает сил для интенсивной, яркой жизни. Твое энергетическое пространство похоже на маленький пруд с застоявшейся водой. В нем совершенно нет движения. А если нет движения энергии — нет движения и в жизни.

Когда мы говорим „мало энергии" и жалуемся на недостаток сил, это далеко не всегда означает, что ее действительно мало. Чаще причина слабости в неподвижности энергии, в отсутствии возбуждения энергетических центров.

Жизнь — это движение энергии. Желания, эмоциональные порывы, поступки

— это движения, движения энергии. Она должна быть возбужденной, чтобы что-то происходило. Чем интенсивней возбуждение центров, тем активнее жизнь.

Образы воды очень точно передают состояния энергетической сферы.

Стоячий пруд постепенно превращается в болото. В нем все гниет и ничего, кроме лягушек, не водится.

Зато сколько энергии в водопаде, сколько красоты, силы. Какая мощь в океанской волне, которая бьет в берег во время шторма. Сколько в этом движении жизни.

И реки, которые текут с гор через леса и степи, — источник жизни для всего живого вокруг.

Наши энергетические центры могут быть подобны стоячим прудам, а могут походить на штормовое море.

Равновесие — не неподвижность, а интенсивная непрерывная динамика энергетических потоков.

Если хочешь изменить свою жизнь, тебе надо научить свое энергетическое пространство движению. Научить интенсивности и возбуждению энергетические центры.

А там посмотришь, что получится!»

Видимо, другу моему было очень надо, потому что он «ввязался» в эту ситуацию основательно. И ему удалось найти ключик к движению энергии, к динамике жизни.

Десять лет спустя.

Мы сидим и пьем чай на той же кухне. Нам нечего рассказывать друг другу — тайн нет.

Жизнь Григория — красочный калейдоскоп удивительных путешествий, приключений, историй большой любви и невероятных открытий. Он, как и я, писатель и поэт, исследователь человека. Еще он — признанный лидер, создатель новых методов развития личности. У него множество друзей во всем мире, у него...

Впрочем, продолжать можно долго.

Надо сказать, что в общении он так же деликатен и мягок, но я никому бы не советовал обращаться с ним невежливо. В реализации своих планов он упорен и негибаем. Он способен не только сам неуклонно двигаться к цели, но и заражать своим горением других.

Мы по-прежнему друзья, и у нас много общих дел. Дружба наша окрепла за эти годы.

До сих пор мы говорили об энергопотоках как о результате выполнения специальных упражнений. Может сложиться впечатление, что потоки — это что-то особенное, существующее только в практике явление.

Динамика потоков — естественное проявление жизни энергетической сферы.  
**Жизнь — диалектика потоков.**

Наше восприятие настроено так, что обычно мы ощущаем тело, переживаем эмоции и осознаем мысли и образы. Но все эти формы — воплощения движения энергии: физической, чувственной и ментальной.

Если восприятие перенастроить в энергетический диапазон, мы увидим и почувствуем, как на каждое событие в окружающем мире, на каждый сигнал, приходящий извне, энергетическая сфера откликается движением. Но мы переживаем это как явления телесной и психической жизни нашего организма.

Динамика потоков — естественная жизнь индивидуальной сферы. Специальная практика создает определенную упорядоченность и направляет их.

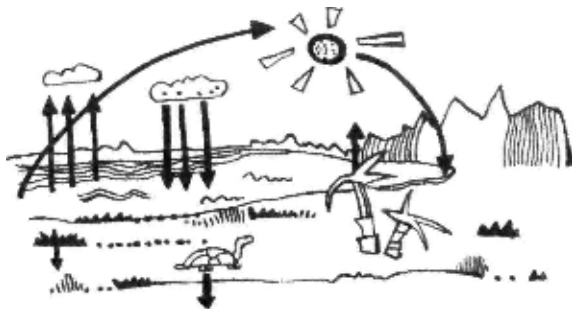
Но и в окружающем нас мире, во всей Вселенной происходит то же самое.

В нашем восприятии предстает жизнь большого города: дома, машины, люди. Мы можем оказаться в лесу или на берегу моря. Мы можем смотреть на звездное небо. Все это существует в первую очередь как движение сил и потоков Земной и Космической энергии. Грандиозная, нескончаемая игра сил, которая и есть жизнь нашего мира. Все рождается, живет и умирает во встречном устремлении вверх, к свету, плотного, земного и нисхождении вниз легкого и светлого, небесного и космического.

Восходящий поток весны и нисходящий — осени. Испарение воды и падение дождей. Рост травы и деревьев и каждый вечер заходящее солнце.

Мы ничего не придумываем специально, когда учимся управлять потоками энергии. Скорее мы настраиваем свой организм, подобно музыкальному инструменту, в унисон с оркестром жизни.

Жизнь, созвучная всему миру, — высочайшее достижение, исключительная возможность. Это и есть тот самый качественный скачок потенциала и возможностей.



## *Жизнь — динамика потоков*

В соединении со всем миром — неисчерпаемый источник сил и интуиции.

Поэтому мы и говорим, что в состоянии равновесия все возможно.

Это не только равновесие внутри себя, но и обретение своего места в мире, своего истинного предназначения. Того качества, в котором тебе все дано и в котором ты осознаешь себя сотворенным «по образу и подобию». Когда мы говорим о потоках, то подразумеваем две разные вещи.

В одном случае это потоки, которые мы ощущаем как движения в теле и делаем с помощью упражнений. Такие потоки — в большей степени движения физической энергии. С их помощью можно поправить здоровье, поддержать жизненный тонус, поднять настроение. На них мы учимся жить в мире энергий и управлять ими. Так проще.

Но поскольку все со всем в человеке связано, при регулярном обращении к потокам их качество становится иным.

Когда Верх, Середина и Низ по-настоящему активны, они сливаются в единый поток. Он несет в себе энергии разума, воли и чувства. Он способен направить и изменить судьбу человека. Это сама динамика жизни.

Переживание такого потока — совершенно иное. Это чувство захватывающее и проникновенное, это непосредственное переживание смысла. Здесь не будет ощущения, что стоишь на трансформаторной будке и все трясется, не будет бурных эмоций. Но именно эти энергии — суть жизни и затрагивают самые сокровенные струны души человеческой.

Это может быть Вдохновение или Влюбленность, неопишное чувство полной Свободы и Счастья от каждого мгновения жизни. Но эта энергия, вроде бы неощутимая, становится бесконечным источником возможностей.

Иногда удается жить в таком потоке мгновения, иногда минуты. Но такие минуты всегда — полнота жизни. Есть люди, которые постоянно живут в потоке. Они нашли свое предназначение, и им многое дается.

Я не буду говорить про Иисуса или Будду — слишком очевидно.

Рядом с нами жили и живут обычные, такие же, как мы, люди, которым это удалось. Такие, как Кусто или Мейснер, который в одиночку покорил все восмיתысячники мира.

Так, рядом с нами будущий гениальный художник создает великое произведение. Так каждый из нас встречает свою Любовь.

В качестве иллюстрации переживаний жизни в потоке я приведу отрывки из дневников моего друга Григория. О нем шла речь в начале главы.

Я опубликовал эти отрывки с его разрешения в своих стихотворных сборниках, как эпитафии к главам.



*Из дневника*

*«По Тибету и Гималаям»:*

«...Сидя на крыше ступы Боднадх, я парил в отрешенном и неизъяснимом потоке счастья-свободы, похожем на след полета птицы в небе. Пестрое очарование толпы туристов и монахов, лавочек и монастырей не отвлекало меня. В этом сидении не было времени и мыслей. Сквозь меня, пульсируя, текли потоки встречных сил Молитвы человеческих существ, откровения и милосердная любовь Сущего.

А потом я подумал: как хрупок этот сказочно красивый, безмятежный, доброжелательно любящий мир Будд и Нагов, как он неповторимо прекрасен и хрупок. И это был зов безумных, мрачных, ледящих душу просторов России — зов Духа».

## ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ СИСТЕМЫ

Каждое понятие отражает и значения в текущей практике управления, и высший архитипический смысл.

В прикладном значении:

*Энергетическая сфера* — воспринимаемое энергетическое пространство вокруг физического тела и в нем.

*Энергетический поток* — направленное движение энергии в теле и вокруг него, которое мы воспринимаем преимущественно в ощущениях.

Восходящий поток — активность, возбуждение.

Нисходящий поток — релаксация, торможение.

*Верх, Середина, Низ* — три основных энергетических ядра или центра энергетической сферы и их проекции в физическое тело.

В сущностном значении:

*Энергетическая сфера* — человек весь целиком.

Целостность, гармония. Универсальная адаптация.

На языке Востока: сознание Будды, человека, который превзошел богов.

На языке Запада: человек — сын Божий, созданный по образу и подобию.

*Энергетический поток* — способ существования энергетической сферы. Творческая и движущая сила жизни.

Восходящий поток — активность, возбуждение.

Рост и развитие, эволюция, обращение к духовным ценностям, молитва.

Нисходящий поток — релаксация, торможение.

Воплощение творческой идеи, материализация, нисхождение Духа в материю.

*Верх, Середина, Низ* — три основных энергетических ядра или центра энергетической сферы.

Генерируют три основных вида энергии: энергию разума, чувства и действия (тела). Их высшие воплощения в человеке: просветленность, любовь и свобода воли.

На архетипическом уровне — сила триединства.

Брахма, Шива, Вишну — в индуизме. Троян — в русском язычестве. Христианская Троица. Три Дань Тянь — в даосизме. (Не будем вдаваться в различия монотеизма и язычества.)

На этом уровне уже можно стать Богом!



*Из дневника «По Тибету и Гималаям»:*

«...Чаще всего я вспоминаю маленькую облепиховую рощу по дороге на Лантанг.

Она была в стороне от тропы (метрах в пятистах, не более). Тропинка к ней вела через кустарники, лужайки и кучи камней. Место неяркое и как будто бы ничем особенно не примечательное.

Мы шли по тропе, высота, наверное, 3500. Только что кончился необычный полутаежный-полутропический лес

Что-то позвало меня туда. Я бросил рюкзак и побежал, спотыкаясь.



Это была небольшая поляна на склоне. Роща облепиховых деревьев, ручей, пещерка и скалы.

Под легким дуновением ветра переднее дерево закивало мне своими ветками. Каждый его листок серебрился на солнце. Крона играла легкими летучими тенями.

Вся поляна источала какое-то невероятное, невообразимое чувство гармонии. Оно было тихо, но сразу же потрясало до глубины души. Здесь все было соразмерно, все было на месте: и каждая искорка солнца, и каждый листок, и его тень жили своей неповторимой и общей связанной жизнью, купаясь в этом потоке, похожем на счастье, любовь и доброжелательность одновременно.

Я подошел к первому дереву и сел, прислонившись к стволу спиной. Мне казалось, что я сидел здесь всегда. Я понимал, что пришел, пришел по большому счету. Мне больше никуда не надо идти. Мое место — здесь, под этим деревом.

Может быть, слезы счастья стояли в моих глазах, может — нет, неважно. Это было легкое, как дуновение, почти невесомое прикосновение Реальности. Чуть шевелились травинки на ветру, звенел крохотный водопадик...

Стали прошлым ледяная глыба Лантанга, грандиозная панорама гималайских гигантов: Анапурны, Манаслу и Ганеш-Гимал. Но так же ярко всплывает в памяти, как приветливо покачивает ветками облепиховое деревце на склоне холма. Я вижу отчетливо каждый его листок, каждую искру солнца и тень от каждого листка».

## СПОСОБЫ СОЗДАНИЯ ВОСХОДЯЩЕГО И НИСХОДЯЩЕГО ПОТОКОВ

### *Способ первый*

Последовательность нагрузки: сверху вниз или снизу вверх.

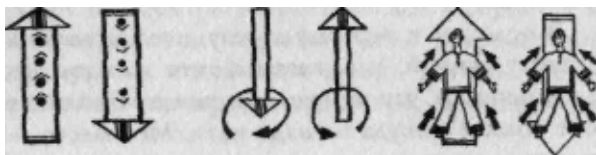
Этот принцип мы используем при выполнении физических упражнений, массажа, частично — суставной гимнастики и циклического бега

### *Способ второй*

Распределение нагрузки от центра на периферию усиливает нисходящий поток, от периферии к центру — восходящий поток. Используется преимущественно в суставной гимнастике и массаже.

### *Способ третий*

Вращение или направление движения. По часовой стрелке — нисходящий поток, против часовой стрелки — восходящий поток. Используется при выполнении «вертушки» и как один из приемов циклического бега.



### *Способы создания потоков*

Это не все способы, которыми можно активизировать направление потока. Но на начальном этапе практики они основные.

## ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПОТОКИ И ЗДОРОВЬЕ

Болезнь — это всегда нарушение равновесия. Болезнь — это всегда локальный источник возбуждения или заторможенная область. В ней живут зародыши болезней в виде застоя, блокировок и искажения потоков.

У здорового человека мы увидим свободное естественное движение энергии. Потоки обеспечивают нормальные функции физического тела.

Здоровье обеспечивается интенсивностью потоков. Они как бы продувают энергетическое пространство, выметая мусор и накачивая энергию.

Потоки переживаются как общий тонус организма. Когда мы чувствуем высокий жизненный тонус, это говорит о хорошей динамике потоков.

Само здоровье — это равномерность распределения энергии. Это отсутствие выраженных локальных очагов возбуждения или торможения. На это можно практически ориентироваться.

Высокий жизненный тонус и отсутствие очагов возбуждения — здоров.

(Между прочим, врачи всего мира уже более ста лет ищут определение здоровья и окончательного еще не нашли.)

Важно то, что можно почувствовать появление очага возбуждения пока он еще не стал болезнью. Пока напряжение еще только на энергетическом уровне. Можно быстро и легко его убрать, и болезни не будет. При этом усилия и затраты времени минимальные.

Не дать болезни родиться. Избавиться от нее в зародыше. На этом уровне и происходят в основном чудесные исцеления. Никто об этих чудесах никогда не узнает, но это не важно. Важно, что здоровье есть, а болезни нет.

Интенсивные потоки возникают при обливании холодной водой или интенсивном беге. В этом их оздоровительный эффект.

Кстати, и почувствовать реально потоки физической (и эмоциональной) энергии можно после обливания или ныряния в прорубь. Мурашки по

телу, разогрев, резкий прилив сил и повышения тонуса — это и есть динамика потока. Реакция на холодное сжатие и последующее расширение энергетической сферы.

Поддерживая динамику потоков на определенном уровне, нам никогда не придется решать задачи восстановления здоровья и лечения болезней.

Практики суставной гимнастики, массажа и циклического бега дают широкий спектр динамики потоков и учат управлению ими.

## ИЗМЕНИТЬ НЕИЗМЕННОЕ. НЕТ БЕЗВЫХОДНЫХ СИТУАЦИЙ

Десятки лет ходить на постылую работу, за которую еще практически не платят денег.

Годами общаться с людьми, которых видеть уже не можешь

Каждое лето ездить на дачу, хотя давно хочешь на море.

И не то чтобы нет сил все это изменить. Не возникает даже мысли о переменах.

«Почему я все время кому-то чего-то должен? »

«Почему нет в жизни ни радости, ни смысла? »

Как обычно отвечают на такие вопросы, если жизнь достала так, что все-таки вопрос возник?

Отвечают: «Потому что !!!»

«Потому что» — это не ответ на такой вопрос.

Поиски причин — никуда не ведут. Ответ на все подобные вопросы один. Я много лет его искал и в своей жизни, и когда помогал другим. Но пока не пережил реально, как это происходит, понять не мог.

Все определяют только активность энергии и сила потока!

Абсолютно неважно, какая конкретно у тебя ситуация: ты сидишь без денег, болеешь, или тебя все бросили, или нет смысла жизни. Содержание всех таких ситуаций одно — недостаток энергии, слабость потока. Как следствие — ты не знаешь, как из этого всего выбраться. Не видишь как, обстоятельства не позволяют, сил не хватает и т. п.

Стоит только состоянию поменяться — высокий тонус, активность, настроение приподнятое, — вдруг понимаешь, *что* надо сделать и *как*. И сразу бежишь делать. И сомнений нет. И, что интересно, обязательно кто-то позвонит или придет и предложит именно то, что тебе нужно.

Энергетические центры заработали. Потоки задвигались. Мир откликнулся!

Это и есть единственный настоящий ответ на вопрос: «Почему так все плохо?»

Вопрос не возникал, значит, совсем мало энергии.

Возник вопрос — ее еще очень мало, но внутри что-то зашевелилось.

Поток включился — есть ответ, а вопроса уже и нет. Потому что уже не плохо, сразу же стало хорошо, интересно жить. Еще до того, как пришел успех, удача.

Огромное количество людей живет в неизменности, незаблемости тяжелых обстоятельств жизни. Привыкает таскать этот ненужный груз.

А неприступные стены-то из картона. А тюрьма-то — карточный домик. Стоит только войти в поток.

Если не верите, я скажу вам только одно: «Наблюдайте внимательней за собой, за своими друзьями. Вы увидите, что состояния потока приходят к каждому. Оно каждому человеку знакомо. Надо только суметь заметить и успеть использовать свой шанс. Надо только знать, что шанс — именно это».



Вот забавный пример на эту тему. Одна моя знакомая долго не могла найти хорошую работу. Специалист высокого класса, она не хотела заниматься чем попало. Сидела совсем без денег с кучей сопутствующих проблем. Параллельно начали развиваться упаднические сюжеты в личной жизни, замаячили проблемы со здоровьем (мы с вами уже знаем: ослабление энергетической структуры, потока нет).

В конце концов ей надоело мучиться. Она одолжила денег и поехала погреться в Египет на неделю. Вроде бы авантюра. Там она восстанавливала силы, отдыхала, занималась собой.

На седьмой день ей позвонил знакомый, который живет в Финляндии, и предложил работу в Санкт-Петербурге.

Интересный сюжет. Как он ее нашел в Египте? Позвонить из Финляндии в Египет, чтобы предложить работу в Петербурге! Самое интересное, что фирма, в которую она пошла работать, располагалась в соседнем с ее квартирой доме.

Вот так оно и происходит в потоке.

Для тех, кого вдохновили возможности интенсивного потока, предлагаю инструкцию по технике безопасности.

Не пытайтесь штурмовать активность энергетических центров и потоков слишком прямолинейно. Это может быть опасно.

Помните правило № 4: **практика направлена на состояние равновесия. Качественные потоки возникают при движении к равновесию.**

У каждого человека есть определенные на данный момент возможности в активизации центров и потоков.

Если при выполнении практики напряжения тела начинают нарастать и сильно возбуждается психика (идет поток мыслей или неуправляемых эмоций) — это граница.

Дальше идти не нужно. Вы будете сбрасывать энергию через психическое возбуждение, а напряжения будут только расти.

Снижайте дозировки. Занимайтесь релаксацией для усвоения той энергии, которую активизировали.

Равновесие — прежде всего!

Путь к интенсивным потокам — в постепенном развитии и регулярной практике.

## ЧТО ТАКОЕ ИНТЕНСИВНАЯ ЖИЗНЬ?

Вы, наверное, уже догадались! Это не суета: как можно больше и как можно быстрее.

Это жизнь в потоке. Чувствуешь полноту жизни в каждый момент. Так же, как над пропастью в горах, так же, как в объятиях любимой. Так же, но в каждый момент жизни, даже когда просто идешь по улице...

Это жизнь от избытка: когда у тебя так много сил, что тебе необходимо дарить другим. Когда энергии столько, что многое происходит само с собой.

Опьяняющее чувство полноты бытия, знание, что тебе все по силам. И тогда твои желания совпадают с предложениями реальности. И тогда ты идешь по жизни легко, но вокруг тебя рождаются целые миры.



Из дневника 2001 года, «Истории любви»:

«...Она родилась сегодня в моих объятиях. Точнее, мы родились вместе, как одно существо: восторженное и трепещущее в экстазе от прикосновения воздуха и солнца.

Я оглушен пережитым и придавлен к земле тяжестью своего тела, как пловец, которого унесло в море и который из последних сил выгреб и рухнул на берег: „Жив“.

Солнечные радуги на ресницах. Я открываю глаза. Надо мной, высоко, качается ветка сосны. Я вижу ветер.

Чуть скосить глаза, чуть повернуть голову. На руке моей — она. Также только что открыла глаза, бездумно пустые. Счастливая влага в уголках глаз. По радужке

облака плывут.

Никогда не было так хорошо! Вдох...»

## Занятие девятое: ЦИКЛИЧНЫЙ БЕГ

Наденьте свои рубашку, пиджак и пальто задом наперед и аккуратно застегните на все пуговицы. Упражнение развивает гибкость рук и придает выполнившему его внушительный и своеобразный вид.

*Г. Остер. Вредные упражнения*

**Всю** предыдущую главу мы знакомились с энергетическими потоками. Их влияние на жизнь человека грандиозно. Давайте освоим наиболее простой и эффективный способ управления потоками — технику цикличного бега.

### АКТИВИЗАЦИЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ПОТОКОВ

Прежде всего нужно развить в себе способность создавать потоки. В начале практики наша энергетическая сфера инертна и интенсивные потоки в ней возникают лишь при чрезвычайном стечении обстоятельств.

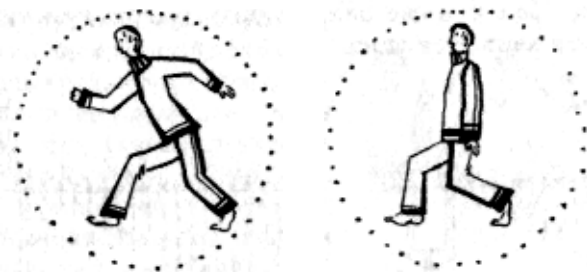
**Регулярные занятия цикличным бегом активизируют потоки. Их динамика быстро нарастает, потенциал сферы существенно увеличивается.**

Цикличный бег лучше делать на улице: в парке или на стадионе. Он требует несколько больше времени и включения, чем суставная гимнастика или «вертушка». Средняя продолжительность программы — 15—20 минут. Но за это время состояние может измениться очень сильно.

Практика цикличного бега дает очевидный результат сразу. Его влияния хватает на весь день. Регулярное выполнение одной программы может изменить энергетическую структуру организма очень существенно.

Основы цикличного бега мы освоим за полчаса.

**Техника состоит всего из двух элементов; бега и заниженной ходьбы.** Бег используется небыстрый, иногда трусцой. Заниженная ходьба — движение на полусогнутых ногах.

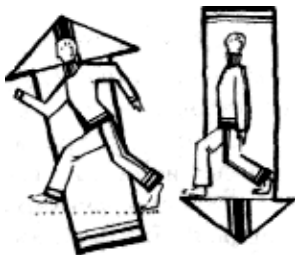


*Цикличный бег состоит всего из двух элементов: бега и заниженной*

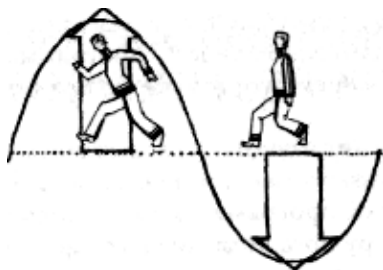
ходьбы

В этой практике бег и заниженная ходьба чередуются и циклично повторяются. Обычно мы делаем от 10 до 60 беговых или заниженных шагов.

**Во время бега ритм движения, активное дыхание и работа рук создают восходящий поток. При заниженной ходьбе нагрузка на ноги и нижнюю часть туловища задает нисходящий поток.**

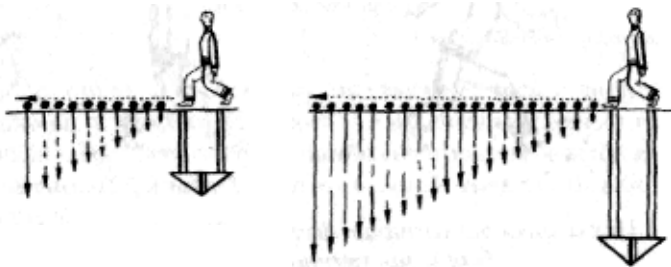


Бег задает восходящий поток, заниженная ходьба — нисходящий



Один цикл состоит из одной фазы бега и одной фазы ходьбы

**Интенсивность потоков зависит от количества шагов.** Чем дольше мы бежим, тем сильнее восходящий поток. Чем больше заниженных шагов, тем сильнее энергия движется вниз.



Интенсивность нагрузки зависит от количества шагов

В результате циклической смены бега и ходьбы подобно маятнику

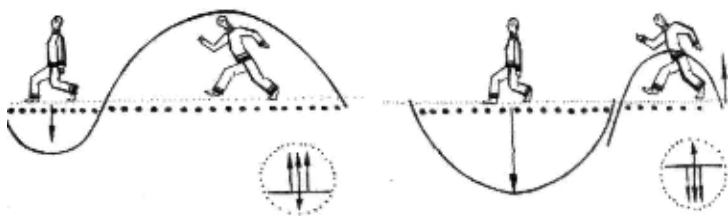


«раскачивается» и нарастает динамика потоков.

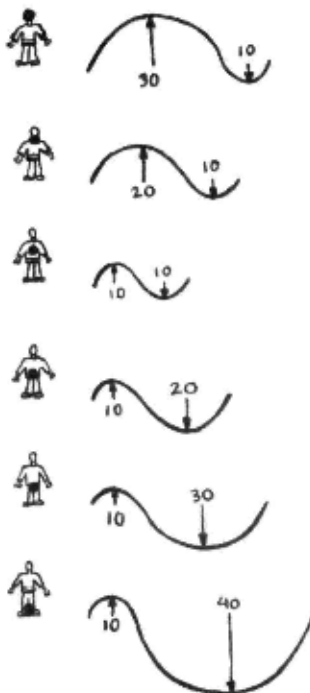
Основу программы составляет соотношение заниженных и беговых шагов.

Это основная характеристика. Мы называем ее пропорцией. **Пропорция бега и ходьбы определяет суммарное действие потока.**

Если мы используем пропорцию 10:30 (10 беговых и 30 заниженных шагов), нисходящий поток значительно сильнее восходящего и суммарная нагрузка сместится вниз.



*Пропорция бега и ходьбы определяет суммарную нагрузку*



Обратите внимание: не только нисходящий поток будет сильнее. Кроме

этого, активизируются определенная часть тела и сегмент энергетической сферы. Например, при пропорции 10 беговых на 30 заниженных нагрузится область таза и крестца.

Если пропорция 30:10 (беговых шагов больше), доминирует восходящий поток, активизируется верх и область головы.

Циклический бег, так же как и другие техники, устроен по принципу конструктора и предстает в виде ряда программ.

Вот *основные программы циклического бега и их суммарное энергетическое действие* (при обозначении пропорции циклического бега первая цифра — фаза бега):

*Основные программы циклического бега и их суммарное энергетическое действие*

30:10 — область головы,

20:10 — область горла,

10:10 — область груди,

10:20 — область живота,

10:30 — область таза,

10:40 — область копчика и ноги.

Вариант программы циклического бега можно подобрать для любой перегрузки. Эта техника в значительной степени универсальна.

В целом чередование потоков в циклическом беге работает, с одной стороны, как метла, выметающая блокировки и энергетический мусор из нашего организма, с другой стороны — как насос, который накачивает в него энергию.

Самое главное действие — движение к равновесию — определяется точно выбранной программой.



О необычном действии циклического бега рассказал на занятии Виталий. Он руководитель в государственной структуре.

Виталий обратил внимание на то, что, когда он использует программу циклического бега 10 беговых шагов к 30 заниженным в течение двух-трех недель, у него существенно возрастают доходы. Появляются возможности дополнительных заработков, премии, должники сами отдают долги. Но в этом случае сознание приземленное. Внимание всегда в делах, бытовых проблемах.

Когда он меняет программу на противоположную — 30 беговых шагов и 10

заниженных — денег становится заметно меньше. Но появляются потребность в духовных и культурных ценностях, интерес к философии.

Виталий рассказывал о своих наблюдениях с юмором, и рассказ его вызвал всеобщее веселье. Но эффект этот был реальным. Необычна в этом случае наблюдательность Виталия. Часто таких закономерностей мы не замечаем. И конечно, связь физической энергии с событийной, как и в случае с Леной, оказалась очень тесной.

\* \* \*

Еще один интересный случай в этой же группе рассказал квалифицированный тренер по рукопашному бою, мастер восточных единоборств, Володя.

Он использовал пропорцию цикличного бега — 30 беговых шагов и 10 заниженных для того, чтобы активизировать восходящий поток. Однажды он начал тренировку сразу после цикличного бега. Володя в течение 20 минут наносил серию атакующих ударов руками с предельной скоростью и интенсивностью!

Стиль, которым он занимается, уникален и предполагает использование длинных атакующих серий ударов. Но подобный результат не описан ни в одном пособии.

\* \* \*

Впрочем, подобный результат в области единоборств и на спортивных соревнованиях встречался в практике системы неоднократно. Это, конечно же, касается не только цикличного бега.

Я помню два случая, когда занимавшиеся у нас борцы дзюдо с квалификацией мастера и кандидата в мастера спорта выигрывали крупные соревнования, используя динамику потоков. В обоих случаях включение потоков было спонтанным, независимым от воли спортсменов. Они вдруг попадали в состояние, когда у них получались феноменальные трюки.

Оба случая были похожи и напоминали фрагмент из известного фильма «Гений дзюдо».

В сложной финальной схватке с сильным противником спортсмен вдруг попадал в необычное состояние. После эффектного броска соперника он неожиданно приземлялся на ноги (если помните кино, как кошка) и затем проводил невероятно быструю и мощную выигрышную атаку.

## ТЕХНИКА ЦИКЛИЧНОГО БЕГА

Техника цикличного бега достаточно свободная, но и в фазе бега, и в фазе ходьбы есть важные ориентиры. **В фазе заниженной ходьбы принципиально:**



### *Техника заниженной ходьбы*

- во время движения корпус держим прямо, лицо, шея и верхняя половина туловища расслаблены;
- руки опущены вдоль тела, плечи развернуты;
- важно не смотреть вниз, глаза направлены на линию горизонта, зрение слегка расфокусировано.

### *Типичные ошибки при заниженной ходьбе:*

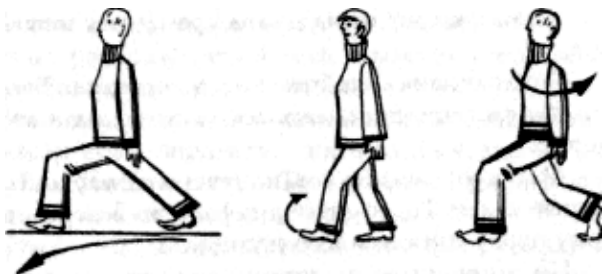
- наклон корпуса вперед и прогиб в пояснице;
- приподнятые и напряженные плечи и наклоненная вниз голова;
- интенсивные движения руками. Эти ошибки искажают и блокируют свободное движение нисходящего потока.



### *Типичные ошибки при заниженной ходьбе*

**Можно использовать несколько вариантов заниженной ходьбы.** Эти варианты по-разному направляют нисходящий поток. Вот основные.

1. Делаем длинный скользящий шаг с переносом веса тела на переднюю ногу, задняя нога выпрямляется. Движение передней ноги несколько по дуге: изнутри наружу.



### *Варианты заниженной ходьбы*

Движение похоже на перемещение в учебной стойке карате дзенкуцу. В этом движении надо следить за тем, чтобы не было наклона вперед и прогиба поясницы. Интенсивная нагрузка — на ноги, тазобедренные суставы, копчик.

Вариант этого движения может быть похож на шаг конькобежца.

2. Выполняем шаг средней длины. Ноги идут слегка скрестно. Передняя нога при перемещении пересекает линию движения, создавая дополнительную нагрузку в паховой области.

3. Делаем произвольный заниженный шаг средней длины. При переносе веса на переднюю ногу выполняем небольшой разворот корпуса в сторону этой ноги. Скручивание делается в поясничной области. Дополнительная нагрузка в области живота и поясницы.



### *Полковник*

История эта стала легендой и сопровождает теперь все учебные семинары, посвященные технике циклического бега.

Сергей давно занимается практиками системы. Он человек мягкий, добрый, интеллигентный. Но внешность у него весьма воинственная: высокий, худощавый, черные горящие глаза и крючковатый нос. Флибустьер, да и только.

Несколько лет назад с ним произошла такая история.

Он полковник, сейчас уже в отставке. Тогда же служба его еще продолжалась, и он ходил в военной форме.

Дело происходило поздно вечером в парке. Темные пустые аллеи. Редко горящие фонари. Вечером по такому парку идти немного жутковато.

По одной из аллей торопливо идет молодой человек. Вначале он на этой аллее один. Затем появляется еще одна фигура.

Молодой человек увидел, как мимо него пробежал полковник в длинной шинели с суровым лицом и портфелем в руке. Быстро пробежав несколько шагов, полковник неожиданно остановился, присел и начал медленно, на полусогнутых ногах красться вперед, в темноту. Поскольку двигался полковник медленно, оробевший юноша его обогнал. Но тут же он услышал торопливые шаги: полковник вновь пробежал немного вперед, резко присел и опять медленно, крадучись двинулся в темноту.

Пареньку стало не по себе, но, не подавая виду, он вновь обогнал полковника и прибавил шаг.

А когда таинственная фигура в военной форме пробежала мимо него в третий раз, нервы его не выдержали. С громкими криками испуганный паренек бросился наутек.

Наш полковник с воинской исполнительностью и энтузиазмом новичка выполнял упражнение. Он практиковал циклический бег по дороге к дому.

Во время бега обязательно активно работать руками.

Переходы от одной фазы к другой делаем нерезко, используя два-три шага обычной ходьбы.

При выполнении циклического бега первое время внимание лучше держать на качестве выполнения упражнений. На первых порах даже нужно считать шаги во время бега и ходьбы. Это особенно важно для тех, кто постоянно отвлекается.

Затем, когда техника освоена, внимание лучше равномерно распределять в теле и вокруг него, наблюдая естественную динамику потоков.

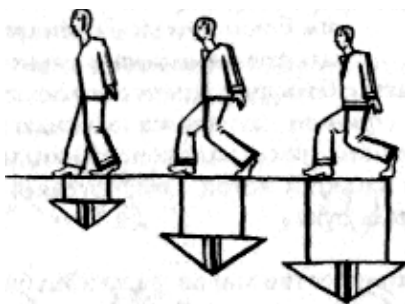
Важно не цепляться вниманием за отдельные ощущения, не анализировать, а наблюдать все целиком. Это созерцательная позиция. Только она позволит почувствовать реальную динамику потоков.

Суммарное энергетическое действие программы зависит не только от пропорции циклического бега. Пропорция — основная характеристика. Но некоторые детали техники могут оказать на поток большое влияние. ***На интенсивность нисходящего потока существенно влияет глубина занижения при ходьбе.***

Мы можем двигаться, чуть сгибая ноги в коленях и незначительно удлиняя обычный шаг. В этом случае нагрузка на ноги будет небольшая. И для ожидаемого результата нам, возможно, придется изменить пропорцию, увеличив ее (например, вместо 10:20, использовать 10:30).

Более эффективной будет заниженная ходьба, при которой угол бедра и голени будет составлять приблизительно 45 градусов.

Но в ряде случаев мы можем двигаться с таким занижением, когда бедро будет параллельно поверхности земли. В этом случае нагрузка может быть очень большой, и нам также придется это учитывать при



*На интенсивность нисходящего потока существенно влияет глубина занижения при выборе пропорции.*

**На восходящий поток также влияет скорость бега.** Если мы от легкого бега перейдем к среднему темпу бега или быстрому — интенсивность восходящего потока изменится. Чем выше скорость, тем сильнее восходящий поток.

**Большое значение для результата программы имеет ее общая длительность.** Как уже говорилось, обычная дозировка циклического бега — 15—20 минут. Но подобрать индивидуально длительность программы очень важно.

В технике циклического бега наглядно работает принцип равновесия. В этой практике отчетливо переживается качественный скачок в состояние равновесия.

В этот момент активные потоки вдруг пропадают и возникает переживание растворения в окружающем пространстве, энергетическая наполненность и ясность сознания. Недоработаешь — осталась перегрузка. Перебегаешь — состояние может быть интенсивным, но нестабильным.

При выполнении циклического бега стоит следить за дозировками. Используя эту технику, можно получить очень интенсивные потоки.



Марина занималась не один год и владела многими техниками. Она решила поэкспериментировать с цикличным бегом. Вместо 20 минут она однажды прозанималась в парке 40 минут, используя фазы с большим количеством шагов. Этот эксперимент закончился неожиданно. На очередном цикле заниженной ходьбы пошел сильный нисходящий поток. Она потеряла сознание, упала и сломала руку.

Вспомним: количество шагов фазы ходьбы или бега определяет ее интенсивность. **Чем больше шагов, тем сильнее разгоняется поток.** Одну и ту же программу мы можем сделать спокойно, аккуратно, а можем выполнить мощно. Например: пропорция 10:30 и 20:60 по сути одинаковы. Их пропорция 1:3, но мощность программы разная.

Мощные потоки нужны далеко не всегда. Значительно эффективней цикличное многократное повторение небольшой нагрузки.

Длительные фазы можно использовать при устойчивом внимании и очень стабильной энергетической структуре.

У нас есть еще одна возможность усилить тот или иной поток в практике цикличного бега. **Это направление движения и вращения вокруг своей оси.**

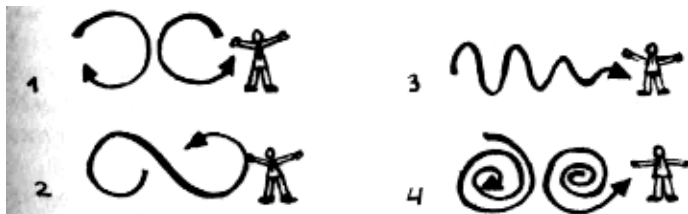
Если во время выполнения цикличного бега мы движемся прямо, например по дорожке парка, — потоки будут зависеть только от пропорции бега и техники его выполнения.

Но если мы занимаемся на небольшой полянке или в комнате — движение происходит по кругу. Влияние направления движения в этом случае может оказаться значительным.

Помните: движение по часовой стрелке усиливает нисходящий поток. Движение против часовой стрелки — активизирует восходящий.

Этим правилом можно пользоваться как элементом техники, выбирая траекторию движения. Иногда этот прием становится основным при выполнении программ.

Вот несколько примеров *траектории движения при цикличном беге*:



*Траектории движения при цикличном беге*



круговое движение в одну сторону;

движение по восьмерке;

движение змейкой;

движение по расходящейся или сходящейся спирали.

Кроме того, мы можем делать вращения вокруг своей оси. Их можно использовать и в фазе бега, и в фазе заниженной ходьбы. В этом случае надо, не останавливаясь, выполнить от 1 до 3 вращений вокруг своей оси. Вращение по часовой стрелке усиливает нисходящий поток. Вращение против часовой стрелки — восходящий.

Опытные практики владеют этой простой формой удивительным образом. Уже через 2—3 месяца регулярных занятий можно научиться бегать не по программам. Наблюдая непрерывную динамику потока, вы будете интуитивно угадывать ритм программы, направление движения и использовать дополнительные упражнения.

В этом случае не нужны счет шагов, расчет длительности и пропорции цикла. Это свободная композиция, которая естественным образом приводит к состоянию равновесия. И в нужный момент вы остановитесь.

Опытные практики способны использовать не только десятки форм бега и ходьбы и других технических приемов. Они интуитивно учитывают резонанс потоков.

Это и рельеф местности, и обмен энергией с природными объектами (например, с деревом). Это учет влияния времени суток и фаз Луны, а также направления движения по частям света.

В этом случае динамика потоков как бы встроена в окружающий мир и созвучна ему.

Изменяются масштаб потоков и качество нашего сознания.

## Занятие десятое:

# СИЛА УПРАВЛЕНИЯ ВНИМАНИЕМ

На лесоповал устроился новый лесоруб. С утра каждый бензопилу взял и пошли на работу. Вечером мужики возвращаются с работы — новенького нет. Поужинали — нет его. Темнеть скоро начнет — не приходит.

Пошли искать.

Выходят на его участок и видят: длинная, длинная просека. Далеко-далеко — еле видно — маленькая фигурка дерева валит.

Удивились мужики и поспешили в конец просеки. Когда дошли, видят: новичок ни на секунду не останавливается. Бензопилой в-в-в-жик — дерево лежит. В-в-в-жик — дерево лежит.

Лесорубов оторопь взяла. Спрашивают новичка: «Ты где такой раньше работал?»

«В Сахаре», — отвечает новенький.

«Так там же деревьев нет!» — удивляются мужики.

«И здесь не будет».

Это последняя глава книги. В ней я хочу раскрыть вам большой секрет. Все практики, которые мы здесь разбираем, имеют неожиданное и значимое продолжение. Именно этот секрет дает возможность с помощью нескольких простых техник изменить себя и свою жизнь.

С помощью его практика входит в жизнь и становится ее неотъемлемой частью.

Начнем с небольшого лирического отступления.



Помните, в начале книги мы говорили о том, что часто делаем одно, а думаем в этот момент о другом. Наше внимание отвлекается и не сопровождает действие. Есть известная история про американского профессора-психолога. Однажды он читал лекцию и заметил, что студенты невнимательны. Он остановился и спросил у аудитории: «Поднимите руку, кто вспоминает сейчас что-то из своего прошлого?».

Половина студентов подняла руку. «Поднимите руки те, кто сейчас думал о будущем?» — продолжил он.

Вторая половина аудитории подняла руки. «Тогда кому же я читаю лекцию?»

Мы там, где находится наше внимание. «Я» — это мое сознание.

Если я иду по улице среди машин и прохожих и вспоминаю летний отдых в деревне — меня на этой улице нет. Вспомните, как это переживается. Мы полностью теряем из восприятия окружающие дома, машины, толпу людей. И целиком погружаемся в какую-то свою грезу: в образы и чувства, хранящиеся в нашей памяти.

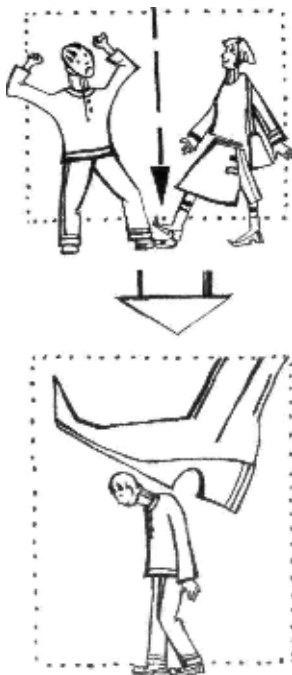
Мы как будто бы заново проживаем тот или иной момент нашей жизни.

Удивительная способность нашей памяти хранить яркие воспоминания и воспроизводить их с силой, иногда равной реальному переживанию.

Эта способность может работать против нас, а может помогать нам. Весь вопрос в том, как этим воспользоваться.

В практике реальную ситуацию или выполнение упражнения мы назовем *реальным стимулом*.

А память о нем, память-переживание (не мысль, а образ, или ощущение, или чувство) мы назовем *после-образом*.



*Значительную часть своей жизни мы проводим в переживании послеобразов негативных ситуаций*

***Значительную часть своей жизни мы проводим в переживании послеобразов различных ситуаций***, к сожалению, очень часто негативных.

Бывает, человеку наступили на ногу в транспорте утром и не очень сильно, но он так обиделся, что послеобраз этой ситуации носит в себе весь день. И весь день окрашен этим тяжелым чувством.

Некоторые послеобразы люди постоянно переживают многие годы, иногда всю жизнь. Бросил любимый человек: чувство одиночества, брошенности. Авария на дороге: чувство смертельной опасности, страх, потеря большой суммы денег. Мы можем годами жить под впечатлением потерь и утрат. По сути, жить не в реальном мире, а в послеобразе неприятного события.

Иногда влияние подобного послеобраза приводит к депрессии, потере интереса к жизни. Ситуация давно миновала. Все естественные реакции на нее давно исчерпались. Но человек потерял представление о своей реальной ситуации, о своих реальных возможностях. Он чувствует себя беспомощным или больным, хотя на самом деле он способен на многое.

Сила негативного послеобраза отбирает всю его энергию. Разрушает нормальное развитие жизненных сюжетов. Такого рода неадекватность мы видим на каждом шагу.



Вот известная притча про двух монахов — дзен.

Два монаха шли из одного монастыря в другой. По дороге им надо было переправиться вброд через реку. На переправе они увидели женщину, которой тоже надо было переправиться, но она боялась быстрого течения.

Один из монахов взял ее на руки и перенес через реку.

До вечера монахи шли молча. Но когда они остановились для ночлега и ужина, один из них стал упрекать другого. Он сказал, что монах не должен прикасаться к женщине, тем более брать ее на руки.

Товарищ ему ответил: «Я оставил ее на берегу реки, а ты до сих пор несешь!»

В то же время этот мощный механизм можно использовать в своих

целях. Есть люди, которые умеют «настроиться». Они вспоминают счастливые эпизоды своей жизни и «достаю́т» *из памяти настроения* радости, любви, счастья. И могут усилием воли войти в состояние.

***Позитивный настрой позволяет преодолевать самые сложные ситуации,*** позволяет им преодолевать самые сложные жизненные сюжеты, вдохновенно решать творческие задачи. От такой «настройки» как будто крылья за спиной вырастают. Препятствия сами убираются с дороги.

Мы можем научиться управлять динамикой после-образа и с помощью этого навыка очень многое изменить в своей жизни.

**Вспомните: наше состояние притягивает обстоятельства, а не наоборот. Усилием воли мы гасим в памяти след неприятного события, и цепь неприятностей и неудач вдруг обрывается.**

Также с помощью концентрации внимания мы вспоминаем что-то близкое сердцу, и настроение этого воспоминания дает силы.



***Позитивный настрой позволяет преодолевать самые сложные ситуации***

Это и есть тот самый важный секрет практики.

Мы не только делаем упражнения, которые дают нам дополнительные силы и качественные состояния. Это одна задача практики.

Вторая — не менее важная. Она в том, чтобы научиться запоминать движения энергии и состояния, которые возникают после выполнения программ.

Динамику потоков после циклического бега, суставной гимнастики или

состояние «вертушки» мы можем запомнить и воспроизвести по памяти. Тогда открывается потрясающая возможность управлять потоками и состояниями без упражнений. Теперь мы освободились и не привязаны к упражнениям. Воспользуемся энергией потока где угодно: в транспорте, на работе, во время общения!

**Мы можем изменить любую жизненную ситуацию сразу, используя силу послеобраза.**

Недостаток той или другой энергии восполняется в любой момент...

В практике мы учимся не только управлять потоками с помощью упражнений, но и силой послеобраза, с помощью одного внимания.

Мы начинаем с простых послеобразов: ощущений после элементарных упражнений. И затем приходим к возможности усилием воли обращаться к глубоким и интенсивным переживаниям.



***В присутственном месте***

Однажды на следующий день после семинара «Тайна рождения» мне надо было идти в КУГИ. Я тогда совмещал работу ведущего и президента общественной благотворительной организации. В КУГИ надо было решить сложный вопрос с оформлением документов об аренде.

А у меня устойчиво держится послеобраз семинара — состояние новорожденного ребенка. Как назло, перед самыми дверями присутственного места состояние новорожденного ребенка просто накрыло.

Я вхожу в контору такой маленький, такой беспомощный. Ничего не понимаю, толком сказать не могу.

А вы знаете, какие люди работают в КУГИ. Там сидели такие женщины, бронированные, неопределенного возраста и веса. И взрослому человеку станет страшно, не только маленькому ребенку.

Они у меня на глазах какого-то «крутого» частного предпринимателя, который стал «пальцы растопыривать», так отделали за пять минут, что он выскочил вон, как ошпаренный.

Дошла моя очередь: я ни рта открыть не могу, ни слова сказать. Бумажку дрожащей рукой протягиваю.

И тут происходит удивительная вещь. Тетки вскочили, вокруг меня забегали. Стульчик мне дали. Бумажку из рук взяли. Сами все напечатали. Бумажку в руку вставили и под локотки из конторы вывели. Только сказали на прощанье с легкой укоризной: «Ну что же вы не подготовились».

А оказалось, что я как раз подготовился.

Очередной раз подумал тогда: «Какой проникновенной силой обладает состояние новорожденного ребенка. Оно способно в любом человеке пробудить добрые чувства: нежность, заботу и сочувствие к другому человеку. И никакая официальная броня от этого чувства не защищает».

## Правило № 6: ПРАКТИКА ВСЕГДА ЗАВЕРШАЕТСЯ НАБЛЮДЕНИЕМ ПОСЛЕДЕЙСТВИЯ



Лежит на берегу реки Волк, курит сигарету с марихуаной и тащится.

Вылезает из воды Бобер. Увидел, как Волку хорошо, и спрашивает: «Волк, скажи, как самый сильный кайф словить?»

Волк и говорит: «Делаешь затяжку, задерживаешь дыхание и ныряешь, вынырываешь на другом берегу, там тебя кайф и найдет».

Дал Бобру затянуться. Бобер все, как Волк сказал, и сделал.

Прошло полчаса. Волк все еще лежит на берегу, балдеет. Вдруг выныривает из воды Бегемот.

Волк как его увидел, испугался, вскочил и закричал: «Выдыхай, Бобер, выдыхай!!!»

Последнее, очень важное упражнение: наблюдение последствий. Его необходимо выполнять всегда после завершения практики.

После суставной гимнастики, цикличного бега, физических и дыхательных упражнений в конце практики рекомендуется делать паузу с релаксацией и наблюдением последствий.

В этот момент мы узнаем, что произошло с нашим организмом. Наблюдаем динамику потоков и состояний. Не предполагаемую, а ту, которая произошла на самом деле.

Используя релаксацию, даем возможность последствию развернуться. В большинстве случаев динамика потоков разворачивается не во время выполнения программы, а после нее, на фоне релаксации.

Для того чтобы наблюдать последствие, надо использовать уже известную позицию внимания: оно — объемное, одномоментное, сплошное. Такую же, как в диагностике по фону и частично в «вертушке».

Наше внимание подобно зеркалу, которое отражает все, что перед ним находится. Таким зеркалом будет, например, физическое тело, воспринимаемое как пространство ощущений

Мы равномерно распределяем внимание в теле и держим его в этой позиции неподвижно. Если в этом пространстве появляется пятно ощущений или потоки, наше внимание не стягивается к ним, не сужается, а продолжает наблюдать за ними на фоне всего тела. Поле внимания при этом остается неподвижно.

В этой позиции надо всячески избегать анализа и беганья внимания от одного ощущения к другому, от одной части тела к другой.

Об этом я уже писал в главе «Диагностика». Обычно внимание двигается от точки к точке, а ум анализирует, так же двигаясь от одной мысли к другой. В таком случае наблюдение будет необъективным. Анализ будет давать искажения. Части происходящего мы просто не заметим.

Использование равномерно распределенного внимания позволяет нам быть объективными и наблюдать то, что происходит.

Использование другой позиции внимания приведет к ошибкам, которые будут тянуться годами. Источник этих ошибок в том, что мы обычно представляем, какой должен быть результат.

Представления о результате могут полностью заслонить реальные переживания и привести к иллюзии правильного выполнения упражнений. В этом случае потоки будут двигаться не туда, куда надо. Будут возникать некачественные состояния, но мы об этом даже не догадаемся.

Например, диагностика показывает недостаток энергии в области живота и избыток в голове. Для того чтобы снять перегрузку, надо выполнить позу (статическое упражнение), которая включает потоки в области живота. Сидя с вытянутыми вперед ногами, сделать наклон вперед.

Я начинаю регулярно делать упражнение, но неправильно наблюдаю последствие. При выборе упражнения мне уже известно, что оно активизирует область живота. Я помещаю внимание в это место и произвольно представляю там энергетическое возбуждение. У меня создается иллюзия определенной динамики энергии.

На самом деле происходит несколько иное. Я неправильно выполняю это упражнение. При наклоне плечи приподняты и напряжены, подбородок поджат. Это создает нагрузку в области горла. Недостаток растянутости задней поверхности ног при наклоне приводит к напряжению в области копчика. Живот не только не нагружается, наоборот, идет отток энергии от



него.

Я не ощущаю этого. Мне мешает то, что внимание сконцентрировано только в области живота. А также то, что я представляю там возбуждение. У меня нет возможности *заметить* то, что происходит на самом деле. Для этого нужно равномерно распределенное внимание.

Это очень распространенная ошибка. Избежать ее можно, только наблюдая последствие с распределенной позицией внимания.

Зеркальную позицию внимания называют еще созерцательной. В этой позиции мы наблюдаем то, что есть, то, что происходит в данный момент времени, не вмешиваясь представлениями в происходящее.

Именно так начинается медитация. Вы можете начать учиться медитации с этого упражнения. Вы можете считать его своей первой медитацией.

## КАКАЯ СВЯЗЬ МЕЖДУ ПОСЛЕДЕЙСТВИЕМ УПРАЖНЕНИЯ И ПОСЛЕОБРАЗОМ?

Наблюдая, как разворачивается последствие упражнения, мы осознаем и переживаем его результат. Результат — стабильное повторяемое качество потока или состояние — впоследствии станет для нас после-образом.

Все начинается с наблюдения последствия. Нам нужно *заметить, осознать и пережить* динамику потоков после упражнения. После того как мы *его заметили, пережили, осознали*, стоит задача *его запомнить и вспомнить* через некоторое время — извлечь из памяти усилием воли без помощи упражнений.

Теперь в нашей памяти появляется и начинает жить послеобраз потока или состояния.

Это будет нашим принципиальным достижением.



Я стою на вершине горы Я стою на вершине горы. Снег, тишина, озвученная ветром. Воздух разряжен и кристально чист. Непередаваемое чувство горной вершины. Я приходил сюда много раз. Но на вершине

всегда стоишь как будто впервые.

Внизу под ногами горная страна: сияющие заснеженные пики, бездны, поглощенные глубокой синей тенью. А еще дальше — невидимый отсюда город.

Опять Алма-Ата. Мне вновь удалось прилететь сюда и прийти в горы. Я люблю эту горную страну и люблю этот город.

Я прилетел по делам: семинары, встречи. Но, как всегда, нашлась возможность вырваться из дел и подняться сюда, наверх.

Здесь на вершине очень уж хорошо видно, что у выбора моего нет границ. Я сам выбираю и тропу и вершину. И вкладываю свои силы, чтобы подняться.

На вершине хочется только стоять и смотреть, хочется глубоко дышать и слушать тишину. Но сегодня меня посетила мысль о том, как неправдоподобно изменилась моя жизнь после того, как я поверил в то, что в моих силах ее изменить.

Я подумал, что этого всего могло и не быть в моей жизни: ни сияющих вершин, ни необычных путешествий. Жизнь подарила мне удивительные встречи, любовь, дружбу, творчество и открытие мира человеческих отношений.

Этого ничего могло и не быть, если б я не сделал когда-то первый шаг к своей новой судьбе.

Такая праздная мысль недостойна человека, который претендует на сотворение своей судьбы. Но сейчас я позволил себе эту секундную слабость. Очень уж красиво и тихо вокруг.

Горный воздух опьяняет сильнее вина. Он голубой, сияющий. Как будто свет излучает каждая точка голубой бездны.

Внизу тучи. В городе и предгорьях идет снег. Он падает третьи сутки. Он оковал серебром горные леса и распушил сады. Еще ниже на городских улицах слякоть, в сугробах застревают машины. Идет обычная городская жизнь.

# ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

**Дорогой** читатель, мы открыли только первую страницу.

Удивительно, как много хотелось сказать. Как много того, чем стоит поделиться. И как мало вмещается на книжные страницы.

Одно утешает: в жизни столько интересного происходит в каждый момент. И каждый момент наполнен энергией и игрой красок и сил до такой степени, что нет такой книги, что вместила бы и одно единственное мгновенье. Ничто не может вместить мгновения жизни, кроме самой жизни.

Так обратимся к ней во всей ее полноте, во всей цветущей силе. Что же еще нужно?

Пожалуй, нам нужны инструменты для постижения своего пути, для поиска удачи.

Нам нужно знать, КАК открываются двери завтрашнего дня. Где за этой дверью прячутся любовь, успех, счастье и свобода быть таким, как хочешь.

**Нам нужен ключ от двери в свою невероятно прекрасную жизнь.**

**Ключ — вот, например, такой!**

Несколько слов о продолжении.

В этой книге мы начали знакомство с системой СПАС. Вы познакомились с техниками цикличного бега, вертушки, суставной гимнастикой и массажа. Получили представление о способах диагностики и создания энергопотоков. Вам известны теперь несколько универсальных правил практики.

Вперед, дерзайте, пробуйте. Да сопутствует вам удача!

Эти практики могут многое изменить в вашей жизни.

Но это только первый шаг, первая ступень.

Продолжение — во второй книге.

В ней предполагается описание практик более интенсивных и направленных на развитие сознания.

В нее войдут:

техника статических поз с расширенным арсеналом

программ;

практики дыхания;

медитативные практики с цветом и визуализацией

цветового поля;

магические свойства Доминанты, загадочного механизма,  
управляющего нашим поведением и судьбой;

тема отношений и человеческого счастья.

До новых встреч!

# ПРИЛОЖЕНИЯ

## ВАРИАНТЫ ПРОГРАММ В ТЕХНИКЕ «ЖЕСТКАЯ ВЕРТУШКА»

Основные программы в технике «жесткой вертушки»:

1. Вращение по часовой стрелке, через левый бок — нисходящий поток.
2. Вращение против часовой стрелки, через правый бок — восходящий поток.

Построение вариантов программ связано в основном с дозировками.

**Программы могут отличаться длительностью стадии фиксации.**

Программы с дозировками 15 секунд в одном положении и программы с дозировками 30 секунд в одном положении.

Длительность во многом определяется умением расслабляться и устойчивостью внимания.

**Особенностью программы может быть различная длительность фиксации в разных положениях.** Результаты выполнения таких программ будут сильно различаться.

Каждая позиция придает релаксации определенное качество.

Релаксация на спине стимулирует позвоночник. Эта позиция в большей степени возбуждает психику и тяготеет к восходящему потоку, по сравнению с позицией на животе. В положении на животе более выражено торможение и нисходящий поток.

На левом боку энергетическая активность выше, чем на правом.

Мы можем усилить эффект нисходящего потока при вращении через левый бок, следующим образом меняя дозировки.

Спина — 15 секунд.

Левый бок — 15 секунд.

Живот — 30 секунд.

Правый бок — 30 секунд.

Также мы можем активизировать восходящий поток при вращении через правый бок.

Спина — 30 секунд.

Правый бок — 15 секунд.

Живот — 15 секунд.

Левый бок — 30 секунд.

Дозировки при выполнении программы могут последовательно возрастать.

Спина — 15 секунд.

Левый бок — 20 секунд.

Живот — 25 секунд.

Правый бок — 30 секунд.

Такое нарастание нагрузки будет мягко усиливать основной эффект этой программы.

Варьируя дозировки, таким образом, мы можем создать целый ряд программ и подобрать подходящую для коррекции своего состояния.

Интересным действием обладает маятниковая программа. В этом случае мы вначале выполняем вращение в одну сторону, затем последовательность смен позиций — в другую:

спина — левый бок — живот — правый бок — живот — левый бок — спина.

Маятниковую программу можно выполнить и в обратном направлении:

спина — правый бок — живот — левый бок — живот — правый бок — спина.

Интересным развитием техники «вертушки» является использование различных подстилающих и укрывающих тканей (см. в следующей книге).

Углубление практики «жесткой вертушки» идет за счет развития навыка релаксации.

Она не теряет своего значения для опытных практиков и становится медитативной техникой. «Вертушка» в дальнейшем выполняется в просоночном состоянии. В состоянии промежуточном между сном и бодрствованием выполняется весь цикл практики: и фазы фиксации, и повороты.

Просоночное состояние сочетает глубокую релаксацию тела и психики с ясным сознанием и идеально подходит для медитации. В фазах фиксации выполняется визуализация цветового поля на стороне контакта с поверхностью.

Эта техника не только углубляет релаксацию, но и служит для развития сознания.

# ВАРИАНТЫ ПРОГРАММ СУСТАВНОЙ ГИМНАСТИКИ

Основных программ суставной гимнастики также две: восходящая и нисходящая.

В ряде случаев используется цикличная программа. Она представляет собой повторение одной и той же программы 2—4 раза с промежуточной релаксационной паузой.

Цикличное выполнение позволяет увеличивать энергетическую нагрузку. В такой форме она лучше усваивается.

Эта программа чаще используется в практике ослабленных или больных людей, уменьшая дозировки и увеличивая количество повторений.

Программа — 3—4 вращения в каждом суставе — повторяется 2—3 раза с паузой релаксации между циклами 1—2 минуты.

**Качественный тонизирующий эффект дает маятниковая программа суставной гимнастики.** Маятниковая программа также использует циклический принцип. Но в этом случае чередуются разнонаправленные потоки. За счет смены направления потока общая и периферическая активность организма нарастает.

По 4—6 вращений в каждом суставе. Выполняется восходящая программа. После минутной паузы — нисходящая. И затем, после еще одной паузы, вновь восходящая.

Этот вариант маятниковой программы более активен.

Если мы выполним последовательность: нисходящий поток — восходящий — нисходящий, эффект будет менее возбуждающий.

Больше всего вариаций основных программ суставной гимнастики создается за счет различных дозировок.

**За счет разницы дозировок мы можем усилить направленность потока к центру или периферии.** Например, движение к периферии усилит следующая программа:

плечевые суставы — 4 вращения, локтевые — 6, лучезапястные — 8;  
тазобедренные — 4, коленные — 6, голеностопные — 8;

Движение к центру усилит такая программа:

голеностопные суставы — 4, коленные — 6, тазобедренные — 8;  
лучезапястные суставы — 4, локтевые — 6, плечевые — 8.

## **Разная нагрузка на суставы может в большей степени активизировать правую или левую половину тела.**

Например, в нисходящей программе мы используем следующие дозировки.

Левая рука: все суставы — 4 вращения.

Правая рука: все суставы — 8 вращений.

Левая нога: все суставы — 4.

Правая нога: все суставы — 8.

Дальнейшее развитие суставной гимнастики может идти за счет использования психического дыхания суставами и визуализации в них цвета.

В практике суставной гимнастики важно учитывать дозировки так, чтобы не возникало явных перегрузок суставов. В этом случае общего движения потоков в сторону равновесия не будет.

## **ДОПОЛНЕНИЯ К ЦИКЛИЧНОМУ БЕГУ**

Циклический бег создает возможности для большого количества вариантов программ за счет пропорции цикла, дозировок, направления движения и вариантов техники выполнения.

Отдельно описывать дополнительные программы здесь нет необходимости.

Вот небольшие дополнения к основному тексту.

В циклическом беге нередко используется прием изменяющейся длины фаз цикла. В этом случае практику начинают с коротких циклов. Затем длина фаз плавно нарастает. В средней части программы держится на максимуме и к концу программы убывает.

Эта программа позволяет подготовить организм к интенсивным потокам и затем с помощью мощной динамики набрать большой потенциал. Для использования этой программы требуется некоторый опыт практики.

В практике циклического бега нередко используются дополнительные движения руками и туловищем, как в беговой фазе, так и при заниженной ходьбе.

Ярким примером тому является использование во время бега и ходьбы элементов суставной гимнастики. Вращения в суставах рук позволяют создавать дополнительные потоки, которые усиливают или изменяют действие основной программы.



Практику цикличного бега хорошо проводить в группе. В этом случае группа выстраивается в колонну и проводит бег по одной программе в едином ритме. Ритм программы задает находящийся впереди ведущий. Ведение группы осуществляется с помощью показа и команд.

## ОБ АВТОРЕ

Кельмович Михаил Яковлевич - врач, психолог, преподаватель и поэт.

Окончил Ленинградский педиатрический медицинский институт. Имеет специализации по спортивной медицине и педагогическому проектированию.

Ведущий специалист творческого объединения (РОТБО) «Солнечный ветер».

В течение 20 лет преподает методы системы, занимается разработками и научными исследованиями в этой области.

Автор семинаров и учебных программ: «Тайна рождения», «Основы релаксации», «Четвертый ключ», «Саморегуляция на рабочем месте», «Азбука самопознания» и «Медитация».

Автор научных статей по физиологии, экологии и педагогике, а также ряда популярных изданий и двух сборников стихов.

В настоящий момент занимается разработкой и проведением специализированных курсов, краткосрочных ознакомительных тренингов и интенсивных многодневных семинаров — погружений на загородных базах длительностью от 3 до 14 дней.

# УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Познакомьтесь с системой СПАС и другими практиками этого направления, вы можете:

## **В Санкт-Петербурге:**

**ЮТБО** «Солнечный ветер», телефон (812) 314-08-38 (мы с радостью ответим на ваши вопросы по понедельникам, средам и пятницам с 10-00 до 21-00).

Центр «Бережок», телефон 8-901-300-95-86 (по вопросам выездных мероприятий), e-mail: [sunnywind@mail.ru](mailto:sunnywind@mail.ru)

Клуб культурных связей «Атма», телефон (812) 252-15-12, добавочный 156 (Инна Юрьева)

**В Белоруссии** по всем вопросам вы можете связаться с общественной организацией «Просвет».

**Телефоны в Минске:** (+37517) 221-78-07

Моб. (+375296) 47-15-16 Моб. (+375296) 10-82-35 e-mail: [golved@mail.ru](mailto:golved@mail.ru)

**Телефоны в Гродно:** (+375152) 72-35-30, 31-10-85

Моб. (+375297) 81-11-07 e-mail: [vingtsun@mail.ru](mailto:vingtsun@mail.ru) e-mail: [vingtsun@mail.ru](mailto:vingtsun@mail.ru)

**Телефон в Алма-Ате:** (+7 -3272)-93-56-53

Маргарита Гладкая e-mail: [margarita\\_gl@mail.ru](mailto:margarita_gl@mail.ru)

Последние новости о семинарах и тренингах, а также ваши отзывы о книге и пожелания автору на сайтах:

<http://kluchik.spb.ru>

<http://solarwind.spb.ru>

<http://www.skatarov.spb.ru>

и по адресу

e-mail: mihail [kelmovich@mail.ru](mailto:kelmovich@mail.ru)