

ЖАВБҮГЭ СҮМОН

Хүндэтгэсэн
Хүндэтгэсэн
Хүндэтгэсэн

Хүндэтгэсэн
Хүндэтгэсэн
Хүндэтгэсэн

2000

Хүндэтгэсэн
Хүндэтгэсэн
Хүндэтгэсэн

Хүндэтгэсэн
Хүндэтгэсэн
Хүндэтгэсэн

Хүндэтгэсэн
Хүндэтгэсэн
Хүндэтгэсэн

СОДЕРЖАНИЕ

Что такое Суперобучение?	5
---------------------------------	----------

Часть I

Сколь многого вы можете достичь? Как быстро вы можете совершенствоваться?	7
--	----------

1. Новая грань	9
-----------------------	----------

<i>Зов к пробуждению</i>	13
<i>Болгарский вариант лучше?</i>	14
<i>«Большая работа над собой»</i>	17
<i>Старые методы обучения не собираются сдаваться без боя</i>	19
<i>«Тебе не надо изменяться, приятель»</i>	23

2. Сверхпамять?	25
------------------------	-----------

<i>Всеобщее обучение</i>	29
<i>Революция, о которой не сообщалось</i>	32
<i>Что вы можете сделать?</i>	34

3. Правильное состояние равно хорошему результату	41
--	-----------

<i>Что такое память?</i>	44
<i>Наилучшее состояние для повседневной жизни</i>	45
<i>Развлечение или просвещение?</i>	47

Суперсостояние	49
Встряска, грохот и изменение	50
Опора на собственные силы	53
Наша судьба не лежит у нас под шляпой	54
Пробуждение и сияние	58
4. Обучение	
при помощи подсознательной памяти	60
Создание магнитофонной записи для общения с вашим подсознанием	65
5. Овладевая телом	71
Самодыхание	75
Как снять стресс за семь минут	79
Выполняя упражнения по методике чи (цигун)	82
Давление извне	87
6. Музыка Суперобучения	90
Секреты суперпамяти	93
7. Используя музыку в стиле барокко	101
Современные композиторы, сочиняющие музыку Суперобучения	106
«Усиливающийся звук» — музыка софрологии	109
«Звуковая» концентрация	111
Трехмерный звук	114
Нейроакустика	115
Новые горизонты возможностей	115
8. Тайные компоненты музыки	117
Музыкальные ключи, улучшающие производительность системы разум—тело	121
Звуки, питающие мозг энергией	122
Огромная сила частот	126
Ваши самые первые воспоминания	130
9. Чудесный звук	133
Каким образом два концерта Суперобучения работают для вашей пользы	139
Звуковая терапия становится подвижной	140
«Активный» концерт Суперобучения	149

10. Необходимость изменения	154
Бюрократизм мышления	155
Самоутверждение	157
Не давайте пустых обещаний	159
11. Фейерверки на работе	163
Широкое использование	167
Помогая самому себе	171
12. Чувство обучения	175
«Скажите жонглеру»	178
Обучение как искусство	181
Глаза обладают этим	182
Метки памяти и «дворцы памяти»	185
«Я не вижу ничего в своем мозгу»	188
Создание потока образов	190
13. Вообразите себя	195
Внезапно выяснилось, что все они талантливы	198
Как придумать себе новую голову	203
«Репетиция» будущих воспоминаний	206
14. Препятствия на пути к обучению, изменению, переживанию	212
Ядовитые метафоры	215
Снятие барьеров	218
Мы видели гарпий	221
Эмоциональные «горячие линии»	222
Как важно делать ошибки	224
Что за огонь живет у вас в груди?	226
15. Мозг предназначен для того, чтобы принимать вызов	233
Настройка мозга	239
Задержите дыхание — и это поможет вам просветлить разум	242
16. Хорошая еда и суперпитание	246
Высокооктановое топливо для мозга	251

Квинтэссенция питания для мозга	253
Преодолеваю повреждения мозга	254
Кислород для развития умственной сверхсилы	256
Усиленное потребление кислорода	258
Лекарства для повышениясообразительности	261
Супервитамины и минералы	262
Зеленое решение	263
Здоровье и обучение	265
17. Научно-техническая революция и повышение интеллекта	267
Чего можно добиться при помощи кушетки	275
Борцы с «загрязнителями памяти»	279
Биобатарейка — омолаживатель разума и тела	281
Альфа-стим	284
«Разумный человек»	285
Виртуальная реальность	286
На сто процентов лучше с «разумоскопом»	287
Приборы для мозгового фитнеса	289
18. Язык за месяц?	292
Секрет ускорения	299
19. Большой спорт и спорт по выходным	306
Софрология и суперспорт	311
20. Старый мозг и новые способности	316
Уйти на покой или начать новую жизнь?	320
21. Творчество	326
Звук и творчество	330
Быстрое овладение техникой мастерства	332
22. На краю	334
«Будущее Америки определяют ее люди»	338
Обучение, основанное на удовольствии	342
«Времена слишком опасны»	344

Часть II

**Практическое руководство
по Суперобучению**

..... 347

**23. Как достичь состояния,
оптимального для Суперобучения** 349*ШАГ 1. Растворяя стресс* 351*Волна расслабления* 351*Воображение
как метод управления стрессовым состоянием* 351*Утверждения* 354*ШАГ 2. Создание образов
для расслабления разума* 355*ШАГ 3. Праздник вашего Я.
Помни: обучение — это радость!* 356*ШАГ 4. Ритмичное дыхание* 358*Концерт для развития памяти
по методике Суперобучения* 360**24. Как подготовить
свою собственную
программу Суперобучения** 363*Ритмичное воспроизведение информации* 364*Интонация* 366*Объем информации на одно занятие* 367*Двенадцатисекундный цикл* 367*Запись программы на кассету* 368*Театрализованное представление текста* 369*Изучение компонентов системы Суперобучения* 371*Музыка Суперобучения — как она подбирается* 371*Суперобучающий «активный» концерт* 372*Как начать занятия
с применением музыки Суперобучения* 373*Подборки музыки Суперобучения* 376*Контактные адреса для приобретения кассет
с записями музыки Суперобучения* 379

25. Суперобучение иностранным языкам:	
методика	382
Организация своего языкового материала перед записью на магнитофонную пленку	382
Программа обучения иностранному языку	388
Оригинальная суггестопедическая программа изучения иностранного языка за один месяц	388
Активный концерт	389
Занятие по укреплению памяти	390
Методика Суперобучения и некоторые ее западные варианты	391
Звуковая терапия в применении к изучению языков	393
Суперизучение	395
Ускоренное изучение эсперанто	397
Языки в новых измерениях	398
Полная физическая реакция (ПФР)	399
Хитроумные «СЛЕЗЫ ТЭДА»	399
Ускоренное обучение в Британии	400
Естественный порядок усвоения языкового материала	402
Расширенное обучение	403
Юмор и языки	404
Профессиональная подготовка «Сезам, откройся!» для иностранных языков	405
	406
26. Репетирование собственного ребенка — с дошкольного возраста до высшей школы	408
Дошкольники	408
Обучение в материнской утробе?	414
Обучение детей школьного возраста	415
Домашнее задание	418
Не забывайте: выбор — за вами	422
27. Как овладеть естественными науками, компьютером и высокими технологиями с помощью Суперобучения	424

28. Суперобучение — предпринимательская и профессиональная подготовка	434
29. Как соединить все вместе: программы Суперобучения скоростному чтению, грамматике, математике для слепых и побед в телевизионных игровых шоу	442
<i>Программа Суперобучения скоростному чтению</i>	442
<i>Фотографическое чтение</i>	445
<i>Суперобучение для написания английских сочетаний и усвоения грамматики</i>	446
<i>Суперобучение математике</i>	450
<i>Суперобучение для слепых и людей с другими физическими недостатками</i>	453
<i>Как использовать Суперобучение для победы в телевизионных игровых шоу</i>	455
30. Ускоренный метод введения нового материала и обратный инструктаж	457
<i>Обратный инструктаж</i>	459
31. Настоящая революция в обучении инвалидов	462
<i>Звуковая аппаратура для лечения дислексии</i>	463
<i>Дефицит внимания (ДВ)</i>	465
<i>Аутизм</i>	465
<i>Синдром Дауна</i>	467
<i>Прочие состояния</i>	467
<i>Акупунктура ушной раковины</i>	468
<i>Сигнатурный звук</i>	469
<i>Применение Суперобучения для лечения неспособности к обучению</i>	470
<i>Применение софрологии для лечения неспособности к обучению</i>	474

Часть III	
Упражнения 475
Контроль за уровнем стресса 477
Дыхание для повышения интеллекта 479
Сине-золотое энергетическое дыхание 480
Звуковая ванна 481
Душ, заряжающий энергией, для очищения тела и улучшения физического состояния 482
Постепенная релаксация 482
Проверь и расслабься 485
Аутогенные тренировки 486
Полезная информация о том, как следует заниматься аутогенной тренировкой 493
Как добавить силу гравитации к визуализации 494
Направленная визуализация 498
Создание прошлых, настоящих и будущих воспоминаний 498
Как напрямую связаться со своим подсознанием 500
Видео вашего сознания: величайшее видео всей вашей жизни 504
Волшебник внутренней погоды 507
Сад памяти 513
Возможный вы... сегодня 514
Мысленные картинки: модели для концентрации 516
Дерево процветания 518

БЛАГОДАРНОСТИ

Слова признательности надо было бы адресовать огромному множеству мужчин и женщин, которые делились с нами своими идеями и результатами. За недостатком места мы особо назовем лишь отдельных: Чарльза Адамсона, Ивана Барзакова, Эла Бусби, Яналию Хоффман, Патрисию Жудри, Майкла Лоулора, Тони Маага, Маюми Мори, Памелу Рэнд, Робину Солтер, Дивайка Спино, Брюса Тикела Тэйлора, Джона Уэйда, Хартмута Вагнера, Розеллу Уоллес, Вина Венгера. И конечно, невозможно представить себе, что эта книга состоялась бы без Доны Мак-Нейл и Кристины Ванденборн, которые поддерживали нас «на плаву» и в трудное, и в хорошее время, без Ричарда Галлена и Джона МакКалеба, чье искусство ведения переговоров также служило нам надежной опорой.

Что такое Суперобучение?

Методы, которые лежат в основе Суперобучения, значительно ускоряют обучение и облегчают понимание. Их характеристики, данные ниже, помогут вам принять правильное решение.

- Метод перехода в антистрессовое состояние — наилучшее состояние как для разума, так и для тела при решении возникшей перед вами проблемы.
- Пошаговый, постепенный метод усвоения информации.
- Метод использования музыки для развития памяти, возбуждения мозга, установления связи с подсознанием.
- Метод использования всех разделов вашего мозга, всех чувств, эмоций и воображения для повышения производительности.
- Метод, позволяющий избежать недоверия к обучению и изменениям.

Занятия и упражнения приведенные в этой книге, могут быть полезны не только отдельным личностям. Идея этой книги — предоставить вам свободу выбора. Чтобы усвоить принципы Суперобучения, не обязательно выучить все. Основным и самым важным является то, что Суперобучение привносит новый смысл в ваше самознание и раскрывает новые грани ваших возможностей, дает новый подход к рассмотрению действительности — подход XXI века.

Часть I

**Сколько многого
вы можете достичь?**

**Как быстро вы можете
совершенствоваться?**

1

Новая грань

Как сказал Абрахам Маслоу, «если единственным доступным вам орудием является молоток, то каждая проблема будет восприниматься как гвоздь». Пришло время заглянуть в сумку, полную новых инструментов, и перестать стучать молотком, выбивая старые решения. Самое время отказаться от старых методов обучения. Настал час прислушаться к удивительной мелодии, звучащей по всему свету, особой музыке, помогающей людям учиться быстрее, чем они могут себе представить, помогающей им изменяться с такой быстротой и легкостью, какая им самим кажется просто невозможной.

В немецком городке Херренберг работники фирмы IBM закрывают глаза и погружаются в удивительным мир под успокаивающие звуки мелодий Вивальди. На другом конце мира, на острове Св. Лаврентия в Беринговом проливе, «Зима» Вивальди кажется еще более уместной, когда группа молодых эскимосов закрывает глаза под звуки этой мелодии в перерывах между охотой на китов. В Индиане способная школьница шестого класса проверяет по записям, как музыка, которую она с товарищами слушает во время предложенных ей специальных занятий, влияет на результаты тестов. В Монреале будущий чемпион расслабляет свое тело, слушая замечательную музыку, и в его мозгу прокручиваются сцены упорного поединка по каратэ.

Вы хотели бы научиться воспринимать знания в два или пять раз быстрее, не испытывая при этом *никакого стресса*? И запоминать все, чему вас учат? Вы можете сделать это. Как раз этим занимались те люди, слушая специально подобранную музыку. Они применяют новый процесс обучения, который мы назовем Суперобучением. Они используют этот процесс, чтобы разбудить тот океан возможностей, который, как говорят специалисты, заложен в каждом из нас. «Я никогда не думал, что процесс обучения может быть так приятен!», — воскликнул один из немецких сотрудников IBM в момент вдохновения, которое нередко возникает при ускоренном обучении и, следовательно, более частом проявлении ваших способностей.

Вы выйдете на прямой путь к новым возможностям и повышению ваших доходов, научившись воспринимать и обрабатывать факты, графики и данные в два-пять раз быстрее, чем сейчас. Данный метод помогает сберечь время и средства при профессиональном обучении и переподготовке, при изучении основ экономики. Это хорошая новость. Но это не все.

Для нас важно кое-что еще. Сейчас наша цель — не изменение само по себе. Важно получить от изменения пользу, а не стать его жертвой. Как никогда ранее, нам необходима сейчас гибкость, чтобы принять результаты изменения без тяжких усилий. Как никогда ранее, нам надо знать, каким образом разбудить наши способности, — считается, что мы не используем 90–95 процентов заложенных в человеке потенциальных возможностей. Еще сто лет назад Уильям Джеймс определил, что внутренние возможности человека используются только на 5 процентов.

Доктор Реймонд Абрезол, который подготовил сотни олимпийских звезд, утверждает: «Даже не 5, а 3 процента. Только некоторые из нас используют 5 процентов своих возможностей».

Чего мы можем достичь? Писатель-педагог Джордж Леонард говорит, что «основная творческая способность нашего разума для практических целей может быть бесконечна». Это цитата из нашей первой книги по Суперобучению, опубликованной в 1979 году. Она прекрасно

звучит, будучи столь всеобъемлющей. Но перед вами стоит вопрос — что делать? Как, проснувшись утром, не увидеть в зеркале того же самого старого знакомого в потертом халате? Ниже мы приводим еще несколько высказываний людей, которые нашли собственный путь, чтобы вызвать к жизни свои скрытые способности.

Невролог из Монреаля Кристиан Драпо писал: «Кроме резкого повышения скорости обучения, для меня Суперобучение стало отправной точкой глубоких и очень полезных изменений моей личности».

Хорошо известная канадская писательница Сольтер просто сказала: «Мое знакомство с этим новым подходом вызвало кардинальный сдвиг в моей жизни».

Директор немецкой компании «Дельфин», обучающей бизнесу и использующей при этом новые методы, Гейл Хайденхайн, говорит: «Снова и снова учителя, педагоги и студенты повторяют, что курсы изменили их жизнь. Недостаточно сказать, что у каждого есть мощный скрытый потенциал. Гораздо важнее действительно открыть, что у *меня* есть потенциал, о котором я даже не подозревал. Только после этого теория претворяется в жизнь».

«После 30 лет преподавания я *понял*, что есть лучший способ делать это, — утверждает калифорниец Брюс Тикел Тейлор. — Суперобучение изменило к лучшему не только мою жизнь, но и жизнь моих студентов».

Доктор Маюми Мори, японский педагог-новатор, приводит следующее замечание, услышанное ею в классе по ускоренному обучению. Один из студентов написал: «Я почувствовал, что соприкоснулся с чем-то глубоким, таким важным, как и само человеческое существование». Другой удивлялся: «Кто бы мог представить, что можно так увлечься простым уроком по разговорному английскому?». От Иогоамы до Нью-Йорка и от Нью-Йорка до Гейдельберга происходит что-то волнующее, когда люди начинают осознавать свои собственные возможности. И обычно они удивляются, насколько легко управлять своими талантами, если они нам известны. Только один молодой человек стал исключением. Его стремление реализовать мечты вызвало в нем скрытые силы, но стало для него вопросом жизни и смерти.

В облачную ночь 10 сентября 1976 года болгарин Иван Барзаков вошел в беспокойные воды Адриатического моря и поплыл. Он плыл в Америку. Первой остановкой на его пути должен был стать болотистый югославский берег почти через 7 миль открытого, кишашего акулами моря. Барзаков не был чемпионом по плаванию, он был просто хорошим пловцом. Он боролся с астмой, частым заболеванием в Болгарии, где необходимое лечение было практически недоступно. Иван Барзаков имел только один плюс — он был преподавателем новой формы обучения, разработанной болгарским доктором медицины Георгием Лозановым, формы, которая лежит в основе всех западных систем Суперобучения.

«Я обладал знаниями по основам техники управления разумом», — говорил Барзаков. Он использовал ее во время отдыха и продолжал плыть даже тогда, когда нестерпимый холод практически парализовывал его. Он призвал этот метод на помощь, чтобы предотвратить два приступа астмы. «Плывя все дальше и дальше, я использовал эту технику, чтобы заставить себя забыть о смерти. Несколько раз в море смерть практически настигала меня. Однажды я уже пытался уплыть в Турцию, но холод вернул меня назад».

Плыви, Иван, плыви в Америку... один гребок за другим. Через некоторое время он понял, что еще никогда так далеко не заплывал. «Я услышал шум и подумал, что это югославы что-то роют под водой, потом внезапно вода вокруг меня вздыбилась. Создалось впечатление, что она кипит! Позже я узнал, что в этот момент произошло сильное землетрясение в Триесте». Но Иван продолжал плыть. Он проплыл вдоль опасных югославских болот через границу до Италии, а там попал в лагерь для переселенцев, в лагерь с одним душем на 500 человек.

Сегодня Иван Барзаков со своей американской женой Памелой Рэнд, тоже педагогом-новатором, возглавляет курсы оптимального обучения в городке Новато в Калифорнии. Он собрал основы знаний о методах управления разумом во всеобъемлющую систему, способную помочь другим почувствовать свободу, повышая продуктивность работы мозга. В 1992 году невозможный, каза-

лось бы, круг замкнулся. Барзакова пригласили вернуться в Болгарию, чтобы он помог соотечественникам преодолеть сложности, возникающие при переходе от полицейского государства к свободной экономике.

Почему Барзаков с такой уверенностью бросился в черные воды Адриатического моря? «Первой причиной была попытка освобождения от угнетающей коммунистической диктатуры», — сказал он нам недавно. Потом добавил еще одну причину, «не столь важную».

«Я имел счастье работать с экспериментальным образованием, разработанным доктором Лозановым, и я знал, что эти идеи еще только зарождаются. Мы занимались ускорением обучения языкам и улучшением памяти. Но я чувствовал, что есть что-то еще, и очень существенное. Это то, что привлекало людей в вашей первой книге по Суперобучению, — ощущение неограниченного потенциала человеческого существа, восхищение его способностями... Я *знал*, что, используя этот метод, мы сможем соприкоснуться с основным источником, находящимся внутри нас. Но это могло быть сделано только на Западе, в частности в Америке».

Зов к пробуждению

И вот раздался сигнал ко всеобщему пробуждению. Тогда еще кандидат в президенты Билл Клинтон поддержал его во время телевизионных дебатов, сказав, что «ожидать результатов, продолжая действовать одними и теми же методами, является формой безумия». Это изречение придумал его помощник по развитию личности Тони Робинс. Кандидат Рос Перо, казалось бы, прямо цитирует нас, постоянно утверждая: «Мы должны учиться тому, *как* учиться». А ведь это основной лозунг Суперобучения с момента его создания. В холодную ясную полночь во время инаугурации 47-го президента Соединенных Штатов Мая Анжелу сказала: «Горизонт отодвигается, открывая пространство для новых изменений». При этом она смотрела на слушающих ее женщин, мужчин, детей, столпившихся вокруг Капитолия. Она смотрела дальше, на огромную землю, и представляла себе ее славную

историю. «Возродите мечту, — сказала она. — А теперь, окончательно проснувшись, скажите: с добрым утром!»

Чтобы как следует прожить следующую декаду, вы должны сказать «с добрым утром» самому себе. Наш истэблишмент, основывающийся на старом статус-кво, не сделает это за вас, может быть, поэтому мы так быстро устаем от наших лидеров. Они не могут делать все всегда правильно. Если изменение возникает настолько же быстро, как действует шоковая терапия, то никто не успевает четко осознать, как ему перестроиться. Становится очевидным, что если мы хотим процветать, то пришло время прекратить споры о решениях и возможностях и на самом деле положить начало свободному, совершенному существованию, предначертанному нам изначально.

В настоящее время постоянно улучшается методика выбора наилучшего жизненного пути каждым из нас. Многие в этом направлении вам подскажет данная книга. Вы также поймете, что независимо от того, чем вы сейчас занимаетесь, независимо от вашего возраста и полученного образования наша методика может быть с успехом вами использована. Ее прелесть состоит в том, что вы сможете глубоко дышать и расслабляться, вместо того чтобы увеличивать уже имеющееся напряжение от необходимости что-то делать, учить, заботиться о чем-то, совершенствоваться, добиваться, Суперобучение снимет стресс. Вы можете обучаться тому, как учиться, получая при этом только удовольствие. Это кажется слишком приятным, чтобы быть правдой? Мы тоже так думаем.

Болгарский вариант лучше?

В конце шестидесятых, в не лучшее время для Восточной Европы, мы получили неожиданное приглашение на первую (и последнюю) Всесоюзную конференцию по парапсихологии в Москве. Прежде чем презрительно именовать нас «интуристами», узнайте, что мы провели три месяца, стараясь раздобыть материалы о хорошо финансируемом, сугубо научном изучении коммунистами человеческого потенциала. Казалось, что в некоторых областях они продвинулись дальше нас. Коммунистические га-

зеты пестрели заголовками: «БОЛГАРЫ СДЕЛАЛИ ПРОРЫВ К ПОЗНАНИЮ СВЕРХПАМЯТИ!», «РАБОЧИЕ УЧАТ ПО 500 ИНОСТРАННЫХ СЛОВ ЗА УРОК И ПРИ ЭТОМ УКРЕПЛЯЮТ ЗДОРОВЬЕ!». Даже консервативная «Правда» приняла участие в этой кампании, заявив: «ВЫ МОЖЕТЕ ВЫУЧИТЬ ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК ЗА МЕСЯЦ!». Это была чистой воды пропаганда.

Сидя в солнечном кабинете Георгия Лозанова, расположенном в Государственном институте суггестологии в Софии, мы знали, что разговариваем с единственным в Болгарии психиатром, ведущим парапсихологом и знатоком суггестологии, — будучи живым носителем эклектичных методов, Лозанов применял их, кажущиеся волшебством, для лечения заболеваний и психических расстройств, декада за декадой убеждаясь в применимости нетрадиционной медицины. Доктор открыл новое заболевание — «дидактогенный синдром», вызываемое неправильными методами обучения, — и изложил свои взгляды на возможность его лечения при помощи суггестологии. По его словам, он намеревался «открыть богатейшие ресурсы, которыми только может обладать страна, — безграничные ресурсы человеческого разума».

Если бы опыты, показанные нам сотрудниками Лозанова, оправдались, маленькая Болгария могла бы превратиться для мира в источник ресурсов разума не меньший, чем нефтяные запасы Саудовской Аравии. (Интригующую историю новаторских работ Лозанова и тех бесстрашных педагогов, которые начали преподавать их на Западе, вы можете прочитать в первом издании «Суперобучения» в 1979 году «Делакортом».) Лозанов был очаровательным человеком с теплой, широкой улыбкой, как бы наэлектризованными волосами, придававшими ему сходство с типичным портретом гения, как мы его себе представляем. Мы до сих пор не используем большую часть методики, составляющую «болгарский скачок (прорыв)». Но мы уже начинаем интересоваться: «что если...». Если, как показал позже Барзаков, половина из, казалось бы, диких и непонятных постулатов оказались справедливы, в закрытой для всего мира Болгарии действительно произошло бы великое событие. Не просто нечто новое в

методике Суперобучения французскому или математике, а в действительности великое событие, когда могут проявиться таланты так называемых людей со средними способностями, — если знать, как это сделать. Эта история до сих пор не закончена. Рассказывая о своей коммунистической одиссее, мы посвятили методу обучения Лозанова только пять страниц (см. «Открытия в психологии за железным занавесом», 1970 г., с изменениями — 1995 г.). Вопросы посыпались отовсюду, даже из пентагоновского Института оборонного анализа. Группы аналитиков Запада направились в Софию, в то время как множество американских педагогов-новаторов пытались адаптировать коммунистическую систему обучения к условиям Северной Америки.

Гениальный, могучий новый способ обучения, развития памяти, самосовершенствования стал развиваться в Де-Мойне, Торонто, Атланте. К концу 70-х новатор-психолог д-р Дональд Шустер из университета Айовы в Эймсе основал Общество ускоренного обучения и преподавания (ОУОП). В настоящее время более чем в десятке стран существуют профессиональные союзы, в том числе международное Общество эффективного действенного обучения (ОЭДО), созданное в Англии. В то же время лишь немногие профессионалы смогли выйти за общепринятые рамки. Что же делать остальным, тем, кто всегда стремился преодолеть установленные границы? Мы взяли некоторые методы, оправдавшие себя, добавили к ним несколько новых и получилась система типа «сделай себя сам» — «Суперобучение®», доступная всем. Изначальное название — ускоряющее, или *ускоренное обучение*.

В основу Суперобучения положены работы Лозанова и другие источники, такие как древняя Раджа Йога или советская наука, которые во многом отличаются от нашего образа мышления. Нам повезло. Мы открыли еще одну «логию»: софрологию — науку о гармоничном сознании, сборник путей к достижению совершенства, практически неизвестную в Америке, разработанную таким же новатором, как и Лозанов, испанским доктором медицины Альфонсо Кайседо. Если вы интересуетесь оздоровлением, то, возможно, вам будет небезынтересно

знать, что более двух тысяч европейских врачей используют софрологию, чтобы показать пациентам, как они могут излечить себя сами. Если вы занимаетесь спортом, то вам будет полезно знать, как софрология помогла более чем ста олимпийским чемпионам.

Готовясь переступить порог в XXI век, вы должны попытаться перестать воспринимать по отдельности тело и разум, а образовать систему разум—тело. Практически 80 процентов знаний о работе такой системы были получены после того, как люди стали заниматься Суперобучением, давая толчок к пробуждению своего внутреннего потенциала. И существует множество новых путей пробуждения своего потенциала, иногда поглощающих человека целиком: высокочастотный звук и другие психоакустические методы, Суперпитание, интерактивное телевидение, «динамическая» память, механизмы функционирования разума, подводная медитация...

Если вы хотите добиться максимальной эффективности, то будет полезно осознать, что ускоренный путь — это прежде всего новая перспектива, состоящая из *основного набора приемов*, которые вы можете выбирать, менять местами, сжимать или расширять в зависимости от обстоятельств. Вот почему они применимы в таких противоположных областях: в бизнесе и военном деле, в детских садах и колледжах, в центрах оздоровления и даже при вождении танкеров. Вот почему Суперобучение подходит всем: от уборщика мусора — до невролога.

«Большая работа над собой»

Можно ли самостоятельно ускорить обучение? После тринадцати лет работы над этим вопросом мы однозначно можем ответить: да. Из всех сообщений, присылаемых нам людьми, которые когда-либо сообщали о своих успехах в работе над собой, мы можем выделить историю одного человека, подобную замыслу писателя, воплощенному в жизнь. Это история невролога Кристиана Драпо. Подчеркнув, что очень редко так открыто говорит о своих достижениях, этот канадец, тем не менее, пожелал, чтобы мы узнали, чего он добился «только сам».

В 1980 году он, робкий пятнадцатилетний паренек, с друзьями обнаружил французское издание «Суперобучения» в книжном магазине в Монреале. «Я всегда интересовался фантастическими способностями мозга, — говорил он. — Я всегда, насколько себя помню, был убежден, что человек может сделать все, что он пожелает, и существуют только те ограничения, которые он сам и накладывает». Но тогда... для юноши это была довольно дорогая книга. «Через неделю, в течение которой я каждый день приходил и созерцал эту книгу, я ее купил».

Драпо вначале направил свои усилия на то, что он считал жизненно необходимым. «В старших классах я всегда чувствовал себя очень неуверенно, когда говорил с людьми или отвечал у доски. Меня мог запугать любой». Он начал использовать приемы релаксации и тренировки мышления по Суперобучению. Это сработало. В течение одного лета он «научился приемам самосовершенствования» и стал выдающимся молодым человеком. Сегодня Драпо очень часто приглашают в качестве докладчика на конференции и для выступлений по радио.

Во время учебы в старших классах Драпо также стал заниматься таэквондо — корейской борьбой, подобной каратэ. После упорных занятий он получил коричневый пояс. Буквально накануне получения черного пояса «я почувствовал усталость от интенсивных тренировок». Потом он узнал, что Североамериканские игры 1981 года, и программу которых входит и таэквондо, будут проводиться в соседней провинции Онтарио. «Я увидел в этом возможность бросить своеобразный вызов. Я полностью забросил физические упражнения. Вместо этого я стал ежедневно тренироваться ментально, используя методы Суперобучения». Шестнадцатилетний Драпо прибыл на игры в Китченер, Онтарио, исполненный уверенности в себе.

«Сражаясь среди черных поясов, проводя поединки с людьми, намного более опытными, участвуя в соревнованиях весовой категории, следующей за моей, я выиграл соревнования».

Во время учебы в колледже приемы Суперобучения — использование специальной музыки в стиле барокко, релаксации, самовнушения — позволяли Драпо отдавать

большую часть своей энергии сочинению рок-оперы, а не корпеть над научными текстами. «Я практически не уделяю много времени учебе, редко проводя более часа за подготовкой к экзаменам. Тем не менее, я окончил колледж, показав результат 87% по наукам». Он стал одним из 6 студентов, принятых на курс нейрофизиологии университета МакГилла от провинции Квебек.

По окончании университета Драпо был принят на работу по исследованию памяти в Монреальский институт неврологии. Все свободное время он разрабатывал магнитофонные курсы, которыми вскоре смогли воспользоваться его друзья. Он считал, что лучший способ помочь обществу — это создать для детей специальные приемы, которые помогут им стать уверенными в своих силах и позволят легко учиться. И он открыл экспериментальные классы по ускоренному обучению в шести частных школах.

«Именно Суперобучение дало мне возможность сделать то, что я рассматриваю как большую работу, проделанную над собой, — отмечает Драпо. — Я стал чемпионом Северной Америки по таэквондо. Я получил высшие степени по неврологии и нейрохирургии, сочинял музыку, изучал философию и опубликовал по ней книгу, пишу сейчас книгу по диетологии. Я занят в важном исследовании и глубоко изучаю религию. И мне сейчас только двадцать семь лет».

Методы, которые Драпо использовал при выполнении своей «большой работы», будут описаны ниже. Основное же здесь вы можете сделать сами. А многие приемы вы *должны* применять только сами.

Старые методы обучения не собираются сдаваться без боя

«Учитель 1890 года, сойдя с картины Уинслоу, почувствовал бы себя как дома в классной комнате образца 1990 года, — заявляет Эллен Демпси, президент Учительской Сети. — Какое еще дело могло бы застыть на месте, чтобы остаться точно таким же, как и сто лет назад?»

Это, конечно, преувеличение. Руководитель проекта

«Ренессанс» д-р Вин Венджер отмечает, что, анализируя положение дел в образовании сегодня, фактически *любую* работающую систему надо рассматривать как ускоренную. В своем методе ускоренного обучения Венджер часто просит исполнителей подбирать новых руководителей взамен старых. Новые руководители, новые перспективы — вот что, по его мнению, должно улучшить нашу систему образования, а не бюрократическое требование «больше денег». Деньги — это не панацея, как отлично видно на примере Нью-Йорка, в котором на одного учащегося тратится гораздо больше денег чем в среднем по стране. В настоящее время десятки тысяч нью-йоркских ребятишек, в основном учащихся младших классов, постоянно не успевают в школе. И это не молодежное заболевание. Всего несколько десятилетий назад все, что требовалось от рабочего, — это иметь крепкие плечи и умелые руки. Сегодня же те, кто до сих пор придерживается старых методов обучения, все равно вынуждены будут, если не хотят быть раздавленными, ступить на новые информационные суперхайвэйи. Старые методы не помогут вам получать зарплату в XXI веке. «Люди уже не могут рассматриваться при обучении как безличные единицы, — предупреждает министр труда Роберт Райх. — Экономике завтрашнего дня потребуются рабочие, способные интенсивно обучаться». Те, кто сумеет вскочить в этот скоростной экспресс, получат возможность насладиться новыми преимуществами, которые сможет дать прогресс, достигнут того, что сейчас нам даже трудно представить, как было трудно представить людям, жившим в доиндустриальное время, насколько вскоре расширятся горизонты их возможностей.

Сравнивая способности американцев и немцев, одно из уважаемых СМИ — «60 минут» — заявляет, что «в США существует третий в мире по величине рынок рабочей силы». Тридцать процентов американских ребят не могут закончить школу. Такое же соотношение и в Канаде, несмотря на то что там на образование расходуется 44 миллиарда долларов в год — вторая по величине сумма в мире. Пришло время не только изменить методы, пришло время подумать и оглянуться вокруг.

Создается впечатление, что немцы занимались подготовкой рабочей силы XXI века заранее. Немцы стараются овладеть новыми уровнями профессиональной подготовки в погоне за большими зарплатами и отпуском. В чем их секрет? Частично это замечательная программа постоянного образования, созданная в промышленности и охватывающая всю нацию, предлагающая одновременное с трудовой деятельностью обучение по множеству специальностей, начиная с робототехники и кончая изучением языков. Другой секрет состоит в методике работы многих немецких обучающих центров. В течение многих лет в них используются приемы Суперобучения. Многие понимают, что старый способ преподавания несовместим с высокими технологиями. В то же время, когда осваивается одна система обучения, другая уже разрабатывается. Суперобучение заполняет пробелы частично благодаря доктору Хартмуту Вагнеру.

Скептик по натуре, Вагнер, будучи учителем, решил проверить, так ли хорош в действительности новый метод. Сегодня он возглавляет Институт повышения способностей в Гейдельберге, с количеством сотрудников 34 человека, которые обучили уже тысячи человек и продолжают работать с учениками, включая тех восхищенных сотрудников IBM, слушающих Вивальди в Херренберге. «Сименс», «Ауди», «Филипс», «Ранк Ксерокс», «Опель» — «синие воротнички» ступили на волну ускорения в Германии, поскольку она приносит двойную прибыль: тренирует высокие навыки с высокой скоростью и, как скажет вам любой рабочий, повышает психическое и физическое здоровье.

Если знание ноу-хау является необходимым элементом общественной деятельности, то оно тем более необходимо большинству из нас. Как говорят прогнозисты, в следующем тысячелетии самой крупной по численности профессиональной категорией в США будут так называемые «работники знания» — техники, специалисты по обслуживанию, предприниматели, которые будут работать либо маленькими группами, либо сами по себе. Ронни Сандрофф предупреждает на страницах «Работницы», что для того, чтобы сейчас достичь успеха, требуется овла-

деть способностью «трансформироваться в легко приспособляющегося к ситуации актера, который может развернуться на пятачке, забыть о прошлых успехах и неудачах и быстро приспособить себя к новой роли, внезапно заменившей старую». Оживляясь, если знаете, как, устрашаясь, если нет. Как мы сможем научить наших детей и нас самих способности к процветанию? Один из ответов — это проделанный доктором Чарльзом Адамсоном сдвиг перспективы.

Будучи американцем, работающим в очень требовательной системе образования японских колледжей, Адамсон с радостью стал использовать суперобразование. Когда его консервативные коллеги из Шицука-института науки и технологии посмотрели на то, что происходит в его классах, то сказали: «Это не преподавание».

«Я решил, что они правы, — говорил Адамсон. — Никакого преподавания в моих классах, только обучение».

Многие, исходя из своего тяжелого опыта знакомства с образованием, считают, что образование подобно тому, как вы набиваете сосиску или страсбургского гуся. Именно поэтому мы часто относимся к обучению, делящемуся всю жизнь, примерно с таким же энтузиазмом, как к лечению зубов. Но буквальное значение слова *образование* — это *вывести из*. Это именно то, на что направлены методы Суперобучения: выявить во всей его красе внутренний талант, которым вы уже обладаете, хотя можете об этом даже не задумываться. Это не новая идея, а скорее второе дыхание очень старой идеи. Создавая то, что мы сейчас называем великой, славной Грецией, древний учитель Сократ, его лучший ученик Платон и десятки тысяч жителей Афин следовали принципу, что все мы внутри гении и что все мы связаны с бесконечным познанием. Они работали с личностью, чтобы выявить ее гениальность. Они поняли один секрет: тяжело заставить человека отказаться учиться всю жизнь, если учеба для него является синонимом приключений и радости открытий. (Во многих древних культурах элита знала этот секрет. Именно из него Лозанов вывел свои лучшие идеи.) Чтобы будущее для нас было подобно зову сердца, нам надо поместить процесс обучения внутрь

нас и снова осознать его как естественный процесс, постоянно действующий, очаровывающий и такой же беспредельный, как сама жизнь.

«Тебе не надо изменяться, приятель»

Если вы хотите расправить крылья, то, пожалуй, вы застали наилучший момент в истории человечества. Вам не нужно создавать секретное общество, охраняющее многолетнюю мудрость. Сейчас постоянно появляются пути, дающие возможность расширить ваши способности. Это требование времени, и время помогает вам в этом.

«Среди всего хаоса, окружающего нас и находящегося внутри нас, происходит действительное изменение психики», — заявляет выдающаяся психотерапевт Мариан Вудман, которой удалось глубоко заглянуть во множество человеческих подсознаний. Ее клиенты «видят, как в их телах высвобождается новая энергия». А Вудман слышит ее и выражает словами: «Мы требуем внутренней свободы!». Будучи хорошим психотерапевтом, Вудман также слышит: «Мы хотим быть свободными от влияния старой матери и старого отца» — не чьих-то конкретных родителей, но двух огромных комплексов коллективного разума. Старая мать — это ограничивающая нас безопасность, которая удерживает нас на месте, а старый отец — законы и традиции, которые направляют нашу жизнь согласно заранее установленным понятиям. Именно этот дуэт заявляет: «Тебе не надо изменяться, приятель». Вудман надеется, что в конце концов докажет неверность этого утверждения. Она видит, что новая энергия резко увеличивает желание людей воскликнуть: «Я *хочу* быть свободным. Я *хочу* сам отвечать за свою жизнь». Возможно, мы наконец доросли до той точки, когда пришло время покинуть старый уютный дом и выйти на широкий простор.

Хаос в окружающем нас мире и в нас самих, к которому обращается во время своих сеансов Вудман, основан на страхе. И, возможно, сейчас наступил тот самый момент, который бывает раз в тысячелетие. В то время

как структуры разрушаются под тяжестью собственного веса, высвобождаются возможности, появляются новые пути. Системы по ускоренному обучению не являются панацеей, но они, в действительности, кажутся необходимой частью многих решений. Суперобучение — это не магическая книга для личности, несмотря на то что оно в самом деле работает подобным образом. Вы сможете учиться быстрее и сможете очень сильно развить свою память. Ускоренное обучение можно считать действительно волшебным по отношению ко всем, но наилучший путь — это новый путь глобального обучения, пропуск к полному миру вашего «я». Существует единственный путь для движения вперед, который Абрахам Маслоу, отец гуманистической психологии, назвал самодействием. Это то, что некоторые называют всеобъемлющим, то, что психолог бизнеса Марша Сайнета назвала «мышлением XXI века». Это четко обозначенная дорога, ведущая прочь от хаоса, про которую Олдос Хаксли сказал: «Существует единственный угол Вселенной, который вы можете улучшить, — это вы сами». Зачем вам просто сидеть в вашем углу, в то время как вы можете овладеть ноу-хау, завоевать галактику возможностей, лежащих за горизонтом?

2

Сверхпамять?

Насколько быстро вы можете учиться? В принципе ограничения скорости может и не существовать вовсе. В настоящее время люди различного происхождения и образования — ученики третьего класса на Аляске, филиппинские монахини, инженеры корпорации AT&T — обнаруживают, что они могут, отдыхая и просматривая материал, который им нужно выучить, запоминать его в два или пять раз быстрее, чем раньше. Иногда люди просматривают материал в десять раз быстрее, чем обычно, и при этом запоминают его содержание.

Самое прямое, элегантное преимущество использования Суперобучения, преимущество, доказавшее на практике свои возможности, — это способность оглянуться назад и запомнить факты, рисунки, выучить языки быстро и в любом возрасте. Представьте, как вы будете чувствовать себя, когда познаете основы предмета, который вам необходимо выучить, не тратя на это много времени. Или когда, наконец, поймете суть того, что вы всегда хотели знать. Это подобно хождению по горячим углям — если вы доказали себе, что способны сделать это, то старые ограничения затрещат по всем швам. Как вы можете ускорить изучение какой-либо науки, например математики? Вы можете сделать это так, как делают, например, студенты университета в Японии, или сидя дома в одиночестве, как это делает в США Брайан Гамильтон.

В большом лекционном зале университета Токай в Японии четыреста студентов инженерной специальности дышат в унисон. Мягкая мелодия задает ритм вдоха и выдоха в соответствии с ритмом чтения профессором сегодняшней лекции, взятой из его собственной книги «Электричество и магнетизм». Но вот д-р Хидео Секи заканчивает свои записи, свет гаснет, и на большом экране оживают ярко раскрашенные диаграммы. В соответствии с ритмом смены многоцветных слайдов играет спокойная музыка, вначале «Air in G» Баха, затем «Времена года» Вивальди. Когда же исчезает последний кадр, студенты закрывают глаза и расслабляются, слушая специально подобранную музыку в стиле барокко. Находясь в таком комфортном состоянии, они вновь слушают, как профессор повторяет ту же лекцию, но на этот раз уже медленнее, следуя тактам музыки.

В свои восемьдесят, умудренный опытом, д-р Хидео Секи, не потерявший огня в глазах и в душе, пригласил нас принять участие в проводимом им в Японии туре специальных лекций. Мы встречались с его коллегами, руководителями промышленности и образования, людьми, обладающими уникальными знаниями и опытом. Как и Секи, по окончании второй мировой войны американское правительство сочло их знания настолько важными, что перевело их на некоторое время преподавать в лучшие американские университеты. Специалист по технике и информатике, Секи мгновенно оценил многообещающие возможности Суперобучения. Он провел первые опыты в Японии и написал первые книги по возможностям ускорения обучения и раскрытия высших возможностей человека.

По окончании семестра, проведенного им в университете Токай, Секи опубликовал доклад, в котором отмечалось, что «число успевающих на «отлично» резко возросло, а число неуспевающих снизилось». Он доказал, что Суперобучение можно применить даже при работе с очень большой аудиторией.

Житель Нью-Йорка Брайан Гамильтон доказал на собственном примере, что Суперобучение прекрасно работает, даже если вы занимаетесь им одни, в своей собст-

венной квартире. Чтобы получить первую ученую степень и стать терапевтом, Гамильтону потребовалось десять лет напряженного труда. После этого он продолжил учебу, поступив на сложные подготовительные курсы в Колумбийском университете. Гамильтон комментирует: «Я чувствовал, себя так, будто я выбиваюсь из ритма обучения. Я получал четверки с минусом, но постоянно хотел заработать балл повыше. За две недели до зимних каникул книга «Суперобучение», которую я купил, но никогда не читал, буквально свалилась мне под ноги с книжной полки. Я пробежал ее буквально за одну ночь и подумал: «Почему бы и нет?». Гамильтон создал для себя опорные схемы, сосредоточив основное внимание на «тождествах», которые он должен был знать к экзаменам. (Подробные инструкции, как разработать программу Суперобучения, вы найдете в главе 24.)

Во время непосредственных занятий по обучению Гамильтон вначале уделял несколько минут переходу к состоянию, «наилучшему» для запоминания данных и рисунков. Он старался привести свое тело в состояние полного комфорта, затем успокаивал свой разум и сосредоточивался, используя всю полноту воображения; после этого он ставил перед собой несколько несложных задач для разминки. Почувствовав себя готовым к обучению, он включал магнитофон. Гамильтон прослушивал запись в соответствии с заданным ритмом: четыре секунды информации — затем четыре секунды полной тишины, опять четыре секунды информации — и снова четыре секунды тишины. Он дышал синхронно с записью. Когда что-нибудь говорилось, он задерживал дыхание, вдыхая и выдыхая в моменты пауз. В добавление к ритму, информация произносилась с тремя различными голосовыми интонациями — нормальной, тихой и приглушенной; громкой и командной, причем они постоянно чередовались. При каждом занятии Гамильтон по одному разу включал специальную кассету с музыкой для Суперобучения.

После этого он ложился и закрывал глаза. Теперь он снова прослушивал тот же самый урок, но на этот раз сопровождаемый музыкой в стиле барокко с ритмом в

60 ударов в минуту. В то время как чарующие звуки музыки пронизывали все его существо, Гамильтон легко мог переключаться с тригонометрии на насыщенные творения Баха. Вот вкратце и весь метод.

Что бы вы ни делали, вначале приведите свое тело и разум в должное состояние. Воспринимайте данные через внушение, при помощи ритмов и специальной музыки. Это — основа Суперобучения, которая, собственно, и создает прибавку в скорости обучения. Некоторые просто отдыхают и слушают музыку, читая или воспринимая информацию на слух. Этот метод тоже, как правило, приносит хорошие результаты, но, чтобы высвободить суперпамять, необходима определенная ритмичность.

Первый раз мы услышали о суперпамяти, когда столкнулись с ее научным названием *гипермнезия*. Развитие гипермнезии, прекрасной противоположности амнезии, — вот что во многом привлекало в новаторском учении Лозанова, хоть оно и возникло в коммунистических землях. Долгие годы Советы изучали эту выдающуюся возможность, практически раскрывая деятельность суперзвезд памяти, таких, например, как знаменитый Вениамин, «человек, который мог запомнить все». Если один человек может сделать это, то все остальные тоже могут этому научиться — заявляли они. Почему? Потому что Советы рассматривали сверхпамять как столбовую дорожку к неизведанным и, более того, неизвестным ресурсам разума.

С помощью гипермнезии по Лозанову вы можете пробудить в себе уже имеющуюся суперпамять. Вы можете вспомнить все, что когда-нибудь, где-нибудь с нами случилось. Главное — это оживить ваши ощущения. Один из путей превращения памяти во что-то осознанное — это подать информацию особым, ритмичным, музыкальным образом; другой способ — это проложить мост к вашему подсознанию.

Специальная работа с памятью является частью всех систем ускоренного обучения. *Вы обучаетесь быстрее, потому что лучше запоминаете.* Разве вы неоднократно не возвращались к запоминанию времен английских глаголов, или теорем, или спортивных правил? Супероб-

учение построено так, чтобы фиксировать информацию в мозгу при помощи минимального числа повторений. Опыт также показывает, что если вы обучаетесь какому-то определенному предмету, то часто эффект принимает глобальный характер и укрепляет вашу память вообще.

Что произошло с памятью Брайана Гамильтона в результате прослушивания сделанных им самим записей и специальной музыки? «Всего за пару недель я вместо четверок с минусами стал получать пятерки», — говорит он. Может, этот метод подходит только для подготовки к экзаменам-на-носу? «Вы можете сказать, что мой метод применим только в этом случае, — говорит Гамильтон с улыбкой. — Но иногда, когда я хожу в Карнеги-холл и слушаю там Вивальди, геометрические тождества так и лезут в голову». Вскоре Гамильтон стал студентом-медиком, а по выходным — преподавателем Суперобучения.

Всеобщее обучение

Наша жизнь протекает во всемирной сети общения. Миллиарды людей были очевидцами испытаний крылатой ракеты, миллиарды людей следят, как рука претендента тянется к заветному Оскару. В то же самое время ученые открывают постоянно происходящее в нас самих, менее сложное, чем в обществе, общение. Мысли и эмоции переводятся на язык химических посланий, мозговые сигналы рассылаются по органам, органы отсылают обратно ответы, в то время как мобильная иммунная система, подобно рассыльному на сотовом телефоне, производит обмен свежими новостями между периферийными частями тела и мозгом. Теперь мы уже знаем, что система «разум—тело» является взаимозависимой, как система «человечество—земля, его питающая».

Суперобразование открывает путь к созданию систем всеобщей связи как внутри человека, так и вне его. Основное образование до сих пор воздействует, как правило, на ваше логическое, так называемое левое полушарие мозга. Ускоренный путь обучения задействует весь ваш разум, ваше сознание и подсознание, ваше воображение, чувства, эмоции и один из важнейших компонентов, про

который обычно забывают в ходе традиционного обучения, — ваше тело. Если вы пользуетесь Суперобучением, чтобы лучше запоминать, вы также переосмысливаете всю ранее полученную информацию, вновь складывая воедино разрозненные части, которые бы вы проигнорировали или посчитали незначительными при обыкновенном обучении. Если же вы задействуете всего себя, то резко повысите шансы выполнить любую задачу, добиться любой цели быстро и качественно. Вы словно поплывете вольным стилем к далеким берегам, вместо барахтанья в прибрежных водах при помощи одной только руки и связанных ног.

Часто называемое методом музыкальной памяти, Суперобучение разработано для того, чтобы вы могли использовать все свои возможности одновременно, чтобы одна ваша способность дополняла другую. Почему надо оставить без употребления две трети ваших замечательных способностей — ваших чувств и эмоций, — в то время как вы пытаетесь чему-либо учиться или что-то выполнять? Пусть ваши эмоции станут членом команды — и тогда вы почувствуете, как улучшилась ваша память.

Обучение как путь к улучшению здоровья? Встроенная система снятия стрессов является одним из важнейших преимуществ Суперобучения. И существует еще немало достоинств. Новый подход к обучению стимулирует, задействует гораздо больше областей вашего мозга, чем старые методы, а это в свою очередь позволяет продлить вашу молодость, утверждает французский специалист в области изучения мозга д-р Моника Ле Пончин. Как она выяснила, если клетки мозга задействованы узкоспециально либо не задействованы вовсе, то теряется «стратегическая подвижность». Это приводит к затруднениям при усвоении клетками новой информации и ускоряет старение. Именно из-за этого в пожилом возрасте у людей так много расстройств мозговых функций. Вы также можете получить огромную пользу от релаксации, зрительного восприятия и практики использования вашего воображения — это три важных вклада в оздоровление вашего разума.

Также вы можете удалять токсины — токсины, отравляющие разум. Весь ваш жизненный опыт накапливается в вашей памяти, и, как свидетельствуют ученые, занимающиеся проблемами умственной деятельности человека, все мы несем груз ненужных нам вещей — возможны воспоминания о родовой травме, иногда практически полностью подавляющие волю установки («Опасность изменения», «Девушки не могут хорошо знать математику»), которые понемногу накапливаются из окружающей нас действительности. Также мы несем в себе оценки и мнения, старые забытые слова, вроде «Ты что, дурень!», которые незаметно живут в нас, как колонии бактерий. Сила установок, заключенных в нашей подсознательной памяти, ведет к тому, что мы используем себя только частично. Преподаватель ускоренного обучения д-р Татьяна Радонжич-Матано говорит: «Помочь клиентам преодолеть свои ограничения, налагаемые подсознанием, — это вернейший путь к достижению успеха». Если вы сможете открыть цепочки, лежащие в вашей памяти, то вы откроете ворота к сознательному изменению, к растворению ограничений. Если же эти цепочки смогут начать объединяться, вы будете искренне удивлены тем, что знаете гораздо больше, чем вам кажется, — именно это доказал Эл Бусби расстроенной группе учеников, не сдавших экзамены в старших классах.

Инструктор колледжей и учитель старших классов в школьном районе Сакраменто, Бусби, решил пройти занятие по снятию стрессов. Инструктор, он же психолог департамента полиции Лос-Анджелеса, принес на занятия книгу, на которой ярко-оранжевыми буквами на черном фоне было написано: «Суперобучение». За выходные Бусби пробежал книжку дважды. К счастью, в понедельник его попросили взять на лето группу учащихся, проваливших выпускные экзамены в школе. Почему бы не попробовать Суперобучение?

Восемнадцати ученикам для получения дипломов было необходимо сдать экзамен по истории США. Прежде чем начать работу с текстом, они в лингафонном кабинете прослушивали записанные Бусби на магнитофон инструкции по Суперобучению, а потом слушали то, что им

надо было выучить в изложении Бусби, который использовал ритмичный формат Суперобучения. «Я объяснял им, что они выучат не только то, что услышат на уроке, но и вспомнят все, что когда-либо слышали в течение всей жизни относительно каждой конкретной исторической даты. Целью же текста, говорил я, является только помочь вспомнить то, что они уже знают. Благодарение Богу! Это сработало на «отлично». Так Бусби провел с ними также серию занятий по использованию воображения; вызывая прошлое, он добивался ясности восприятия события в памяти. Ученики настолько увлеклись занятием, что (только ради эксперимента) он прокатил через весь класс металлическую тележку, создавая при этом как можно больше шума, — ни один из учеников не прервал чтения и не посмотрел, что происходит. Ответ на выпускных занятиях должен был даваться, в частности, в устной форме. Позже Бусби рассказывал нам: «К моему удивлению, хотя раньше им не удалось сдать историю, все давали ясные, четкие и полные ответы. Причем они говорили и то, чего не было в моем тексте. Когда-то где-то они получили знания по истории США и теперь смогли воспользоваться ими в полной мере. Они научились закладывать информацию в память и извлекать ее оттуда. Скептики стали настоящими оптимистами».

Они стали оптимистами, верящими в свои собственные силы. Бусби рассказывал, что у многих из них теперь прекрасная работа, которую они получили, продолжив обучение. «Они обнаружили, что могут выучить все, что захотят». А Эл Бусби, со своей стороны, заявляет, что если помочь высвободиться потенциалу, накопленному внутри человека, то это поможет ему стать из двоечника отличником гораздо быстрее, чем зазубривание.

Революция, о которой не сообщалось

Если вы вступите в ряды тех, кто присоединился к революции в обучении, вы станете частью явления, не признающего национальных границ, как не признают их семена, переносимые межконтинентальными ветрами. Семена проникают повсюду — и на заполненные народом

проспекты Мехико, и на крошечный островок Вануату, такой маленький, что на карте он имеет размер меньше булавоочной головки. Возьмем, к примеру, Финляндию и представим себе, что может произойти, если вся страна перейдет к ускоренному обучению. А ведь это именно то, что происходит в финских школах в последнее десятилетие, результаты чего заставляют профессионалов восклицать: «Ошеломляюще!», «Вдохновляюще!», «Суперфинны!».

Перейдите к обучению XXI века — и вы будете вместе, хотя бы мысленно, с теми, кто, подобно вам, смог вырваться из-под пресса повседневной жизни. Безусловно, необходимо ускорить методы обучения познанию во всем мире. Но если вы хотите исправить недостатки, идущие из прошлого, то не менее важно самому перейти к ускоренным методам обучения.

Учитель Брюс Тикел Тейлор, создатель мировой сети ускоренного обучения, заявляет: «Мы сейчас находимся в уникальном месте, в уникальное время истории нашей планеты». Его видение глобальной перспективы заложено, возможно, генетически. Рожденный английской актрисой от американского горного инженера в Сеуле, в двадцатых годах, во время ужесточения оккупационного режима японскими захватчиками, Тейлор сразу же начал жизнь, полную приключений, став разведчиком уже с пеленок. Объявленная незаконной корейская Декларация о независимости была спрятана под матрасом его матери.

Тейлор убежден: чтобы иметь будущее, мировое общество должно научиться жить вместе. Это не связано с изменением человеческой природы, «но необходимо изменить подсознательные убеждения, происходящие из ограничений, которые накладывали на нас в детстве. Умение изменять подсознание через убеждение и внутреннее воображение — это очень важное свойство, которым обладает большинство занимающихся ускоренным обучением и не обладают остальные. *Мы обладаем уникальной возможностью помочь*».

Как и многие другие люди в нашем мире, это тоже замечает Маюми Мори. Она убеждена, что в настоящее

время необходимость в обучении тому, как надо учиться, как никогда актуальна. «Получить способность общения с другими человеческими существами на различных «энергетических уровнях» и способность ставить «благородные цели» — вот на сегодняшний день важнейшая задача», — заявляет Мори, основатель японского Общества ускоренного и интегрированного обучения (ОУИО).

Поскольку существует множество различных методов ускоренного обучения, давайте их перечислим. Кроме Суперобучения, существуют еще Оптима-обучение, Усиленное обучение, Институт Линда, Звуковое обучение, Обучение внутренних процессов, Проект «Ренессанс», Суперизучение — и это только некоторые из них, не включая методы и организации со словом *ускоренный* в их названии, список которых настолько велик, что заслуживает отдельного перечисления. Все это ветви одного дерева. Только одно замечание: «Суперобучение 2000 года» — это *не* справочник. Кроме уже перечисленных, существует еще множество методов, предлагающих лучший путь для достижения выгоды. Число выгод так же велико, как и число запросов. Если вы знаете как, то, независимо от того, студент вы или преподаватель, вы практически всегда можете достичь того, чего хотите.

Что вы можете сделать?

Основы. Мы пришли к месту, когда вновь необходимо вернуться к основам. Словарный запас, правописание, грамматика, арифметика. Если вы с ними до сих пор не на «ты», то вам может помочь в этом Суперобучение. А если вы хотите помочь другим, то сможете выиграть даже правительственный грант, как это сделала д-р Мери Гаррис из Атланты, получив помощь от Министерства обороны. Вот заголовок ее проекта: «Создание словарей по методике Суперобучения на магнитной ленте для обучения школьников младших классов академическим знаниям, необходимым для дальнейшего обучения». С другой стороны, многие создают индивидуальные магнитные записи, чтобы преодолеть различные барьеры в профессиональном обучении с целью получить государствен-

ные лицензии; для сдачи экзаменов на магистра; на гражданскую службу; на адвоката. Например, учитель Рут Джеймс из Роклина, Калифорния, подготовила магнитную запись, чтобы сдать серьезный государственный экзамен на специалиста по языковому развитию. Результаты настолько удовлетворили ее, что она решила воспользоваться музыкой из Суперобучения, и теперь продает кассету под названием: «Как специалисту по языковому развитию добиться успеха без стресса».

Некоторым пришлось заняться Суперобучением на свой страх и риск. В качестве самого бесстрашного из таких людей мы можем привести романиста Джорджа Гатриджа, который преподает, чтобы заработать себе на жизнь. В 1982 году он приземлился в Гэмбелле, эскимосской деревушке на острове Св. Лаврентия, размеры которого сопоставимы с размером штата Делавер и расположенного в тридцати семи милях от Сибири. Гатридж, которого наняли на эту работу по телефону, прошел к школе, в которой не было ни библиотеки, ни лабораторного оборудования. Все, что там было, — это очень агрессивная группа детей.

«В течение четырех дней один из парней грозился выкинуть меня в окно, когда я просил его почитать». Островитяне привыкли к праву сильного, в течение четырех тысяч лет они постоянно воевали с жителями Сибири. Многие из учеников Гатриджа никогда не бывали на материке, никогда не видели гостиниц и не ездили в лифте. Некоторые появлялись в классе с руками, покрытыми кровью только что освежеванных животных. Как ему рассказали дети, его предшественник просто включал кинопроектор и показывал фильмы с осени до весны. Но Гатридж от своего двоюродного брата, физика Дона Лофланда, слышал о Суперобучении. Лофланда просто поразила способность его коллег из разных колледжей в Калифорнии очень быстро усваивать научные данные и изучать языки.

Гатридж решил на основе Суперобучения разработать свой собственный метод, который он назвал Обратным инструктированием. При помощи этого метода агрессия направлялась в другое русло, в русло соревнова-

ния в получении знаний. В 1983 году Гатридж со своими малознакомыми учениками решил принять участие в очень престижном национальном конкурсе по решению задач. В борьбе с более чем 15 500 школами им удалось выиграть финал 1984 года. Казалось, произошло настоящее чудо.

Ученики старших классов, включая двух из них, которые еще несколько месяцев назад не представляли себе, что такое клетка вообще, выиграли национальное соревнование, решив задачу по генной инженерии, причем настолько сложную, что жюри вынуждено было проконсультироваться по поводу решения у специалистов. Младшие ученики Гатриджа тоже присоединились к успеху, завоевав первый приз в соревновании по решению сложных задач среди младшей группы. Впервые одной школе удалось завоевать оба приза. И это была школа в городе Гембел на острове Св. Лаврентия.

История, полная изменений, которые Гатридж произвел со многими классами, кажется настолько же невероятной, как и разработки болгар. В 1987 году Джордж Гатридж выиграл стипендию Министерства образования Аляски в размере 25 тысяч долларов. (Более подробно с методом Обратного инструктирования Гатриджа вы можете ознакомиться в главе 30.)

Национальность практически ничего не значит. От Нового Южного Уэльса до Сингапура и Сибири люди избегают стрессов и способны запомнить практически любой язык, о котором вы только можете подумать, — японский, русский, китайский, индонезийский, зулу, и такие, о которых вы даже бы не подумали, как, например, универсальный язык эсперанто или компьютерные языки.

Если вы когда-нибудь изучали в школе иностранные языки, то поймете ситуацию британского репортера Каролины Мид. Она практиковалась во французском. Итак, во Франции Мид пришла пообедать в ресторан и уверенно заказала сочного ягненка в кляре. Вскоре ей подали что-то завернутое в фольгу в облаке пара. «Когда пар рассеялся, я поняла, что то, что лежало на моей тарелке, однозначно не было ягненком, в тесте или нет. Это были мозги теленка». Данное затруднение, как рассказывала по-

том Мид, возникло из-за традиционного метода обучения постоянными повторениями. «Знаний у вас хватает как раз на то, чтобы сдать экзамены». Таким образом, она решила учиться французскому в Англии на ускоренных курсах Джеоффа Пуллена, которые помогли ей действительно пополнить свой словарный запас.

Нередко получавшая награды журналистка Шерлин Хантер-Голь часто попадала в действительно сложные ситуации. Будучи репортером передачи «Час новостей Мак-Нейла/Лерера», она была направлена в одну из горячих точек Центральной Америки. Подчиняясь изнурительному расписанию, она, тем не менее, выкраивала время, чтобы прослушать взятые с собой кассеты по Суперобучению испанскому языку. Когда она представляла себя едущей вниз на эскалаторе сквозь радугу цветов: красного, оранжевого, желтого, зеленого, голубого, синего, фиолетового, — напряжение уходило прочь. Она отдыхала, как будто бы взяв мини-каникулы, чувствуя солнце, греющее ей спину, медленно вдыхая свежий соленый воздух и глядя на играющие на солнце голубые волны, накатывавшие на берег. Она повторяла себе: ты можешь легко выучить испанский, быстро и легко. И войдя в то состояние, когда она уже была готова к обучению, она услышала. «Ты можешь мне сказать? *Puede usted decirme?*» — фразы чередовались одна за другой, с использованием специального ритма в сопровождении музыки в стиле барокко.

«Я стала использовать Суперобучение сначала только для изучения испанского, — говорила она. — Но, закончив упражнения, я обнаружила, что в результате стала лучше брать интервью, стала лучше писать, лучше использовать речь. И вообще, я стала лучше делать все, что связано с моей памятью». Вы могли бы в действительности удивиться тому, что произошло бы с вашей памятью, если бы несколько лет назад вы стали одним из более сотни студентов, посещающих занятия по изучению компьютерного языка Паскаль доктора Дона Шустера в государственном университете Айовы. Также возможно, вы бы слегка удивились, узнав по окончании семестра, что ваша группа ускоренного обучения получила отметки не-

много выше, чем остальные три группы, обучавшиеся по стандартной методике, — удивились бы, потому что *вы занимались всего половину отведенного времени*. По расписанию ускоренного обучения, применяемому Шустером, вам даже не надо было ходить на занятия по пятницам.

Мы можем привести обычные утверждения тех учителей, которые стали применять ускоренное обучение: «Раньше я был все равно что мертвый. Но теперь я спасся», «Половина моих студентов не успевала, а большинство просто не заботилось об изучении химии», — говорит Лео Вуд, который понял, насколько неправильными были методы его преподавания на протяжении 24 лет работы в городе Темпе в Аризоне. И понял он это, посетив занятия Ивана Барзакова.

Вначале он смог пробудить свою собственную память, прослушивая во время чтения специальную музыку. «Теперь я могу запоминать то, что никогда не мог запомнить раньше». Вуд опробовал новый метод в своих классах, где он преподавал химию. До этого только двадцать пять процентов моих учеников получали по химии четверки и пятерки. Теперь девяносто три процента из них получают четверки и пятерки. Процент неуспевающих, к моей чести, снизился с сорока восьми до семи процентов», — говорит Вуд, добавляя также, что с трудом может дождаться того момента, когда надо идти на работу, настолько он сейчас «вдохновляется» работой.

Продавцы пользуются Суперобучением, чтобы запомнить список товаров, имеющихся в магазине. Некоторые учат код Морзе. Люди, часто выступающие на публике — от простой кафедры до национального телевизионного канала, — используют Суперобучение, чтобы лучше знать вопрос выступления. Охотники на птиц запоминают характеристики своей добычи; статисты ведут спортивную статистику. Актеры быстро запоминают роли. А раввин Ричард Сильверман из синагоги в Вестпорте, штат Коннектикут, узнавший о Суперобучении благодаря Брайану Гамильтону, старается применить новые методы при проведении древнего ритуала. В возрасте 13 лет каждый мальчик из ортодоксальной еврейской семьи становится

Бар-мицва (сыном заповеди): после дня рождения в ближайший шабат (субботу) его впервые вызывают во время службы в синагоге читать со свитка отрывок из Торы (Пятикнижия Моисеева), затем в семье обычно проводится вечеринка для друзей. С этого момента он считается полностью ответственным за свои поступки^{*}; ожидается, что он исполнит все обязанности как еврей; он может уже быть одним из тех десяти взрослых, которые нужны для кворума в общественной молитве. Переход к статусу Бар-мицва — это грандиозное празднество, но также и период серьезного обучения и испытаний для еврейской молодежи. Раввин Сильверман осознал, что обучение, при котором задействован весь мозг, может помочь при этом, пожалуй, самом важном экзамене в жизни еврея. Консультируясь с Гамильтоном, он разработал полную программу подготовки мальчиков к этому событию; вскоре она выйдет для широкого применения со снятием стрессов, процедурами входа в состояние, пригодное для обучения, и музыкой барокко, сопровождающей тексты на иврите.

Гамильтон однажды сказал: «Я думаю, иногда Супер-обучение может действовать автоматически. До тех пор, как я встретился с раввином, я никогда не работал с еврейскими священнослужителями. Однажды я был на пляже с другом-евреем «Ага, сегодня пятница, — сказал он как-то. — Мне надо хотя бы зажечь свечку». Он сделал это и пошел поговорить со священнослужителем. От нечего делать я начал уточнять у священнослужителей значения некоторых еврейских слов. Я так и не понял, кто из нас был более удивлен».

Быстрое, свободное от стрессов образование действительно работает. Как вы увидите в последующих главах, вы можете пользоваться одними и теми же методами, чтобы улучшить свой как творческий, так и производительный потенциал — игру на виолончели, разговорную речь, письмо, искусство игры в теннис, баскетбол или гольф. И вы сможете овладеть основным набором прие-

* Еврейская девочка становится ответственной за свои поступки по исполнению 12 лет; тогда ее зовут Бат-мицва (дочь заповеди).

мов, тем оборудованием, которое поможет вам, как сказал Алвин Тоффлер, произвести «так много изменений в такой короткий срок» — подготовиться к будущему.

Базовые методы работают сами по себе. Но если вы сможете использовать их одновременно, то, возможно, сумеете высвободить свой потенциал, как Кристиан Драпо, или понять, как поняли сотрудники гиганта электронной промышленности — корпорации «Сименс»: «Я могу научиться всему!».

3

Правильное состояние равно хорошему результату

Вы не находите, что довольно трудно сочетать между собой слова *удовольствие* и *обучение*? Если это действительно так, то вам необходимо выполнить упражнение **УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ОБУЧЕНИЯ**. Это, пожалуй, одно из наиболее эффективных и распространенных упражнений Суперобучения, если вы сможете преодолеть свое изначальное недоверие к этому словосочетанию. Даже редактор, проверявший первую книгу по Суперобучению, отметил этот вопрос. «Это правильно? Вы уверены, что эти два слова должны стоять рядом?» — спросил он. В настоящее время, вместо того чтобы подшучивать над таким словосочетанием, многие люди смогли благодаря ему стать на новую ступень самосовершенствования. Данный метод поможет вызвать у себя хорошее настроение. С его помощью вы сможете сделать еще более важную вещь. Вы сможете достичь «наилучшего» состояния для обучения и действия.

Расслабьтесь, устройтесь поудобнее и закройте глаза. Вспомните то время, когда вам действительно было хорошо, когда вы находились на волне успеха, когда все шло, как надо. Возможно, это было, когда вы делали важный доклад на деловом совещании, играли важнейший теннисный матч в своей жизни или когда девушка вашей

мечты сказала «да». Чем дальше назад вы сможете уйти во времени, тем лучше. Как насчет того, чтобы вспомнить момент, когда вы наконец-то получили водительское удостоверение, выучились без посторонней помощи кататься на велосипеде, или даже тот день, когда воспитательница в детском саду прикрепила ваш рисунок на почетное место на стене, и вы шли домой, окрыленный успехом?

Вспомните то время, когда вы действительно чувствовали себя необычно, и постарайтесь задержаться в нем. Постарайтесь вспомнить обстановку, тех, кто был там. Что они делали? Что говорили? Поцеловала ли вас мама или вы заслужили ее аплодисменты? Попробуйте вспомнить взгляды, звуки, запахи — все связанное с моментом вашего триумфа. И, оживив это все в своей памяти, обратите внимание на то, что вы чувствуете внутри — теплоту, дрожь, свет или тяжесть. Что ощущают ваши ноги, бедра, живот? Как насчет плеч? Как вы дышали? Улыбались ли вы внутри себя или другим? Восстановите это состояние, почувствуйте наслаждение. Потом скрестите два пальца. Скажите себе, что вы сможете вызвать это состояние всегда, когда скрестите пальцы. Оставайтесь с этим чувством ненадолго, а потом медленно возвратитесь в настоящее.

Практикуйтесь в этом до тех пор, пока вы не сможете легко оживлять этот момент в своей памяти, не важно, по какому поводу, будь то выборы председателя, изучение орфографии или статистики, разработка кампании продаж, занятия виндсерфингом или участие в местном бриджевом турнире. Если не хватает времени, чтобы полностью выполнить упражнение, то просто скрестите пальцы, чтобы привести себя в «наилучшее» состояние. Это метод установки, подтвержденный на практике многими последователями, и в частности теми, которые обучались по методу нейролингвистического программирования (НЛП)

Оживите успех в своей памяти, и вы перейдете и правильное состояние — тела, разума, эмоций, души, — необходимые для достижения высоких результатов. Все эти элементы существуют в живой памяти. Живая память...

Если вы сможете действительно понять, что происходит в живой памяти, то вы получите ключ, возможно, *тот самый нужный* ключ к сознательному изменению. Волшебная оформленная сила памяти — это то ускользающее нечто, на чем основывается обычная техника Суперобучения, которое то там, то здесь вызывает удивительные изменения и перестановки, подобные тем, какие, например, произошли с Кристианом Драпо. Давайте немного остановимся здесь, чтобы понять, как она работает.

Что такое память? Банк данных? Склад? Иногда все мы можем согласиться с объяснением одного маленького мальчика, который сказал: «Моя память — это такая штука, с помощью которой я забываю». Одно из преимуществ Суперобучения — оно рассматривает память как резервуар, накапливающий все, что когда-либо происходило с вами. Но память — это не просто банк данных, это X-фактор, настолько же жизненно необходимый нам, насколько форели нужна вода. *Память динамична*. И в каждый данный момент она определяет, кто вы и чего можете достигнуть.

Секунда за секундой ваша динамическая память связывает воедино чувства, мысли, поведение, пережитое прошлое, надежды на будущее, перемешивая их с постоянно поступающими сигналами от ваших желез, с долговременными посланиями иммунной системы, чтобы зафиксировать определенную картину: вас. Именно память определяет вас как личность. Память дает вам возможность сказать: «Никого подобного мне во Вселенной нет». Почему мы так боимся потерять память? Потому что если это произойдет, то на все время, пока существует наш мир, мы потеряем свое Я.

Когда вы осознаете, наконец, что память — это не просто что-то необходимое, расположенное в задней части вашего мозга, что память — это созидательный процесс, вы получите могучий рычаг. Вы сможете заставить его работать *на себя*, а не против себя. Вы можете повернуть ключ и убрать ограничения памяти, привязывающие вас к прошлому, вы сможете разукрашивать воспоминания будущего. И вы получите новые способы лучшего запоминания вообще.

Что такое память?

Память — это вы сами, зафиксированный в какой-то момент времени. Чтобы почувствовать, что это означает, вспомните тот момент, когда вы впервые ощутили себя влюбленным. Прикоснитесь к тому прекрасному, легкому мгновению рядом с «ней». Постарайтесь увидеть улыбку любимой, воспроизвести ауру особого момента в вашей жизни, услышите песню своей души, почувствуйте свое тело, верните пылкость...

Если вы сделали это упражнение, то, значит, вы воспользовались колдовством не хуже, чем Мерлин. Вы оживили мертвеца. Вы перенесли прошлое в настоящее. Вы доказали то, о чем сказал один из героев Фолкнера: «Прошлое не мертво, оно даже не прошлое».

Все, что происходило вокруг и внутри вас, благодаря потоку ваших гормонов может жить в памяти. Как астрологи убеждены, что расположение звезд накладывает отпечаток на рождающегося ребенка, так и память может нести в себе отпечаток момента его рождения. Если вместо того чтобы вызвать теплое чувство, порожденное воспоминанием о первой любви, вы вызовете к памяти наихудший момент в вашей жизни, то почувствуете, как внутри вас все сжимается, почувствуете на себе враждебные взгляды, почувствуете напряжение. Если вы вызываете к жизни сильное воспоминание, то оно отражается на вашем текущем состоянии. Это подобно тому, как если бы вы задели струну гитары в комнате, где стоит абсолютная тишина, — струны на другой гитаре оживут, начнут вибрировать, резонировать. Такой эффект называется *эффектом памяти, поведения и обучения, зависящих от состояния*, и именно благодаря ему упражнение *наслаждение от обучения* может настолько значительно повышать вероятность успеха. Также благодаря этому эффекту отрицательные воспоминания так резко снижают как творческие, так и производительные способности.

Вы запоминаете лучше, когда у вас хорошее или подавленное настроение? Пытаясь понять зависимость памяти от текущего состояния организма, психологи из

Стэнфордского университета выяснили, что ваши чувства в какой-либо момент времени не влияют на способность к запоминанию. Ключевым моментом является тот, когда вы обращаетесь к памяти. Когда вы в хорошем настроении, вы вспоминаете гораздо быстрее, чем тогда, когда у вас депрессия. Если вам хорошо, то, чтобы воспользоваться памятью, вернитесь к этому состоянию. Состояния взаимодействуют между собой.

«Где я оставил свое пальто? — спрашивает пьяница, протрезвев. — Где мой дипломат? Где моя жена?» Изучая зависимость памяти и способности к обучению от состояния, исследователи попросили добровольцев выпить водки столько, чтобы гарантированно опьянеть. После этого им было предложено запомнить некоторые слова из словаря. Когда они протрезвели, то помнили очень немного из того, чему их пытались обучить. Но когда их снова напоили водкой, то вместе с состоянием опьянения возвратилась и память. Их память, их способность воспринимать обучение были жестко связаны с их состоянием. Постоянно появляется новая информация о зависимости памяти от текущего состояния. В настоящее время это главная, малоисследованная область возможного прорыва в науке, изучающей способности разума. Получив возможность использовать такую зависимость, мы получим ключ к ускорению обучения.

Наилучшее состояние для повседневной жизни

Преуспевание во многом сводится к существованию в правильном состоянии. Почему мы используем только один, два, ну, может быть, до десяти процентов заложенного в нас потенциала? Почему от 35 до 45 процентов наших физических возможностей остаются не задействованными? Причина может лежать именно здесь. Возможно, мы не знаем, как перейти в те состояния, в которых данные способности проявляются и могут быть использованы в полном объеме.

Член олимпийской сборной команды США по пятиборью Мерилин Кинг категорично заявила: «Потенциал — это состояние разума». Она была вынуждена про-

явить свои внутренние способности из-за полученной травмы. Прикованная к кровати в течение последних месяцев подготовки к олимпийским играм, она знала, что должна тренироваться. И она проводила тренировки при помощи своего воображения. Встав на ноги, она завоевала второе место в соревнованиях по пятиборью. В настоящее время, будучи президентом организации «После спортивной карьеры» (Beyond Sports), Кинг использует «прикладное олимпийское мышление» как для подготовки взрослых, уча их переходу в правильное состояние, так и для помощи детям, обучая их тому, как надо учиться. «Когда плохое пророчество не сбывается, то появляются новые возможности», — говорит она.

Переход в правильное состояние для достижения успеха можно назвать смещением состояний. Если толпа может просто существовать, то для того, чтобы ее существование было созидательным, нужно еще что-то.

Русский поэт Андрей Вознесенский говорит: «Поэт — это в действительности два человека. Один из них — это ничего не значащая личность, живущая незначащей жизнью. Но за ней, как эхо, живет еще одна личность, личность, сочиняющая поэзию». Люди искусства всегда пытались призвать на помощь музу для превращения в эту другую личность, в иное состояние.

Менее возвышенное, но, как считают многие учителя, не менее волшебное превращение проделал Эл Бусби. Оставив работу на две ставки в качестве инспектора совета по образованию Сакраменто, он решил непосредственно заняться очень тяжелым классом. Позднее Бусби вспоминал: «Эти дети и взрослые попали сюда из самой жуткой бедности, из самых худших домов, таких случаев я и не припомню. Они сами отказались посещать школу».

Бусби понадобился весь его внушительный рост в шесть футов семь дюймов (~198 см), чтобы сказать этому классу: «Вы можете учиться. И вы можете это делать легко». С помощью релаксации и приемов Суперобучения ему удалось доказать им это. Очень легко и быстро они выучили десять слов по-португальски. Как дети, так и наблюдавшие за процессом обучения учителя были очень удивлены. Класс, к которому вы вряд ли когда-нибудь

смогли бы без опаски просто повернуться спиной, теперь стал сосредоточенным, спокойным, готовым к сотрудничеству на протяжении всего курса обучения. Бусби отмечает: «Я хотел, чтобы мои коллеги узнали, что Суперобучение — это и удовольствие, и возможность каждого научиться тому, что он сам хочет знать».

Вне зависимости от того, какую цель вы поставили перед собой, достигнете ее быстрее, если будете искать те состояния, которые помогут ее выполнению, и обходить стороной препятствующие. Чувство компетентности, полного понимания, вера в свои силы — вот характеристики жизнеутверждающего, творческого состояния. Если же вы чувствуете себя неуверенно, неадекватно, не контролируете ход своей жизни, то вы находитесь в непродуктивном состоянии, которое высасывает ваши лучшие силы и не дает проявиться вашим внутренним способностям. Вы можете научиться при помощи разума и эмоций переходить от отрицательных состояний к положительным. Но это не война с обстоятельствами или «захват человеческого разума». Это всего лишь метод обучения, как создать внутри себя *«благоприятствующий климат»*.

Развлечение или просвещение?

«В классе, где преподается Суперобучение, *не должно* быть слишком много веселья!» — настаивает один из английских учителей. Для некоторых такое утверждение может показаться бунтарским, для некоторых просто глупым. Но вообще большинству из нас внушали: «Обучение — занятие серьезное». Однако чрезмерная серьезность обучения не украшает жизнь и, более того, может превратить процесс обучения в подобие пытки. «Серьезность» обучения почти всегда является причиной стрессов.

С научной точки зрения можно определить это так: вы сможете добиться лучших результатов, если ничто не будет вам мешать. Если состояние, в котором вы находитесь сейчас, записывается в память, зачем вам надо запоминать состояние скуки, страха, раздраженности? Почему бы вам бессознательно не отбросить память об этом

состоянии вместе со всем, с чем оно связано? Существует утверждение: «Образование — это то, что остается, когда вы забудете все, что сдавали на экзамене». Большинство из нас забывает более чем 90 процентов того, чем нас пичкали на протяжении 12, 16 или даже более лет обучения. Вот почему одна из задач Суперобучения — это помочь перейти в те состояния, которые помогут резонансным образом оживить вашу память. Разве во всех таких состояниях вы чувствуете «только радость»?

«Если парнишка пойдет на концерт Майкла Джексона, то это будет развлечение. Если он сможет ходить на этот концерт каждый вечер в течение месяца, то удовольствие уменьшится, — говорит учитель-романист Джордж Гатридж. — Но если вы научите его, как хорошо учиться и запоминать выученное, он встанет на дорогу просвещения, при этом сохраняя восхищение, которое может продлиться всю жизнь». Какое хорошее определение радости познания! Эрик Бус, учитель-новатор традиционной системы обучения, соглашается с этим. «Дети по природе своей хотят и любят изучать все вокруг, — говорит он. — Однако из-за постоянно растущей важности того, чему они учатся, школа в лучшем случае прячет этот инстинкт обучения куда-то очень глубоко, а в худшем случае просто уничтожает его. У образования нет более важной задачи, чем показать удовольствие, которое можно получить, обучаясь». Это верно для любого возраста.

Подобно тому, как лошадь, везущую карету, подстегивали кнутом, еще не так давно обучение просто не мыслилось без боли, а информация вбивалась в учеников при помощи розог или ремня. Сегодня мы знаем, что существуют очень серьезные причины для объединения удовольствия и обучения, они являются основными, поскольку затрагивают ваши нервы, химические связи вашего мозга. И в объединенное обучение, безусловно, включается получение удовольствия. Боль ухудшает запоминание. И с накоплением новых и новых данных становится очевидно, что удовольствие, а не принуждение, вдохновение, а не нажим будут в XXI веке основными направлениями на пути к успеху.

Суперсостояние

Разум находится в рабочем состоянии, а тело ослаблено. Вот определение «наилучшего» состояния, которое принимают все те, кто занимается Суперобучением, прежде чем приступить к изучению данных, рисунков, языков. К этому состоянию вы можете прийти при помощи простых дыхательных и релаксационных процедур. Также в этом вам поможет специальная музыка Суперобучения. Иногда вперед тем как начать усвоение новых данных, бывают полезны небольшие каникулы.

Закройте глаза и прислушайтесь. Вы слышите крики чаек, парящих высоко над вами в безбрежном голубом небе? Вы можете ощутить солнце, согревающее плечи, почувствовать песок, текущий между пальцев, вдохнуть соленый воздух, в то время как перед вашими глазами ритмично накатывают на песок морские волны и оставляют на нем следы пены? Те, кто занимается Суперобучением, усовершенствовали метод старого шотландца, который, вместо того чтобы платить за отдых, оставался дома и давал волю своему воображению. Им необходимо только несколько минут, чтобы при помощи своего внутреннего зрения переместиться в райский уголок природы. Вы можете попасть куда угодно — прогуливаться по лугу, благоухающему луговыми цветами и наполненному пением птиц, или закутаться в меховую одежду и наслаждаться запахом соснового леса, погруженного в снежный сон. И если вы сможете перейти в такое состояние, то вы можете лечь на зеленый лужок возле залива на несколько минут, забывшись среди золотистых нарциссов. Единственное требование — это найти место, поражающее красотой природы. И после того как вы отдохнете, скажите себе, что изучение астрономии или плавание для вас будет таким же легким и приятным занятием, как прогулка по пляжу.

Когда вы почувствуете это, то прервитесь и за очень короткий промежуток времени вернитесь к действительности. Мы называем это «расслаблением разума» — очень простой, но очень мощный метод, который дает вам возможность подготовиться к обучению и достижению наилучших результатов.

Встряска, грохот и именованно

Авраам Линкольн сказал: «В жизни мы обычно счастливы настолько, насколько хотим этого». Предания индейцев сиу гласят: «Первое, что люди говорят после смерти, — это: почему я был так серьезен?». Что Суперобучение дает классу, так это новую мысль о возможности выбора состояния, в котором ты находишься. Метод сдвига состояния из Суперобучения, примененный профессором Джейн Банкреф для ее студентов, привел к резкому улучшению их успеваемости.

«У меня теперь не болит голова от синусов». «Я теперь не боюсь экзаменов». «Мне больше не надо конфликтовать с родителями». «Замечательно, — подумала Банкрофт. — А как насчет французского языка, который я преподаю?» (Экзамены показали, что ученики стали учиться быстрее и «очевидно улучшили память».)

Если вы хотите насладиться жизнью в полной мере (и обучением тоже), то проверьте ваш пульс. В некоторых японских фирмах для того, чтобы следить за состоянием рабочих, пульс проверяется при помощи электронных приборов. Работники носят на указательном пальце специальное кольцо. Если индикатор долгое время не движется, то работников пробуждают, подавая звонок громкостью в 105 децибел. Но существуют и другие пути. Чувствуете сонливость? Встаньте с кресла, начните прыгать вверх-вниз и кричите: «Ура! Я классный парень! Ура! И умный тоже!». Конечно, при этом вы, возможно, разбудите еще несколько человек. У Суперобучения есть один секрет: основное обучение или любую его часть, связанную с обучением чему-то конкретному, лучше проводить короткими циклами протяженностью от 20 до 30 минут. Чтобы отдохнуть, сделайте перерыв. Не волнуйтесь, сделайте настоящий перерыв. Почему бы и нет?

Как сказал Барт Рейнольдс, «все, что вам нужно, — это удерживать живот в одном и том же состоянии в течение многих лет». Вместо того чтобы предаваться скуке, отдаваясь черным мыслям, бегайте, прыгайте через скакалку, плавайте и гуляйте, гуляйте, гуляйте. Физические упражнения воюют с депрессией. Чувствуете себя

реализованном! Включите нашу любимую музыку и почувствуйте. У вас нет больше сил терпеть? Налейте полную чашку воды, засуньте туда голову и кричите все, что вы думаете обо всех этих... Как вы увидите из дальнейших глав, при переходе в специальное состояние, пригодное для обучения, вам помогут и музыка, и звуки.

В настоящее время уже доказано, что то, как вы относитесь к себе, существенно влияет на использование вами ваших способностей. Если вы хотите почувствовать себя лучше и даже здоровее, применяйте положительные воспоминания. Доктора, использующие софрологию, говорят об огромных успехах в улучшении как ментального, так и физического здоровья с помощью этого простого метода. Вспомните радость, которую вы ощущали, будучи ребенком, просыпаясь рано утром в день вашего рождения, ожидая подарков, игрушек, вечеринки. Или вспомните радость, которую вы ощущали, проснувшись летним утром, зная, что весь ваш предстоящий день будет наполнен приключениями. Детские радости... А вы когда-нибудь задумывались, куда ушло все это веселье? Если и существует какая-то эмоция, которую вы бы хотели чувствовать как можно чаще, то это вот такая простая радость, приходящая неожиданно, как к ребенку. Ах, если бы мы могли, будучи взрослыми, наслаждаться тем, что мы делаем, так же, как это делают дети. Послушайте их — этих преуспевших взрослых: «Мне нравится то, что я делаю. Я делаю это независимо от того, платят мне за это или нет». Поэт Ковард сказал: «Работа — гораздо большее удовольствие, чем развлечения». Вот детская радость от работы. Так вы можете перейти в состояние наивысшей производительности для того, чтобы добиться успеха. И точно так же вы можете восстановить в памяти всеобъемлющее представление о прекрасных давних солнечных днях, для того, чтобы слиться с внутренними эмоциями. В ожидании Рождества или вашего любимого праздника в вас снова может ожить ребенок. И это возрождение может облегчить вам выполнение любой задачи.

Среди преподавателей ускоренного обучения в соответствии с инструкциями Лозанова уже давно стало популярным учить людей, как подружиться с находящимся

внутри них ощущением детства при проведении занятий, во время которых вы можете обучаться так же эффективно, как и ребенок. Одна из причин, почему в классах по Суперобучению используются танцы, пение, рисование, игры, — необходимость разрушить взрослого человека и вновь возродить к жизни ребенка — того самого, который от природы обладает сверхспособностями к обучению. Если вы сможете вспомнить радость исследования, открытость и свежесть разума ребенка, его любопытство, то обучение станет вашим вторым «я» в любом возрасте. «Вам надо уподобиться маленькому ребенку», — возможно, в этом заключается смысл этой старой идеи.

Вне зависимости от обстоятельств, нельзя плыть по течению. Вам нужно что-то сделать с вашим внутренним состоянием. Существуют десятки различных приемов, как выйти из подавленных состояний, некоторые из них вы можете найти в книгах по НЛП, в частности, в книгах одного из его основателей Ричарда Бандлера. Бандлер — это такой человек, который на заявление пришедшего в его офис клиента: «У меня депрессия» обязательно ответит: «А меня зовут Ричард». Это метод прерывания. У Тони Роббинса, еще одного специалиста по переводу в положительное состояние, есть специальный прием, заставляющий вас засмеяться. Посмотритесь в зеркало, улыбнитесь, ведите себя, как последний дурак. Потом попробуйте посмеяться — вначале звонко, хитро, потом подобно Джерри Льюису, потом просто давясь со смеху. Вы обретете «цепочку смеха», маленькую физическую память, к которой вам будет все легче и легче обратиться. Когда премьер-министр Великобритании Джон Мейджор почувствовал себя настолько же плохо, насколько плох был его рейтинг в социологических опросах, его врач прописал ему то, что один из репортеров назвал «повторяющимся трансцендентальным хихиканьем». Сядьте, скрестив ноги, и просто посмейтесь несколько минут. Некоторые кардиологи утверждают, что три минуты здорового, громкого смеха гораздо полезнее многих часов аэробики. И, как сказал Филлис Дилер, «я еще и посмеялся!». Вскоре и вам станет очевидно, что при помощи смеха вы сможете переводить вашу иммунную систему в наилучшее состояние.

Опора на собственные силы

Рядом с наполняющим вас силой осознанием того, что вы можете изменить свое состояние, должно неразрывно находиться знание, какое состояние чему соответствует. Это довольно легко сделать, если вам удастся перевести ваш взгляд на вещи с позиции «вне» на позицию «внутри». Согласно общепринятой точке зрения, именно вещи, происходящие «вне», выбивают вас из колеи: опоздавший автобус, мрачный учитель, несправедливый начальник. Если вы остановитесь и задумаетесь, то поймете, что не можете управлять процессами и вещами, находящимися вне вашей власти. Однако вы всегда можете изменить то, что происходит внутри вас. И если вы в действительности умеете это делать, то сумеете сделать это *всегда*, даже в Дахау.

Бывший заключенный Дахау, выдающийся психолог Виктор Франкль, заметил, что немислимый ужас происходящего в лагере далеко не всегда могли пережить те, кто был молод и силен, а чаще выживали те, кто нес в себе чувство «оставшейся единственной свободы» — свободы выбора внутреннего состояния. Франкль в качестве такой свободы выбрал любовь. Постоянно он вызывал в памяти чувство всеохватывающей, дающей второе дыхание любви к обожаемой им жене, вспоминая каждую деталь. «Я видел ее улыбку, ее ободряющий взгляд, и это ослепляло меня больше, чем восходящее солнце». Живя памятью, Франкль подавил отчаяние и выжил, выжил не просто для того, чтобы рассказать нам эту историю, а чтобы стать великим и мудрым учителем.

Никому, ни одному из учеников не помогали бесплодные обвинения кого-либо в каких-либо неудачах, внушает в Австралии своим «суперученикам» Джон Уэйд. В течение долгих лет он был членом совета Австралийского общества по ускоренному обучению. Уэйд — прекрасный педагог-новатор с великолепным чувством юмора, чья книга «Суперобучение» является в Австралии бестселлером в области новых путей обучения.

Уэйд является ярким сторонником веры в собственные силы. Воспринимать себя как жертву, сделать это

жизненной позицией, как поступают некоторые люди, — это один из вернейших путей превратить процессы обучения, изменения, роста в посмешище. В школе, как говорит Уэйд, жертвы обычно говорят примерно следующее: «Этот вопрос слишком труден». «В следующей работе я постараюсь выразаться яснее». «До того как я закончу обучение, я постараюсь не пить пиво». Как выяснил Уэйд, самый легкий способ выйти из состояния жертвы — это воспользоваться силой слова.

«Вы говорите, этот вопрос слишком сложен? Давайте попробуем избавиться от слова «слишком». И давайте заменим последнее слово на «вызывающий интерес». Взгляните на разницу, возникшую в результате того, что вы не стали терять уверенность в своих силах. Вместо этого, — советует Уэйд, — скажите так: «Этот вопрос вызывает интерес».

Вы говорите, *постараетесь* выразаться яснее в ваших работах? *Стараться* выполнить что-либо подразумевает возможность провала. Или пытайтесь, или *делайте*. Поверьте в себя, скажите так: «Я буду писать яснее в следующих работах».

«До того как я закончу обучение, я постараюсь не пить пиво». Говоря «постараюсь», вы подразумеваете какую-то невидимую силу вне вас, которая пытается удержать вас от совершения тех или иных поступков. Но это же ваше решение? Уэйд советует своим ученикам: *«Всегда сознательно помните о своей способности выбирать»*. Скажите лучше «я буду» или «я не буду» пить пиво. Язык способен показать разницу значений, особенно если вы это сможете делать самостоятельно. Сознательное управление внутренним языком может служить волшебной палочкой, позволяющей вам переходить в наилучшие для существования состояния (Чтобы больше узнать об этом, см. главу 14.)

Наша судьба не лежит у нас под шляпой

Другой метод перехода в нужное состояние — это использование «спускового крючка». Профессор Чарльз Адамсон создал один из таких «крючков», использовав

несколько квадратных футов пространства в классной комнате Шицуока-института науки и технологии в городе Фукуро в Японии. И создал он его не для себя, а для студентов.

Студенты Адамсона избегали задавать вопросы на английском языке. Как он мог стимулировать их делать это? Когда его ученики задавали хоть какие-то вопросы, он переходил на тот участок аудитории, где обычно не стоял. И когда бы вопросы ни появлялись, он вновь шел на это же самое место, которого «в остальное время избегал как чумы». Вскоре для того чтобы перевести класс в «состояние задавания вопросов», ему было достаточно перейти на этот участок аудитории. Адамсон утверждает: вы можете создавать «спусковые крючки» как для себя, так и для других, бесчисленным множеством способов, используя для этого жесты, голос, позицию и даже откашливаясь.

Метод «спускового крючка» не появился вместе с НЛП. Последите, например, за бьющим игроком в бейсболе, который, прежде чем занять свое место, ровно три раза ударит битой по земле. Или взгляните на профессиональных служителей богемы: знаменитый немецкий драматург Фридрих Шиллер рассказывал, что не мог написать ни одной приличной строчки, пока на его столе не было хотя бы одного гнилого яблока. Он говорил, что этот запах пробуждает его музу.

Для того чтобы понять, почему существуют суеверия, давайте посмотрим на них глазами памяти, зависящей от состояния. Вы сбили цену на дом на аукционе, сыграли важнейший теннисный матч в вашей жизни, решили трудную техническую задачу. Что различного было в **этих** случаях? Рассматривая все вокруг, разум может выделить что-либо связанное с этим моментом. Суеверие — это искренняя вера в то, что ваша шляпа — вот это да, ничем не отличается от других шляп из того же магазина, — реальная причина того, что вы сделали победный удар или на «отлично» сдали экзамены. Быть умным — это знать, что вы можете использовать вашу шляпу или любой другой «спусковой крючок», чтобы вернуть со всеми подробностями то ваше наилучшее состояние, ко-

торое позволило вам выступить лучше ваших обычных возможностей.

Да, память, зависящая от состояния, может породить небольшую веру в мистику или суеверие. Более того, она сейчас начинает приоткрывать завесу над одной из самых больших мистических тайн в истории. Мистикой болезни и здоровья. Мистикой тех, кто выздоравливает, и тех, кто остается болен. Мистической значительной силой, возникающей только в определенном месте. В какое состояние мы можем перейти и как? Сможем ли мы в один прекрасный момент узнать достаточно, чтобы перейти действительно в суперсостояние для обучения — обучения выздоровлению?

Любопытно, что уже существуют люди, способные менять состояния и бороться с недугами мгновенно. Питающая силой муза Вознесенского позволяет ему трансформироваться в другую личность, в поэта, но это вряд ли сравнимо с тем, что происходит в душах этих людей. Они, многие из них превращаются в других людей. Возможно, вы когда-либо читали о трех лицах Евы, шестнадцати — Сибил, семнадцати людях, живущих в теле Билли Милликина, и более чем сотне личностей, связанных с Трудю. Вторые Я — это те случаи, когда память, зависящая от состояния, принимает крайнюю форму. Различные состояния и личности возникают вместе со своей собственной памятью.

Меняющиеся состояния с полностью определенными множественными личностями — вот ключ к разгадке тайны, как добраться до заложенного в нас потенциала. Многие люди показывают такие способности к обучению, что остальные по сравнению с ними кажутся умственно отсталыми. Но в случае с множественными личностями лежит еще что-то невероятное, что-то глубинное. Почему одна личность покрывается красными пятнами, когда выпивает стакан апельсинового сока, а другая, находясь в том же теле, — нет? Или почему у одной личности краснеют глаза и начинает течь из носа, едва в поле зрения покажется кошка, в то время как другая личность, получив это же тело, не проявляет никаких болезненных рецидивов, играя с котятками? Когда существуют различные

Я, они также задействуют различные биохимические платформы в мозгу, точно так же, как это делают просто разные люди, говорит д-р Роберт де Вито из университета Лойолы. Отсюда он делает предположение, что различные личности возникают в результате «процесса биохимического переключения, задействующего все явление, которое мы понимаем под памятью. В последние десять лет проводятся серьезные исследования, связанные с множественностью личностей, исследуются случаи, когда в телах пациентов возникали и исчезали признаки тех или иных недугов, включая диабет и проблемы с сердцем и зрением, при изменении личности, состояния и памяти.

Многие из нас могут принять утверждение: измените вашу память — и вы измените свое умственное состояние. Но *изменением памяти изменить тело*? Это звучит как сказка о грушах на вербе. Это придает основное значение динамической памяти, «памяти, определяющей, кто вы есть». Сегодня проводятся очень тонкие исследования сложной проблемы по отслеживанию того, как тело в состоянии медитации реагирует на изменения в разуме, возникающие в результате фильтрации памяти. Возможно, однажды это приведет к прорыву, который, наконец, позволит человечеству подняться над болью и болезнями и даже научиться управлять возрастом.

Самое время привести несколько охлаждающих замечаний. Софролог д-р Реймонд Абрезол просто говорит, что «все болезни — это память». Также приведем высказывание эндокринолога д-ра Дипак Чопра, — члена Национального института совета здоровья нетрадиционной медицины. Как любой доктор медицины, Чопра знает, что наши клетки постоянно меняются, например, внутренняя поверхность желудка меняется полностью каждые четыре дня. Почему в этом случае остаются повреждения и опухоли, почему они не зарастают? Чопра указывает нам ответ: «Что такое клетка? Это память, создавшая вокруг себя некую материальную оболочку. Ваше тело — это всего лишь то место, которое память называет домом». Чопра — человек, который после участия в одной из телевизионных передач ответил более чем на 30 тысяч вопросов, — также говорит о возможности окон-

чательного выздоровления, которое может произойти, если вы полностью перейдете в очень специфическое состояние — блаженство. Мучительная связь между памятью, зависящей от состояния, и здоровьем может на практике оказаться предметом изучения. Если вы заинтересовались этой увлекательной историей прогресса и цитатами, то прочитайте нашу книжку «Суперпамять: революция» (издательство Кэррол и Граф, 1991 г.).

Пробуждение и сияние

У вас по утрам никогда не бывает ощущения, будто вы встали не с той ноги? Груз волнений, раздражения, дел, которые необходимо сделать, не портит вам пробуждения? Мысли и эмоции, с которыми мы покидаем кровать, могут стать определяющими для настроения, состояния на весь предстоящий день. Именно поэтому во всех основных мировых культурах существует тот или иной утренний ритуал. Так же, как метод «Удовольствие от обучения» является универсальным для перехода в состояние, наилучшее для достижения успеха, так и вы можете использовать утренние процедуры для того, чтобы установить себе настроение на большую часть дня. Это займет немного дополнительного времени.

Сразу, как только вы проснулись, скажите «спасибо» за необычный дар жизни, которым вы обладаете. Почтение — это одно из наиболее мощных положительных состояний, и это состояние даст много хорошего как вашему телу, так и душе. Теперь, когда вы в порядке, пару раз глубоко вдохните. Теперь представьте себе, что всего в нескольких метрах над вами блесит солнце. Сделайте четыре быстрых, но глубоких вдоха, чтобы эти яркие, сверкающие солнечные лучи пронизали все ваше тело, войдя сквозь теплое пятно у вас на макушке. Наслаждайтесь чистым, наполненным энергией светом, заполняющим вашу голову, перетекающим на плечи, сбегаящим по рукам, переливающимся по вашему торсу к ногам, наполняющим до краев ваше тело. Пусть этот сверкающий поток света пройдет через ваше сердце и создаст вокруг вас огромную сферу сияния. Скажите самому себе,

что весь день вы не будете выходить из этого чистого, прозрачного света.

Дальше вы, возможно, пойдете в единственное для многих из нас на сегодняшний день святое место — в ванную, как раз подходящую для умственной работы. Попробуйте что-то вроде того, что предлагает проделать Тони Роббинс, попробуйте задать себе насыщающие вас энергией вопросы: «Чего я ищущу?» или «Что я могу искать?» (если вы не можете дать ответ, вставьте слово *могу*, и какой-либо вариант обязательно появится), «Что мне в себе нравится?», «Почему мне хорошо?», «Кто мой кумир?», «Кого я люблю?», «Кому я обязан?».

Потом, как учит Лиза Куртис в семиминутном уроке Снятия стресса (см. главу 5), перейдите к вашим целям. Сосредоточьтесь на основной задаче дня. Представьте себе, что вы ей занялись и выполнили ее. И вновь, поднимаясь выше, сосредоточьтесь на задаче года. И опять все выше и выше — перейдите к задаче десятилетия. Таков этот метод. Если вы ищете установки, то воспользуйтесь возможностью и пропойте их, стоя под душем, или подмигните себе самому в зеркале.

Каждый год журнал «Деньги» публикует список наилучших мест для жизни. Возможно, когда-нибудь они станут приводить список наилучших внутренних состояний вместе со списком наилучших внешних; и, конечно, многие из преуспевших мужчин и женщин, о которых они пишут, живут в тех штатах, которые поддерживают и питают их устремления. Научитесь менять состояния, подобно тому, как вы меняете шаг во время танца, и вы будете жить в одном ритме с успехом.

4

Обучение при помощи подсознательной памяти

«Ваше сознательное мышление достаточно разумно, но в вашем подсознании заложено гораздо больше возможностей», — говорит выдающийся медик-гипнотизер Мильтон Эриксон. Большую часть своего потенциала Суперобучение черпает из этого скрытого источника силы — подсознательной памяти. В отличие от традиционных методов обучения, все ускоренные системы взаимодействуют как с вашим сознанием, так и с подсознанием. Как говорил Лозанов, «работа идет в обе стороны». Если с вами будут работать умело, то можно изменить ваше мнение, а вы даже и не заметите этого. Так случилось с одним японцем, который «не переносил английский». Он поступил на курсы доктора Маюми Мори в Йокогаме, потому что «разумом хотел научиться говорить на английском, но... не переносил его». Он начал заниматься по методике Мори, и это помогло преодолеть барьер. Он использовал музыку, воображение, удовольствие для связи не только со своим сознательным мышлением, но и с подсознанием. В дальнейшем этот новообращенный ученик написал на английском: «У меня не было даже и минуты, чтобы вспомнить о своих предрассудках. Я был полностью занят учебой, и английский пришел ко мне очень естественно».

Как было доказано при помощи гипноза и опытов на мозге, именно в вашем подсознательном мышлении со-

держится память об именах ваших товарищей по первому классу, память о том, что обсуждала хирургическая бригада, когда вы лежали под наркозом на операционном столе, и знание того, сколько светофоров вы проезжаете по дороге на работу. Ваше подсознательное мышление способно — а вы, как правило, нет — запомнить данные, только взглянув на страницу в течение одной секунды. Так почему бы, если ваше выдающееся второе Я воспринимает все, что происходит, не попытаться разобраться в его природе? Если вы будете знать, как это сделать, вы сможете подружиться с этим мощным источником, и работать вместе вам будет гораздо удобнее. Можно привести один интересный пример, связанный с ускоренным обучением, который показывает, что может произойти в результате такой кооперации. Часто вы лучше помните происшедшее четыре дня назад, чем позавчера, три недели назад — чем на прошлой неделе. Как показывают эксперименты, происходит так, что информация, «заученная» вашим подсознательным мышлением, постепенно поступает в сознание. Суперобучение дружески относится к подсознанию, оно направлено на взаимодействие с небольшими вещами, и в том числе на то, чтобы избежать воздействия смешанных посланий на ваши оба сознания.

Простейший пример этого — когда учитель говорит: «Я уверен, ты станешь хорошим студентом», в то время как языком тела он сигнализирует: «Еще один двоечник». Вы можете этого не заметить, но ваше подсознательное мышление обязательно запомнит это. Также оно заметит, если вы скажете: «Образование — одна из наиболее важных вещей в жизни», сидя в обшарпанной комнате, в которой не может произойти ничего значительного. Те, кто занимается Суперобучением, знают: ваше подсознание сможет запомнить даже то, что вы видите уголком глаза. И они умеют также учиться, используя то, чего вы не можете выделить сознательно: картины и надписи на стенах, расположение мебели, интонация подачи гипотезы во время устного занятия — все в аудитории по ускоренному обучению направлено на то, чтобы сигналы шли в нужном направлении.

Если вы учитесь сами, то тормозящий эффект от смешанных посланий часто возникает из-за внутреннего, а не внешнего диссонанса. Вы решили научиться летать. Эта идея так и режет ваше подсознание, подобно звуку от куска стекла, которым проводят по доске. И тут же на ум приходит множество старых понятий: «Не будь слишком безрассудным, не лети слишком высоко, мир — это очень опасное место, берегись, а то упадешь!». В этой книге вы найдете множество методов, предназначенных для того, чтобы преодолеть эти древние установки. Суперобучение предназначено для того, чтобы показать вам путь, как разговаривать с вашим подсознанием.

Еще недавно вначале преподаватель экономики Университета Аляски, а потом специальный помощник губернатора доктор Тери Махони возглавляла спуск по рекам на плотках, руководила более чем десятком рабочих совещаний и воспитывала дочь-подростка. И в то же время Махони нашла время, чтобы из методов Суперобучения разработать полезное практическое пособие. Она прочитала «Суперобучение» и также просмотрела нашу статью «То, что вы знаете, может помочь или повредить вам», написанную на основе многолетних научных исследований подсознания. Махони сложила 2 плюс 2, но получила что-то лучшее, чем 4, — замечательные кассеты, воздействующие на подсознание в могучем формате Суперобучения. Названные «Измените свое мышление», они помогают людям сделать именно это довольно быстро. Этот подход представляет собой практический метод усиления изменений любого порядка, помогает быстро убирать препоны, мешающие как обучению, так и действию.

«Всю свою жизнь я хотела узнать, почему одни могут делать что-то, а другие — нет, — отмечает Махони. — Я искала причину в подсознании, в барьерах нашего подсознательного мышления, которые удерживают нас от тех или иных действий. Когда я увидела, что происходит, если людям удастся снять препоны, то мозаика сложилась». Теперь она заявляет: «Я хочу, чтобы все сделали это».

Вы можете использовать метод Махони в своих собственных целях, чтобы избавиться от привычек, которые

снижают ваши шансы преуспеть в работе, ухудшают отношения с людьми, замедляют обучение. Когда вы станете объектом желаемых изменений, происходящих с вами, то почувствуете безграничность своих способностей. Если вы сможете достичь всего этого, то вы дадите себе потрясающий совет. Но чтобы хорошо в нем разобраться, вначале надо немного узнать об интересных исследованиях д-ра Ллойда Сильвермана из Университета Нью-Йорка, который в течение многих лет оставался главным в США исследователем советов из подсознания. Подсознательные советы (воздействия) — обычно в визуальной или аудиоформе — это то, что поступает к вам за гранью сознательного восприятия.

Для того чтобы проверить, как подсознательные советы влияют на процесс обучения, Сильверман и д-р Роза Брайан-Такер сознательно выбрали неблагоприятную среду. В специальной школе в Пикскилле, штат Нью-Йорк, они попросили 64 подростков с нарушенной психикой и уголовным прошлым три раза в неделю смотреть в световой прибор, называемый тахистоскопом. Принцип его действия основан на чередовании вспышки и тьмы. На задней стенке этого прибора была написана фраза, но вспышка света была такой короткой, что сознательное мышление не могло ее заметить. Никто не смог прочесть послание. Через несколько недель работы по такой методике ребята сдавали стандартный тест по чтению. Неожиданно выяснилось, что они стали читать лучше. Их результаты оказались значительно выше, чем результаты контрольной группы. И еще хорошие новости: несравнимо возросли их успехи по математике и соответственно объем выполняемых ими домашних заданий. И даже их поведение вне уроков улучшилось.

Взрослые, изучающие экономическое право в колледже Квинс в Нью-Йорке, также смотрят в тахистоскоп, чтобы увидеть вспышку Сильвермана. Их профессор, доктор Кеннет Паркер, однозначно отказался рассказать им, что было написано в послании, даже когда работа с тахистоскопом была закончена. Вместо этого он, чтобы выяснить долгосрочное воздействие этой процедуры, подождал еще 4 недели и обнаружил, что его ученики по-

няли это секретное послание различным образом. Они начали запоминать больше изучаемого материала по сравнению с контрольной группой, на которую не оказывалось подсознательного воздействия. Весь курс они сдали с общей отметкой на 10 баллов выше. Когда Паркер, наконец, открыл послание, которое действовало на их внутреннее мышление, то они были приятно удивлены, но отнюдь не шокированы. Послание гласило: «*Мамочка и я — нераздельны*». Абсурдность, нелепость — может быть. Но детское предложение может оказать сильнейший эффект на подсознание. Уже в течение 25 лет «мамочка» помогает везде — в снижении веса, в игре дартс, в достижении успехов по математике. Если вы в качестве этого подсознательного «спускового крючка» будете использовать слова «мать» или «мама», «папа» или «профессор», они, возможно, тоже будут работать, но не так хорошо, как «мамочка». Как вы уже, наверное, предположили, психологи посвятили не одну статью объяснению причин, почему именно *мамочка* оказывает такой эффект. Но создается впечатление, что это слово вводит в резонансное состояние даже те уровни, которые лежат еще глубже, чем психология, в области единства и полноты. (Если при одной только мысли о единении с мамочкой у вас из ушей валит пар — если вы в действительности не любите свою мать, — исследователи говорят, что применение данной фразы будет для вас особенно полезным.)

Но *мамочка*, хоть и вызывает изменения, — это только небольшая часть из огромного мира подсознательного воздействия. В течение уже более семидесяти лет ученые во всем мире исследуют человеческое сознание при помощи подсознательного воздействия, обычно используя для этого свет или звуки. Уже давно Советы овладели способом, как вызывать соответствующую реакцию у людей при помощи подсознательного прикосновения. Работая в стесненных лабораторных условиях, ученые, изучающие подсознание, тем не менее могут воздействовать практически на любую функцию вашего тела: от частоты пульса до уровня гормонов стресса в крови. Они могут влиять на ваш выбор, излечивать фобии и объяснять

смысл. Вы можете потратить дни, изучая научную литературу по этому предмету, как ни странно, все еще неизвестную широкому читателю, причем неизвестную настолько, что даже специалист по средствам массовой информации Маршалл МакЛюхан вынужден был предупредить людей, что реклама часто несет гораздо больше смысла, чем они предполагают. А иногда и вреда.

МакЛюхан полностью поддерживает д-ра Вильсона Кея, который сделал больше всех по применению подсознательных эффектов в рекламе. «Что бы вы сделали, если бы хотели при помощи подсознательного воздействия разрушить общество?» — спросил однажды у Кея один сценарист. «Сделал бы то, что мы уже и так делаем, — ответил ему Кей, — давал бы побольше насилия и порнографии». Может ли Суперобучение, частично основанное на суггестологии, сделать вас более зависимым от чужого влияния? Тщательные исследования, проведенные в Европе, показали, что те, кто занимается ускоренным обучением, становятся *менее* внушаемыми. Возможно, это происходит из-за того что они более осведомлены, лучше взаимодействуют со всеми сторонами своего Я. Вместо того чтобы спорить о внушаемости, сегодня было бы лучше ввести в программу обучения исследование силы воздействия.

Если вы заглянете в научную литературу, то сможете заметить: когда «эксперт» говорит, что подсознательное воздействие — это выдумка, то он или просто игнорирует факты, или пытается это сделать. Еще пять лет назад Тери Махони была такой же, а сегодня она делится своим опытом с профессионалами экономики и политики, студентами и авиадиспетчерами.

Создание магнитофонной записи для общения с вашим подсознанием

Махони поняла, что если соединить всю силу музыки Суперобучения с подсознательными посланиями (например, использованием слова *мамочка*), то можно получить мощный катализатор, вызывающий изменения. Музыка и размеренное ритмичное повторение заставляют

подсознание раскрыться перед посланием. Махони начала самостоятельно делать магнитофонные записи для индивидуального прослушивания. Затем один учащийся из ее группы экономистов понял важность ее методов по повышению отдачи от подсознательной деятельности разума. А может ли она помочь группе сдать экзамены? Махони вспоминает: «Я сделала специальную магнитофонную кассету для работы с подсознанием, направленную на то, чтобы они расслабились, понимали вопросы быстро и легко, постоянно запоминали ответы и т. д.». До и после прослушивания кассеты студенты сдали по два теста. Работа с подсознанием помогла им реагировать более быстро и остроумно; по крайней мере, во время сдачи теста. В среднем они выполнили экзаменационные задания за время, на 20% меньшее, чем раньше. И более того, их средний балл вырос более, чем на 20%. Не рассказав ничего студентам, Махони дала мамочке еще одно задание. Она добавила еще несколько общих положительных посланий, нацеленных на то, чтобы студенты лучше распоряжались временем, умели четче распределять цели, улучшили здоровье. «По прошествии нескольких недель студенты стали подходить ко мне и говорить: «Что-то изменилось, я чувствую себя гораздо лучше и начал...». Далее следовала история того, как, кроме занятий, они делают еще что-то, и это было связано с распределением времени, оздоровлением или новыми целями».

Делая кассету для дочери своей подруги по колледжу, Махони работала с идеей единства. «Английская литература и я едины. Химия и я едины...» Оценки девушки выросли до «четверок» и «пятерок» по всем предметам. А что касается ее соседки по комнате, которая часто находилась там, когда играла музыка Суперобучения с наложенными на нее беззвучными посланиями, она также начала получать четверки и пятерки, но только по тем предметам, по которым занималась вместе с подружкой.

Как профессор экономики, Махони гораздо лучше, чем многие из нас, осознает, что мы практически подошли к тому периоду в истории, когда люди смогут за свою жизнь успеть сделать карьеру в семи или восьми

различных областях к моменту, когда основной способностью работника будет считаться способность быстро отходить от того, чему его учили в прошлом, и открывать ускоренные возможности для обучения настоящему. Она все время повышает доступность своего метода. Ее кассеты теперь подсознательны в том смысле, что вы можете «слушать» их в состоянии сна или дремоты. Вы с легкостью можете сами создать такие кассеты. Для этого используйте музыку Суперобучения и его основные методы. Повторяйте послание по 3 раза с желаемой вами интонацией. Чтобы получить содержание, Махони использовала подход опорожнения и наполнения стакана: выбросьте все негативное, а потом заполните позитивным. Как выяснила Махони, чтобы избежать чувства потерянной жизни, необходимо включить в кассету изрядную долю прощения.

Например, в общих чертах запись может звучать так: «Мамочка и я едины. Я прощаю мамочку за то, что она _____». (Пропуск можно заполнить, к примеру, фразой «ждала от меня слишком много».) За этой фразой должно следовать: «Я прощаю мамочку за то, что она не ждала от меня многого. Я прощаю себя за то, что я ждала от себя многого. Я прощаю себя за то, что не ждала от себя так много. Я перехожу границы, ожидая от себя слишком многого». Вы можете таким образом перечислить реальные личности, встреченные вами в вашей жизни, начиная с имени и продолжая прощением. Когда Махони почувствовала, что раздражена постоянным преподаванием и старой университетской системой обучения, она начала построение своих фраз с преподавания, потом упомянула школу бизнеса, потом декана, старую систему образования и так далее, прощая, освобождаясь, превосходя.

Один страховой агент открыл нечто новое, что резко позволило увеличить количество проданных страховок. За это ему был поручен отдельный участок работы. Но внезапно этот человек прекратил продажи, поскольку не мог заставить себя сделать ни одного звонка с предложением о заключении сделки. «Слегка покопавшись в его прошлом, удалось выяснить, что он был сыном высо-

копоставленного деятеля одной из традиционных религий. И с детства в нем была заложена установка — не выделяться», — рассказывала Махони. После того как он прослушал адресованную его подсознанию запись, которая стерла отрицательную идею, будто бы его успех идет вразрез с религиозными и семейными убеждениями, он смог снова, без усилий, выполнять дневную норму сделок.

После того как вы опорожните стакан со старым содержимым, наполните ваше подсознание единством и только положительными посланиями. На одну кассету Махони помещает до двухсот посланий, некоторые из которых тесно связаны друг с другом. Она выяснила, что для того чтобы ваш разум смог обработать послания, чтобы он смог перестроить ваше поведение для получения лучших результатов, требуется десять ночей прослушивания.

Если вы хотите помочь себе в изучении какого-либо специального предмета, например испанского языка, то Махони советует использовать технику Суперобучения во время бодрствования. Потом, когда вы начинаете засыпать, попробуйте слиться с испанским, представьте себе, что изучение испанского — это удовольствие. Скажите себе: «Испанский дается мне легко, без усилий, я слышу испанские интонации, жесты легко ложатся на испанские фразы, я говорю быстро» — и так далее. Махони выяснила, что такой двойной подход позволяет людям успешно сдавать любые экзамены и профессиональные тесты, не напрягаясь.

Создание собственных кассет позволяет вам удовлетворить собственные запросы. И, кроме того, ваше подсознание будет слышать голос, безусловно, родной вам — ваш собственный голос. (Махони выяснила, что если используется чужой голос, то подсознание легче воспринимает женский, а не мужской.) Если вы хотите найти более подробное руководство, как создать кассету, то некоторые интересные записи можно найти в книге Махони «Измените ваш разум», а компания «Суперподготовка», главой которой она является, выпускает готовые кассеты. Если же вы хотите больше узнать о текущих исследованиях подсознания современными учеными, такими, как доктор Эддон Тейлор, осуществивший первую государст-

венную программу по исследованию подсознательного мышления в исправительном доме, то читайте нашу книгу «Суперпамять: революция».

В последнее время вокруг коммерческих магнитных записей, действующих на подсознание, поднята большая шумиха. На уровне лабораторных исследований мы знаем, что послания, направленные в подсознание, действуют. Но вопрос, будет ли действовать конкретная коммерческая запись, остается открытым. «Это только предположение» — вот почему многие не смогли прийти к идеям, аналогичным идеям Лозанова. Лозанов изучал обучение во сне, метод, который был доведен до высокой эффективности использования в советском блоке. Молодые «коммунисты» учились гораздо лучше, когда их уроки проигрывались заново по ночам, во время их сна. Однако они продолжали улучшать свои показатели, даже после того как Лозанов в тайне от них выключил ночные записи. Он мог просто прошептать: «Это только предположение», но вместо этого он воскликнул: «Ага!» — и начал развернутое исследование всех мощных, всеобъемлющих эффектов от посланий к подсознанию. Нравится нам это или нет, знаем мы об этом или нет, но послания влияют на нашу жизнь. Почему бы не воспользоваться ими и нацеленно не применять подсознание, то, что лежит на грани сознательного и бессознательного, и само сознание ради повышения собственных возможностей? Лозанов был первым, кто в наше время соединил воедино все виды посланий, чтобы создать новый способ лечения (суггестологию) и обучения (суггестопедию). (Для того чтобы узнать об основных принципах, которым должны следовать положительные послания, см. главу 10.)

Доктор Татьяна Радонжич-Матано, чьи занятия в Нью-Йорке посещают студенты последних курсов, доктора, люди, уже добившиеся определенных успехов в жизни, говорит: «Я думаю, что в основе всех методов Суперобучения лежат элементы посланий, которые позволяют людям добиваться успехов, снимая заложенные комплексы. Те, кто посещает мои занятия, сами по себе уже умеют хорошо учиться, но, как и многие, кто действительно желает добиться успеха, они ищут пути, как развивать

свои способности и дальше, но не в ущерб себе». Радонжич-Матано, хоть сама и достигла многого, но не всегда имеет готовый ответ на поставленные вопросы. Имея прекрасное основное образование, будучи доктором философии, специализировавшись в Парижском университете по наукам, связанным с изучением возможностей разума, она, тем не менее, иногда чувствовала недостаточность своих усилий в обучении студентов первосортному мышлению. Она определила слабое звено в стандартном ускоренном подходе, а именно недостаточное использование полноты посланий. Радонжич-Матано применяла целый спектр посланий — от сознательной постановки цели до самопосланий и оздоровления при помощи воображения, — чтобы помочь своим клиентам снять негативные установки и перейти к следующему уровню своих способностей.

Также она знакомит их с методом использования «Джорджа», разработанного Доном Шустером. Еще один способ разговора с вашим подсознанием — это персонализация его в виде «Джорджа». Вы можете разговаривать с «Джорджем», воспринимать его мнение, и однажды, научившись общаться с ним, сознательно переводить проблемы в такое русло, чтобы «Джордж» решал их. Например, во время экзаменов Шустер предложил (после того как вы ответите на вопросы все, что знаете сами) закрыть глаза, восемь раз медленно и глубоко вдохнуть и попросить «Джорджа» ввести необходимые ответы в ваше сознание.

Каждый день на ваш разум действует множество посланий. Вам не нужно жить от случая к случаю, попадая под влияние то полезных, то отрицательных посланий. Выбирать послания, которым вы позволяете воздействовать на ваше подсознательное мышление, заботиться о том, чтобы эти послания работали на вас, а не против вас, — вот основа Суперобучения. Оно может усилить вас прямо сейчас по многим направлениям.

5

Овладевая телом

Представьте себе, как чувствовал себя атлант, прикованный к пяточку земли, держа на своих плечах громаду небесного свода. Это героический поступок, с точки зрения древних. При отказе от ограничений, накладываемых старыми традициями, тело способно перейти в свободный полет. Даже живя среди суеты урбанизированного мира, мы вынуждены уделять внимание заботе о нашем теле. В армии, в больших и маленьких компаниях и, безусловно, в аудиториях, где преподается Суперобучение, люди практикуются в методах снятия стрессов и физической усталости.

Сегодня обучение — это не роскошь. Сегодня необходимо устоять на ногах при любых потрясениях. *Борьба* — вот какое слово чаще всего повторяется в передовой статье «Как мы будем работать в 2000 году» Вальтера Кейчела-третьего в журнале «Форчун». *Боритесь*, чтобы добиться продвижения по служебной лестнице. *Боритесь*, если на вас давят конкуренты. Кейчел считает, что это будет основной задачей в новом тысячелетии.

Классическое исследование, проведенное в университете Джорджтауна, показало, что накапливающиеся стрессы влияют даже на детей в возрасте восьми лет, со снижением показателей в IQ* тестах на десять пунктов. Обучение методам избавления от стрессовых состояний, как было доказано практически повсеместно, помогало достичь наилучших результатов почти всем, начиная от тех, кто со-

* IQ — коэффициент интеллекта.

всем не мог учиться, и кончая теми, кто и без Суперобучения демонстрировал неплохие способности. Институт управления стрессом в Атланте провел программу применения антистрессовых методов в тех местных начальных школах, где учились дети бедноты и где имели место самые низкие академические показатели. Поведение улучшилось на пятьдесят процентов, успеваемость — на сорок. Опрос 1993 года показал, что около 100 тысяч американских детей ходили в школу с оружием, большинство из них — с целью самообороны, из чего следовал вывод, насколько дети, даже самые маленькие, ощущают давление общества. Институт, спонсируемый Афро-Американским сообществом, дает детям, пожалуй, самое важное для них. Проект «Дошкольное снятие стресса» выиграл в 1990 году награду правительства США. Чем раньше вы научитесь избегать стрессовых воздействий, как показывают результаты применения этой программы, тем больше вероятность того, что вы сможете лучше учиться и расти, а иногда и просто выжить. Как утверждает одна из последних статей в журнале «Эпидемиология», способность справляться с трудностями является одной из важнейших для выживания. Люди, страдающие от психологических стрессов на работе, как выяснили исследователи, имеют предрасположенность к возникновению раковых заболеваний. Если такое стрессовое воздействие продолжается в течение десяти и более лет, то риск возникновения заболевания возрастает в пять раз.

Способность расслабиться — основа многих методов Суперобучения. Почему это так важно, стало ясно после того как престижный Фонд захватывающих исследований из Онтарио провел исследования курсов снятия стресса Эли Бэй. Директор Релаксационного центра в Торонто Бэй на курсах обучал людей, как избавиться от раздражительности, снизить потребность в обезболивающих и снотворных лекарственных препаратах. Он заставил поверить в собственные силы тысячи работников управленческого аппарата, бизнесменов и учителей по всей Канаде. Мягкий, спокойный человек, Бэй также помог тысячам овладеть переходом в наилучшее состояние для прослушивания первой кассеты из курса Суперобучения.

Как подействовала программа Бэй «Над стрессом», которая также транслировалась по телевидению, на 170 мужчин и женщин — представителей класса «белых воротничков»? Исследователи решили воспользоваться «тяжелой артиллерией»; они проводили серии тестов, с помощью которых выясняли мельчайшие подробности — от уровне раздражительности до чувства враждебности и паранойи, от наличия жизненного опыта до предрасположенности к алкоголю, транквилизаторам или кофе. После пятнадцати часов релаксационного обучения большинство участников курсов стали вести гораздо более здоровый образ жизни. И эти изменения сохранились, даже когда время обучения закончилось.

«Выяснилось, что релаксация стала ключом к возникновению большого числа различных изменений», — сообщали исследователи. Именно эффект раскрепощения делает релаксацию такой важной и необходимой. Исследователи назвали этот эффект «чувством благополучия, вызывающим к жизни способность и желание разорвать порочный круг вредных привычек и установок, которые в обычной жизни постоянно подпитывают сами себя и поэтому иначе не уничтожимы». Релаксация по собственной воле «дает возможность хотя бы попытаться настроиться на более счастливый, здоровый образ жизни».

Что интересно, многие бизнесмены в Торонто чувствовали себя не менее напряженно, когда дела у них шли хорошо, чем когда у них ничего не ладилось. Их нервировал сам процесс изменения — то, что исчезло напрочь, когда Бэй научил их, как избавиться от ощущения стресса.

Когда вы перестаете «держат на своих плечах весь мир», то начинаете по-новому воспринимать окружающую действительность и свое тело. Элизабет Рейди, репортер из «Нью-Йоркера», писала об одной швейцарской учительнице математики, чьи работы по ускоренному обучению помогали людям, испытывающим отвращение к математике, сдавать сложные экзамены по этому предмету. Она также была экспертом по развитию памяти. Когда вы пытаетесь вспомнить слово или имя, которое так и вертится на языке, но не можете этого сделать, то «проверьте ваше тело, — говорила она. — Начните задавать

себе вопросы, даже если они лежат совсем не в той области, в которой нужно. Когда вы почувствуете, что ваше тело наконец-то смогло вздохнуть свободно, то вы уже рядом с правильным ответом, вы пришли к нему».

Ваше тело может помочь вашей интуиции. Те, кто добился в жизни многого, — от гостиничного магната Конрада Хилтона до археолога Айрис Лов — всегда говорили о том, что интуиция была определяющим фактором их успеха. Часто все самые важные ответы приходят в виде сигналов от тела, в виде внезапного ощущения. Вы чувствуете, что вас это устраивает, это подходит вам или нет. Так, Роберт Уильсон, основатель империи «Холидэй Инн», часто отказывался строить новую гостиницу на том месте, которое ему предлагали, говоря: «Тут не очень хорошо пахнет».

Если вы чувствуете себя, как тот парень, который воскликнул: «Чем быстрее я действую, тем больше отстаю», — то это может значить, что, по вашему мнению, у вас и так мало времени, чтобы еще уделять внимание своему телу. Но те, кто все-таки делает последнее, наслаждаются парадоксом: «Тише едешь — дальше будешь». Кажется, что с замедлением сердцебиения, уменьшением кровяного давления и замедлением дыхания временной метаболизм также замедляется. Казалось бы, вы можете достичь большей производительности в часы лихорадочной работы. Однако это не так. «Мне кажется, что из всех методов Суперобучения ключевым является метод перехода в состояние, наилучшее для обучения», — говорит Брайан Гамильтон. Как и Кристиан Драпо, Гамильтон, когда начал заниматься Суперобучением, вначале сконцентрировался на том, чтобы овладеть методами релаксации, научиться управлять своим внутренним состоянием и задействовать для обучения все свои чувства. «Во время каникул я тренировался по часу, а то и по два». Одно из лучших капиталовложений, которое вы сможете сделать за всю свою жизнь и которое не будет стоить вам ни цента, — это овладение методами релаксации и изменения внутреннего состояния вашего тела по собственному желанию. Это откроет вам новые измерения в вашей жизни и, возможно, увеличит ее на несколько лет. Возможно

также, что это сможет дать вам источник доходов: обучение людей методам снятия стресса — все более острая необходимость нашего времени. Существует множество методов, при помощи которых можно менять состояние вашего тела, даже просто вертя пуговицу на пиджаке. Как доказал один немецкий врач-новатор, когда дело доходит до того, чтобы сбалансировать работу вашего организма, вы определенно можете сделать это сами.

Самодыхание

Самодыхание — это, пожалуй, высший уровень самоподготовки. Возможно, поэтому доктор медицины из Германии Иоганн Шульц выбрал название «аутогеника» (что буквально означает *самодыхание*) для необычного «лекарства», придуманного им. Еще в далеком 1930 году Шульц задумался над тем, что для лечения заболеваний, с которыми обращались к нему пациенты, могут быть более естественные методы, чем лекарственные препараты или хирургическое вмешательство, и разработал методику обучения пациентов по собственному желанию расслабляться и управлять собственным телом. Когда пациенты становились приверженцами новой разновидности лечения, Шульц обучал их более сложным методам, которые позволяли им контролировать большинство из состояний организма. Так зарождалось самодыхание. В результате пациентов Шульца уже не так-то легко выбить из колеи: они контролировали свой организм. А многие из них достигли еще большего — все побочные эффекты применения новых методов были только положительными.

«Я чувствую тяжесть и тепло в руках» — этот первый шаг формулы аутогенной тренировки кажется достаточно простым. До сих пор медицинская литература переполнена историями того, как люди, владеющие техникой аутогенного тренинга, побеждали различные заболевания — от диабета и энуреза до сердечных расстройств. За рамками официальной медицины люди различных профессий берут в помощники методы аутогенной тренировки, чтобы преодолеть десятиметровые океанские

волны, преуспеть в скоростном спуске, бороться с отрицательным воздействием невесомости на организм и, что еще более важно сегодня, избавиться от огромных расходов на медицинскую страховку.

Ганс Линдеман, также доктор медицины из Германии, при помощи аутогенной тренировки достиг удивительных результатов. Он добился того, чего не смогли сделать сотни искателей приключений до него: проплыть в одиночку от Канарских островов до Америки на парусиновой байдарке под парусом. Через семьдесят два дня после отплытия он сошел на берег на острове Сен-Мартен в Карибском море. Будучи вынужденным всю дорогу провести сидя, на фотографии с обложки журнала «Лайф» Линдеман, тем не менее, выглядит удивительно бодрым. Он не страдал от вредного действия соленой воды, у него не возникали галлюцинации, часто сопровождающие тех, кто долго плывет на корабле в одиночку. Как ему удалось поддерживать свой разум и тело в таком великолепном состоянии? «Я смог добиться такого успеха только благодаря аутогенной тренировке», — заявил после плавания Линдеман. Мы не думаем, что вы собираетесь плыть на парусиновой лодке в Европу. Но, возможно, вы захотите научиться контролировать состояние вашего тела для каких-либо других целей. Софролог доктор Реймонд Абрезол использовал модифицированную разновидность аутогенной тренировки для подготовки европейских лыжников, хоккеистов, пловцов, бегунов, боксеров. Его учениками были ведущие европейские атлеты, в общей сложности завоевавшие более ста олимпийских медалей, из них четырнадцать золотых. Альфонсо Кайседо, отец софрологии, использовал аутогенные методы совместно с методами дзен-буддизма и кигон для лечения людей от различных зависимостей и физических недостатков. Кайседо стал считать свои методы способными едва ли не оживить мертвого после того, как он вылечил уличного мальчишку из Колумбии, находящегося, казалось бы, уже в безнадежном состоянии из-за передозировки наркотиков. На конференции по софрологии, проводимой в Лозанне, мы встретились с тремя пациентами Кайседо, у которых официальный диагноз был

«Безнадежен». Он смог вернуть их к жизни, и для нас они выглядели как обычные студенты колледжа, но с какой-то искоркой в глазах.

В бывшем Советское Союзе официальной политикой было предоставление максимальных благ людям, попавшим в одну из привилегированных групп. На поиск того, как улучшить жизнь и здоровье этих людей, бросались практически безграничные ресурсы и деньги. Поэтому не удивительно, что советские спортсмены, мастера балета и космонавты — все использовали методы аутогенной тренировки. Последовательность аутогенной подготовки, которую молодой Кристиан Драпо почерпнул из нашей книги «Суперобучение», предназначенная для управления физическим состоянием организма, в оригинале разрабатывалась для использования советскими космонавтами. Теперь, будучи неврологом, обладающим всеми возможными научными степенями, Драпо отмечает: «Даже после нескольких лет медитаций и года, проведенного за изучением йоги, я никогда не мог достичь такого полного состояния расслабленности, как после применения методов аутогенной тренировки». Это элегантная, обоснованная, гибкая система, и поэтому мы рекомендуем ее для использования всеми, кто занимается Суперобучением. Если вы хотите преуспеть или просто почувствовать себя лучше, то попробуйте воспользоваться аутогенной тренировкой.

Недавно украинский психолог Владимир Стефанишин написал нам, что аутогенная тренировка ускоряет обучение. Это не удивительно. Испанские софрологи уже долгое время используют модифицированные методы аутогенной тренировки для преодоления у студентов отставания всех видов и для резкого ускорения обучения. Что удивительно, так это то, что у Стефанишина был микрофильм с книгой «Суперобучение», запрещенной старым режимом в его стране.

Еще в университете Стефанишин стал экспертом по аутогенной тренировке и начал свою карьеру, пытаясь при помощи различных состояний организма человека открыть новые горизонты человеческого разума. В настоящее время он является «учителем самообразования»

в Киевском дворце молодежи, где обучает юношей и девушек методам аутогенной тренировки для улучшения как здоровья, так и способностей к обучению. «Аутогенная тренировка позволяет ученикам ускорить запоминание иностранных слов в три-четыре раза. Она помогает также сохранить время, необходимое для запоминания информации в виде фактов, поэтических произведений и так далее».

Продолжительность обучения методам аутогенной тренировки составляет около восьми недель. Но однажды освоив ее, вы сможете изменять состояние вашего организма за очень короткий промежуток времени. Чарльз Адамсон, вдохновленный Суперобучением на необходимость преподавания своим японским студентам методов аутогенной тренировки, обнаружил в них еще одно преимущество. Если практиковаться в этих методах группой, то в результате состояние каждого конкретного человека приближается к состоянию других; иногда синхронизируется даже их дыхание. Студенты сообщали, что чувствуют вдохновение, учителя говорили, что могут успешно работать со всей группой без исключения. Во время своей аутогенной программы в колледже Трайдент, в Нагое, Адамсон работал более чем с тысячей студентов и двенадцатью преподавателями. На вопрос, продолжить ли занятия по аутогенной тренировке или нет, практически 100 процентов ответили «да». За исключением одного, остальные преподаватели не были специалистами в области аутогенной тренировки.

Безусловно, для того чтобы заниматься Суперобучением, вам не надо быть экспертом в области аутогенной тренировки. Аутогенная тренировка — это всего лишь один из множества методов, которые предлагает использовать Эли Бэй. Помните также, что ваши разум и тело образуют единую систему. Поэтому, снимая напряжение мускулов, вы вводите мозг в состояние релаксации; с другой стороны, когда вы думаете о чем-то приятном, то это помогает преодолеть физический стресс. Вы можете проделывать такую процедуру, медитируя в течение двадцати минут или распевая мантры. Важно найти способ, как подружиться с телом и научиться переводить его в наилучшее

состояние. Если в течение двадцати минут того перерыва вы не собираетесь выпить чашечку чая, то расслабьтесь. Возможно, у Лизы Куртис есть билет специально для вас.

Как снять стресс за семь минут

Много лет назад у Лизы Куртис была мечта. Она представляла себя взбирающейся по очень высокой крутой лестнице. И вот на полпути к ясному, голубому небу раздался командный голос: «Спускайся вниз, ты нужна здесь для помощи».

И сейчас эта живая женщина, в своих знаменитых очках с зелеными ободками, помогает многим людям. Как главный знаток софрологии в США, она знает о релаксации очень много. Как женщина, живущая и работающая в Нью-Йорке, она понимает: времени на все не хватает! Отсюда она сделала вывод, что занятые заботами люди нуждаются в требующем минимального количества времени методе превращения энергии стресса в запас жизненной энергии.

Метод Куртис, получивший название «семиминутный охотник на стрессы», вдохнул новую энергию в очень занятых руководящих работников нефтяных компаний в Венесуэле, в очень увлеченных своей узкоспециализированной работой дантистов из Международного конгресса имплантологов полости рта. Однажды после занятий один из ее друзей, занимающийся маркетингом, сказал: «Лиза, это же очень просто!». И это так. «Я хочу обучить людей методу, которым они в действительности смогут воспользоваться, а не рассказывать им, что в течение тридцати минут они должны заниматься тем-то, а потом еще в течение тридцати минут делать что-то другое. Ни у кого из нас на подобные упражнения просто не хватит времени». Метод Куртис, будучи достаточно простым, чтобы его смогла освоить школьница, и достаточно эффективным, чтобы помочь директору крупной компании, — это первая помощь, которую вы можете себе оказать в случае перегрузки. Регулярно практиковавшийся в применении этого метода журналист из Нью-Джерси Тони Карлайл писал о методе: «Он действительно пробуждает жизненный потенциал».

Куртис предлагает воспользоваться простой, проверенной поколениями техникой дыхания животом.

Встаньте, ноги поставьте на ширину плеч, вдыхайте воздух носом, представляя себе, как вы пропускаете воздух через ноздри, наполняя огромный «воздушный шар» у себя в животе. Прodelайте это упражнение на восемь медленных счетов. Удерживайте «воздушный шар» в наполненном состоянии в течение четырех счетов, потом выдохните, опустошив окончательно ваш шар на восьмой счет. Не дышите в течение четырех счетов. Расслабьтесь и повторите весь цикл четыре-пять раз. Вы можете делать это в любое время и в любом месте, чтобы быстро снять напряжение.

Куртис также изобрела собственную технику дыхания, назвав ее «полет орла», при которой задействуются чакры, или энергетические центры низшего уровня, в ладонях и под мышками.

Встаньте, ноги шире плеч, руки опущены вдоль тела. Или сядьте в кресло, ноги поставьте на пол, ладони положите на колени. Закройте рот, вдыхайте воздух носом, сфокусировав свое внимание на ладонях. Представьте себе, как на четыре счета дыхание идет от ваших ладоней к подмышкам. (После некоторой практики вы почувствуете поток энергии.) Задержите дыхание на два счета, потом выдохните на шесть счетов, представляя, что воздух движется вниз от подмышек к ладоням и там выходит из тела. Не дышите в течение двух счетов и повторите упражнение. Повторите упражнение несколько раз — и вы почувствуете облегчение.

«Радость — это то чувство, которое можно создать в себе, — говорит Куртис: — Радость жизни, радость полета. Если учесть, что многие из нас в жизни получают очень не много минут радости, то умение вызвать это чувство может рассматриваться как подарок судьбы».

Вы можете использовать метод орлиного дыхания также и на прогулке, в частности велосипедной.

В этом случае вам не надо задерживать дыхание. Вдохните через ладони на два счета, потом выдохните на два счета, следя за тем, чтобы ваша правая рука двигалась вперед вместе с левой ногой, левая рука — с правой ногой. Это очень простой прием, улучшающий координацию и дающий дополнительный запас жизненных сил.

Куртис также пользуется методом орлиного дыхания, когда ей надо встать с кровати по звонку будильника рано утром. Лежа на спине, дышите как обычно, но, вместо задержки дыхания представьте, что оно в течение тех же двух счетов поднимается к глазам, а потом выдохните.

Некоторые из методик Куртис еще более просты. Когда вы не можете найти ответ во время экзамена, когда вы в работе столкнулись с проблемой, которую необходимо быстро решить, сделайте паузу. Сложите кончики ваших пальцев вместе, как руки во время молитвы. И все. Это поможет вам расслабиться и сконцентрироваться.

Упражнение «да/нет» — еще один способ борьбы со стрессом. Куртис рекомендует пользоваться им тогда, когда вы чувствуете, что проблемы вот-вот утопят вас, или перед тем как принять важное решение. Глубоко вдохните через нос, задержите дыхание и покачайте головой вперед-назад четыре раза, будто бы говоря «да-да», выдохните. Снова сделайте глубокий вдох, но на этот раз сделайте четыре медленных движения головой, говоря «нет». Для этого поверните голову вправо, стараясь увидеть, что находится у вас позади, потом то же самое — влево.

Просто, как грабли. Но Куртис замечает: «Эти упражнения не только помогают снять мускульное напряжение, но также тренируют артерии, доставляющие кислород в мозг». Ваш мозг — крупнейший потребитель кислорода в организме. Увеличьте поток — и ваше мышление прояснится.

Если вы тот человек, который любит попробовать всего понемножку, то ниже вы найдете еще несколько быстрых способов для балансировки работы организма, вначале едва заметной, но по мере овладения упражнениями оказывающей все большее влияние на ваше состояние.

Просто следуйте своему дыханию. Это самый древний метод расслабиться. Не пытайтесь регулировать частоту вашего дыхания или производить еще какие-либо изменения. Обратите внимание на ваше дыхание: вдох—выдох, вдох—выдох. Наша старая приятельница, занятая управленческим бизнесом, и поэтому сильно подвержен-

ная воздействию стрессов, вынуждена была пройти обследование на кардиографе и в результате перенесла открытую операцию на сердце. Она рассказала нам, что единственная вещь, которой она обязана своим возрождением к активной жизни, единственное упражнение, которое она могла выполнять, это следование своему дыханию.

Что лучше метода двадцати счетов? Возможно, метод шестисекундной релаксации, названный «*тихий отдых*» (ТО) своим создателем, психиатром из Нью-Йорка Чарльзом Штробелем, который вынужден был прибегнуть к ТО как к последнему средству, которое смогло бы помочь ему преодолеть тяжелые головные боли, которыми он страдал. Пользуйтесь ТО в течение всего дня, говорит он, вы станете чувствовать себя лучше, и у вас будет достаточно сил, чтобы преодолеть любую возникшую неприятность. ТО состоит из шести шагов.

Убедитесь, что вы находитесь в состоянии напряжения. «Тело расслаблено, мозг возбужден». Улыбнитесь, внутренне расцветите, чтобы мышцы вашего лица расслабились. Расслабьте челюсти. Вдохните на три счета, представляя, что воздух входит через подошвы ног, проходит через икры, в живот. Выдохните, позволив челюстям, языку, плечам полностью расслабиться, почувствовав, как из вашего тела уходит вся тяжесть.

Простота метода ТО только кажущаяся, утверждает Штробель, написавший целую книгу об успешном применении своего шестисекундного упражнения. Для того чтобы получить максимальный эффект, предостерегает он, потребуется не менее полугода постоянного применения упражнения. Потратьте шесть секунд на борьбу со стрессом то там, то здесь — это необходимо, поскольку японские исследователи выяснили, что в результате стрессов может нарушаться последовательность ДНК.

Выполняя упражнения по методике чи (цигун)

Кроме релаксации, существуют еще быстрые методы по переводу организма в наилучшее для обучения состояние. Для того чтобы улучшить способности своих

студентов, Джон Уэйд решил исследовать накопленный восточными цивилизациями тысячелетний опыт управления человеческим организмом. В китайской медицине ваш организм — разум и тело — рассматривается как единая система, наполненная виртуальной энергией *чи* (ци). Как выяснил Уэйд, если в Австралии или, например, Соединенных Штатах такая медицина считается «альтернативной», то для более чем миллиардного населения Китая именно та медицина, которую мы называем традиционной, и является альтернативной медицине *чи*. Не так давно китайское правительство приказало армии помочь массам пациентов в деревенских клиниках по всей стране при помощи кигон — древней системы управления жизненной энергией организма (см. раздел III). Уэйд решил воспользоваться этими проверенными методами и научил студентов настраиваться на оптимальное состояние при помощи акупрессуры. Ее идея состоит в воздействии на поток энергии по акупунктурным меридианам, несущим информацию из мозга и в мозг.

Если вы научитесь правильно воздействовать на точку, называемую в акупунктуре *шенку*, находящуюся у вас на пупке, то это, по Уэйду, поможет увеличить внимание при чтении. Задавите на нее пальцем (можно через одежду) массируйте, растирайте ее. В то же время, воспользовавшись большим и любым пальцем другой руки, массируйте две точки, которые «находятся как раз под шишками на внутренних сторонах ключиц». Через несколько секунд упражнения поменяйте руки и снова массируйте.

Точка *рензонг* находится как раз на середине расстояния между нижней точкой вашего носа и центром верхней губы. Перед тем как произнести речь или выполнить письменную работу, Уэйд советует помассировать эту точку одним пальцем. В то же время воспользуйтесь пальцами другой руки и помассируйте копчик. И опять-таки через некоторое время поменяйте руки и повторите упражнение. Уэйд замечает, что выполнение такого упражнения может показаться странным в общественном месте, поэтому удалитесь в комнату отдыха.

Учитель из Америки Уильям Филлипс использовал прекрасно сбалансированный китайский распорядок дня,

чтобы помочь студентам научиться общаться самим с собой. Темноволосый, среднего роста, постоянно готовый к улыбке Филлипс представляет собой парадокс. Он обладает мудростью пожилого человека, но излучает энергию юности. И это так на самом деле. Ведь кроме преподавания английского языка к старших классам и проведения лекций в колледже Кингсборо, Филлипс уже долгое время изучает и преподаёт технику тай чи чуан.

Если вы ищете метод физической тренировки, который будет сопровождать ваше обучение наукам в течение всей жизни, то лучшей методики, чем тай чи чуан, вам не найти. Повсеместно учителя, преподающие Суперобучение, добавляют обучение этим мягким, медленным движениям из древней китайской системы упражнений в свой репертуар. «Поскольку упражнения по методике тай чи чуан не требуют больших затрат физической силы, то вы можете пользоваться системой практически в любом возрасте, даже если вы едва можете оторвать пятку от пола», — говорит Филлипс. Но этот самый подъем ноги может оказать вам хорошую услугу, когда вы начнете стареть. В результате одного из медицинских исследований было обнаружено, что методы системы тай снижают вероятность заболевания остеохондрозом в два раза.

Наблюдая за таким мастером, как Филлипс, выполняющим упражнения тай, вы получаете истинное эстетическое наслаждение. Но основное преимущество системы тай лежит не на поверхности. Всего за несколько месяцев занятий вы почувствуете глубину и возможности этого древнего искусства. Как хорошо ограненный алмаз, искусство тай имеет множество граней, способных особым образом преломлять попавший на них свет.

Проводя занятия по системе тай, которая является основой всех боевых искусств (Филлипс получил черный пояс пятого уровня по каратэ-шотокан), вы улучшаете балансировку и повышаете силовые возможности вашего тела: упражнения помогают успокоиться, сконцентрироваться, развивают способности мозга, включая способность к воображению. Это можно назвать формой медитации в движении. Тай чи — это система китайской медицины, как лечебной, так и профилактической, и это

наилучший путь увеличения и управления энергией чи. На Востоке чи рассматривается неразрывно связанной с памятью как «несущая волна», или «состав» памяти.

Именно в рамках этой восточной традиции стоит рассматривать утверждений Маюми Мори: она говорит, что хороший учитель должен уметь так построить всю процедуру обучения, чтобы позволить энергии чи течь беспрепятственно. «Когда вы сможете достичь этого, то, как побочное действие, улучшатся память и способности к обучению». Если вы заинтересовались методикой непрерывного самосовершенствования, то Ассоциация поклонников тай чи, которую основал и возглавляет Филлипс, бесплатно распространяет комплекс упражнений для будущих учителей тай чи во многих странах.

Филлипс разработал по методам тай чи командную игру, «...чтобы помочь ученикам школ улучшить координацию, гибкость, научить их ощущать свое тело и его взаимодействие с окружающим миром в полной мере».

Противопоставление «прислоненные руки — свободные руки» может помочь в понимании основ движения по методу тай чи. «Представьте себе, что вы держите руки перед собой, ладони под прямым углом к рукам, как бы прислоненными к твердой стене. Сможете ли вы ходить в таком положении?» — спрашивает Филлипс у детей.

«Можете ли вы себе представить, каким должно быть обратное движение? А теперь давайте попробуем вот так. Вытяните вперед правую руку. Представьте себе, что ваша рука прислонена ладонью к стене. Подойдите к стене. Не пытайтесь тянуть на себя руку, не пытайтесь отталкивать от себя стену. Ходите вперед и назад, а рука пусть остается неподвижной». Учитель может держать ученика за запястье, чтобы тот почувствовал, как напрягается его локтевой сустав, когда он движется вперед и назад по отношению к зафиксированной руке. Как и большинство методов тай чи, это небольшой урок гибкости, урок поддержания баланса при различных ударах судьбы. Филлипс разработал также и другие несложные упражнения, например «медленный шаг», который заставляет детей полностью сконцентрироваться на медленном движении; мягкие шаги, которые дают ощущение концентрации и

понимания взаимосвязи всего, что является неотъемлемой частью тай чи.

В Рочестере, штат Нью-Йорк, психолог Дебора Санбек также разработала метод «шагов», который, уверена она, поможет вам сделать шаг к «неограниченному потенциалу». Когда к Санбек обратился первый пациент с расстройствами функций обучения, четырнадцатилетний Майкл, который до этого возраста не мог закончить обучение по программе первого класса, она завоевала его доверие исповедью. Когда она была ребенком, то тоже часто не могла перейти от прогулок по завораживающему, волшебному миру ее любимого леса, где она чувствовала себя прекрасно, в вызывающий головокружение мир книг, букв и цифр, которые так часто расплывались в тумане у нее перед глазами. «Мой мозг тоже часто находится в каком-то тумане», — заметил Майкл. Санбек разработала концепцию «бесконечной прогулки», чтобы закрыть бреши в функционировании мозга Майкла. Стремительной разум «вырвался на свободу». Майкл получил грамоту в школе, завоевал место в студенческом совете и получил стипендию для обучения в колледже.

Санбек продемонстрировала свежий взгляд на систему мозг—тело—окружающий мир. Мы переходим из одномерного мира материнской утробы в трехмерный мир природы и ощущений. Внезапно после этого нас заставляют окунуться в двухмерный мир, общественный мир символов, языка, чтения, письма, цифр. У некоторых возникают проблемы по созданию связей в этом двухмерном мире. те же, кто может это делать хорошо, зачастую утрачивают способности к созданию связей в одно- и трехмерном мирах. Наилучшая производительность появляется в результате координации миров с энергетическими цепями человеческого организма и ритмами мозга.

Санбек исследовала три основных способа обработки информации: зрение, слух и осязание. Какой из ваших глаз является доминирующим? Какое из ваших ушей главное (к какому уху вы чаще прикладываете телефонную трубку)? Вы правша или левша? Очень часто доминирующей оказывается какая-то одна сторона. У вас может быть

доминирующим левый глаз, правое ухо и правая рука, что позволяет вам связно говорить, но вызывает трудности в чтении и координации. По Санбек, связи в мозгу могут отражать все восемь различных комбинаций. Вы можете переключаться между ними. Вы можете вывести себя из статичного состояния при помощи «бесконечной прогулки». «Бесконечной», поскольку чем больше интеграция, тем лучше функционирование, но также и потому, что вы движетесь по восьмерке — символу бесконечности. Для Суперобучения, говорит Санбек, это идеальная подготовка.

Отложите чтение в сторону и прямо сейчас пройдитесь по восьмерке, могла бы сейчас сказать Санбек Что вы чувствуете? Где пересекаются петли восьмерки? Смотрите вы при этом на пол? Теперь вам известно, с чего вы должны начать вашу подготовку. Выполняйте это упражнение восемь раз в день: руки ритмично движутся от плеча, левая рука синхронно шагом правой ноги и наоборот, плечи опущены и расслаблены, руки и локтевые суставы расслаблены, но не болтаются как сосиски; ступайте на пятку, дыхание легкое, ритмичное. Санбек сделала также некоторые добавления, направленные на то, чтобы укрепить нервные цепи, особенно те, которые нарушены эмоциональными препятствиями.

Когда люди начинают выписывать свои восьмерки с грацией, то они могут заниматься воображением, преподаванием, деятельностью, связанной с решением проблем (см. ее книгу «Бесконечная прогулка, подготовка разума к обучению»). Такие прогулки по восьмерке быстро дадут результат — и еще дополнительный бонус: Санбек использовала свой метод для преодоления зависимости от телевизора.

Давление извне

Возможно, вы из породы тех людей, которые просто не обращают внимания на внешнее стрессовое воздействие, говоря: «Наплевать!». Некоторые люди просто не могут быть не загруженными работой: они обожают нести ответственность за реанимационную палату, полную па-

циентов, за управление школой, компанией, даже целой страной. Но они подвержены внутренним стрессам, болям, часто возникающим в результате изменений. Когда вы просыпаетесь и четко представляете себе стратегию действий и свои цели, то вы поднимаетесь над повседневными привычками и убеждениями, лежащими у вас в подсознании. Именно в этот момент появляются первые признаки внутреннего стресса. Физический отдых помогает снять напряжение внутреннего диссонанса, но чтобы перейти на следующий уровень равновесия, вам необходимо обратить внимание на гармонизацию вашего сознания и подсознания. Методы аутогенной тренировки второго уровня — это хорошо известный путь к развитию новых способностей, задействуя подсознательное мышление и наблюдая за внутренней мудростью, которая для каждого может иметь свою форму — мудрой старухи, гида, ангела-хранителя. (Если вы хотите узнать о других способах, как добиться взаимодействия между вашими двумя «головами» и снизить вероятность возникновения внутренних стрессовых ситуаций, возникающих из-за изменений на рабочем месте, см. главы 10 и 14.)

Просто занимаясь Суперобучением, вы можете избавиться от хронических форм внутреннего стресса Джеофф Пуллен — добродушный бородатый мужчина, преподающий языки в Британском политехническом институте в Брайтоне, — проводит серию специальных занятий по ускоренному обучению в Англии и с недавнего времени — в Восточной Европе. «Я переработал свой курс французского языка таким образом, чтобы уложиться в двадцать четыре часа уик-энда делового человека, — говорит Пуллен. — После того как я начинаю использовать методы Суперобучения, слушатели приходят на воскресные занятия еще более заинтересованными в учебе, чем когда занятия начинались — в пятницу». Возможность глубоко вздохнуть на уроке и послушать спокойную музыку однозначно нравится английским бизнесменам. Но что может их еще более подтолкнуть к посещению занятий на курсах Пуллена, так это то, что люди оттуда выходят облегченными — они нашли общий язык сами с собой.

Неиспользование каких-либо возможностей — это незаметное вредное воздействие внутреннего стресса. Для того чтобы постоянно следить за собой — день за днем, год за годом, — требуются огромные усилия. Если вы делаете это постоянно, то вы наполнены бьющей через край раздражительностью, агрессивностью, зависимостями всех возможных видов. В конце концов вы даже не заметите момента, когда у вас появится шанс, и проиграете.

В некоторых случаях, когда пользуются методами Суперобучения, например в спорте, вы уделяете больше внимания развитию своего тела. Во всех остальных случаях развитие тела выполняет вспомогательную роль. Но вне зависимости от того, чем вы занимаетесь, вы можете достичь большего. Помните шары со словами, отходящие от голов персонажей комиксов? Когда ваши способности развиваются равномерно, все разом, то вы начинаете обладать силой, которую можно сравнить с силой лазерного луча, который может пронзить насквозь практически все что угодно и обладает теми незримыми способностями, которые позволяют тому же лазеру создать, казалось бы, из ничего полноценную голографическую картинку. Облегчите ваше тело сейчас — и вы создадите себе самого лучшего друга, а не противника.

6

Музыка Суперобучения

Шестиклассница Джеми Кэскард очень сильно волновалась, ожидая решения жюри на научной выставке Северо-Западной Индианы 1991 года, проводившейся в университете Пурдю. Ее эксперименты с музыкой барокко не очень точно соответствовали разделу биологии на научной выставке. Кроме того, многие ее соперники были старше ее, «сливки» северо-западного региона штата. Она вспоминала, как ей удалось совместить любовь к музыке с научным подходом: «Я всего лишь хочу, чтобы вы послушали некую особую музыку, — сказала она двенадцати одноклассникам средней школы города Лонг-Бич. — Она называется музыкой барокко. Единственное, чего я хочу, так это чтобы вы мне показали результаты своих контрольных работ до и после того, как вы прослушаете музыку».

Итак, 12 шестиклассников регулярно в течение четырех недель прослушивали специально подобранные мелодии в стиле барокко, а Джеми в это время проводила тесты. 11 из 12 одноклассников Джеми резко повысили свои результаты на контрольных работах — диаграммы, доказывающие это, Джеми начертила очень яркими карандашами. Заключительный график показывает, что половина из них достигли практически верхней границы диаграмм Джеми.

Результаты были настолько очевидны и впечатляющи, что Джеми подготовила ярко раскрашенный плакат, который она назвала «Ускорение обучения при помощи барок-

ко», доказывающий процедуру тестов, результаты и наиболее важные диаграммы. После этого она приняла участие в олимпиаде, проводимой в Университете Пурдю. Жюри наградило проект по музыке Суперобучения молодой, но подающей надежды Джеми почетной медалью отличия.

Джеми написала нам: «Мне действительно нравилось работать над научным проектом по использованию музыки Суперобучения. Ее применение дает плоды, и я получила удовольствие, доказав это! Я уверена, что когда-нибудь ее будут использовать все», — добавляет она.

Двенадцатилетняя Джеми была включена в специально подобранную группу исследователей, которые в течение 30 дней доказали, что определенные разновидности музыки могут усиливать разум, память и давать дополнительную энергию. И вы можете получить это замечательное ускорение так же легко, как легко нажать на кнопку магнитофона или проигрывателя. Музыка сделает все за вас без усилий.

Музыка Суперобучения может помочь вам стать умнее, ускорить обучение, расширить память, снять стресс. Вы сумеете сконцентрироваться, сосредоточиться и раскрыть ваши внутренние способности. Кроме того, такую музыку приятно послушать саму по себе. Это кажется невероятным, но у этой музыки действительно богатая научная родословная. Революционное открытие того, что эта музыка является одним из ключей к достижению быстрого бесстрессового обучения, так необходимого в наше время, было вначале сделано учеными бывшего советского блока. Они выяснили, что некоторые виды музыки, написанной композиторами XVII—XVIII веков, творившими в стиле барокко, например Вивальди, Телеманом и Бахом, оказывают мощное воздействие на разум и память. Эти старые мастера создавали музыку в соответствии со специальными формулами, передававшимися из поколения в поколение музыкальными школами с древних времен.

Исследователи выяснили, что именно *часть с медленным темпом* произведений барокко — *largo*, или *andante* с темпом около 60 ударов в минуту — дает усиление обучающего эффекта. (Темп может варьироваться от 55 до 65 ударов в минуту.) Композиторы барокко очень

часто писали эту медленную, успокаивающую, безмятежную музыку для струнных инструментов, таких как скрипка, мандолина, гитара, клавишин, которые дают звуки, богатые природными высокочастотными гармониками. Сегодня известно, что эти высокочастотные звуки буквально физически вливают энергию в мозг и тело, но это уже отдельная история (см. главу 8). Обычно темп *largo* используется в произведениях в течение очень короткого промежутка времени, поэтому исследователи соединяют эти короткие кусочки произведения вместе.

После этого они проводят «концерты» в лабораториях. Если бы вы были одним из их слушателей, заключенных в лабораторию, полную медицинских инструментов, то могли бы увидеть, что печатающиеся графики иногда еще более захватывающи, чем музыка. Когда играет успокаивающая музыка в темпе *largo*, стабилизируется кровяное давление, а ваш сердечный ритм замедляется до наиболее здорового состояния. В вашей крови падает фактор стресса и, возможно, усиливается действие вашей иммунной системы. В то же время приборы ЭЭГ показывают, что изменяются волновые характеристики излучения вашего мозга. Объем быстрого бета-излучения постепенно падает на 6 процентов, а релаксационное альфа-излучение увеличивается в среднем на 6 процентов, левое и правое полушария вашего мозга начинают работать в унисон. Создается впечатление, что медленная музыка барокко синхронизирует работу тела и мозга, в то время как они переходят к гармонии при помощи медленного, эффективного ритма. Музыка индуцирует в вас *форму настроженного* отдыха, расслабленное тело, настроженный разум — идеальное состояние для наилучшей производительности. Физиологические исследования показывают, что в расслабленном состоянии ваше тело функционирует *более эффективно, с наименьшими потерями энергии*, что позволяет передать больше энергии вашему мозгу. Эффект от медленной музыки барокко обладает многими физическими преимуществами состояния медитации, за исключением того, что в отличие от процедур перехода к состоянию медитации вам не нужно ничего делать. Музыка все делает за вас.

Интересно отметить, что исследования, проведенные в Фонде Меннингера в Канзасе, показали, что синхронизация действия полушарий мозга (к чему при помощи музыки Суперобучения можно прийти в течение нескольких минут) является основой дзэн-медитации. Такая синхронизация делает деятельность вашего мозга целенаправленной, острой, как лазерный луч, и сверхпродуктивной.

Секреты суперпамяти

В чем секрет суперпамяти? Откуда берутся сверходаренные люди? Все эти вопросы в бывшем СССР изучались не просто ради научного интереса. Недаром одним из самых распространенных советских политических лозунгов был: «Знание — сила!». Восстанавливая разрушения, причиненные второй мировой войной, Советы были уверены, что ускоренное обучение может служить хорошим лекарством в трудные времена. С его помощью можно быстро обучать и перепрофилировать работников, достигать вершин в спорте и балете и показать миру притягательность своей системы. Во времена «холодной войны» бесчисленные, хорошо снабжаемые советские лаборатории искали пути раскрытия резервов, которыми обладает человек.

Как удастся йогам при помощи гипермнезии (сверхпамяти) полностью запомнить объемные древние тексты? Они могут рассказывать их наизусть, цитируя каждую строку, иногда на протяжении нескольких дней. Как удастся людям, обладающим талантом «мгновенного счета», считать быстрее, чем это делает компьютер? Как удастся личностям, обладающим определенным психическим талантом, делать внушения и записи в памяти других людей? Как им удастся получать сведения, которых не могут узнать профессиональные разведчики или следователи? В течение долгих лет Советы отслеживали и изучали, исследовали и ставили опыты над суперодаренными в любой области людьми, а иногда даже полностью развенчивали их успех, используя имевшуюся в то время технологию.

Создается впечатление, что один из секретов суперпамяти выходит за рамки здравого смысла. Сверходаренные люди отличаются от нормальных людей в ментальном плане *замедлением* мозговой активности до более низкого альфа-уровня (7–13 циклов в секунду) и переходом тела в более расслабленное состояние. Этакое соединение зайца и черепахи. Физические процессы замедлены, разум летит вперед. *Сняв* ногу с педали газа, вы на самом деле начинаете ехать быстрее и комфортнее.

Как обычный человек может достичь этого ключевого состояния, для того чтобы заставить мозг работать сверхпроизводительно? Советские ученые перепробовали десятки методов. Например, во время засыпания, а затем и во время пробуждения на следующее утро необходимо перейти к более медленному ритму жизни. Во многих советских школах и институтах студентам, спавшим в общих спальнях, во время основных циклов сна при помощи радио передавались уроки. В результате тысячи из них резко ускорили процесс обучения даже по таким сложным предметам, как математика, языки, точные науки.

Но существовали и недостатки. Обучение во сне требует определенной сложной обстановки. Его невозможно проводить в обычных аудиториях. Кроме того, у студентов отмечались нарушения сна. Еще один недостаток — появление отстающих по предметам. Советы так тщательно проводили свои опыты, что большинство данных по обучению во сне были классифицированы. (Вначале ключевые моменты метода Лозанова не разглашались иностранцам.) В Соединенных Штатах, по крайней мере, разработчики холодной войны уделяли достаточно внимания (по заданию департамента стратегических исследований) классификации данных по ускоренному обучению иностранным языкам во сне.

Работая на советских военных, Лозанов исследовал большое число способов, при помощи которых можно быстро и легко раскрыть ментальные ресурсы человека: обучение во сне; релаксопедию с использованием аутогенного тренинга; гипнопедию с использованием гипноза. Но как еще может человек перейти в то очень важное состояние, наилучшее для разума и памяти? Во время

работы над своей докторской диссертацией в Харьковском университете на Украине Лозанов, исследуя контролируемое использование внушений, пришел к пониманию того, что музыка тоже обладает способностью внушать. Он наблюдал, как в украинских, болгарских и русских больницах и санаториях постоянно при помощи радиоточек передавалась специальная музыка, чтобы ускорить выздоровление больных и их восстановление после операций. В некоторых случаях это даже было основным видом лечения. Исследуя медицинские карты пациентов, Лозанов выяснил, что музыка, оказывается, помогает регулировать сердцебиение и кровяное давление. Казалось, что одетые в пижамы пациенты, удобно сидящие в креслах в больничных холлах, дремлют и даже спят, но, заговорив с ними, Лозанов заметил, что их разум бодрствует. Ощущение стресса и беспокойства, вызванное мыслями об имеющихся у них заболеваниях, притуплялось в то время, когда они, зачарованные музыкой, погружались в состояние глубокой релаксации.

В результате взаимодействия с другими знаниями, полученными Лозановым как опытным гипнотизером и человеком, имеющим огромный практический опыт применения раджа-йоги, ментальной йоги, у него появились определенные идеи. Исследуя наиболее известных йогов современности, владеющих гипермнезией, или суперпамятью, Лозанов объездил всю Индию. Также Лозанов тщательно изучил классические индийские Веды.

В соответствии с Ведами *суперпамять* — это состояние сознания. В этом оптимальном состоянии способность личности управлять памятью безгранична. Веды, основной источник знаний для поколений йогов и тех, кто изучает системы разум—тело, учат, что память не содержится в вашей физической оболочке — теле, а полностью записана во Вселенной и не подвергается воздействию времени. Веды рассматривают мозг так, как мы рассматриваем радио, — как приемник, как инструмент, способный настроиться на существующие данные. В этом случае данные — это информация, содержащаяся в коллективной памяти от начала времен. Последователи ведических знаний не затрудняют себя рассмотрением дли-

тельной либо короткой памяти. Они считают, что суперпамять — это естественное, гладкое состояние. Суперпамять — это оптимальное состояние развития памяти у личности. С этой точки зрения они сходятся во взглядах с такими древними западными мастерами владения памятью, как Платон и Пифагор. В раджа-йоге для создания состояния возбуждения, которое и есть суперпамять, существует определенный набор упражнений. В мантра-йоге, ведической науке звука, даны специальные звуковые частоты, которые могут вызывать данное возбужденное состояние.

Будучи экспертом по раджа-йоге и возбужденным состояниям, Лозанов также изучал музыку и играл на скрипке. Он вырос в Болгарии — стране, лежащей на пересечении дорог, ведущих на Восток, стране, долгое время находившейся под турецким владычеством, в обществе, на которое сильное влияние оказали эзотерические учения буддизма и индуизма, такие как дзэн-буддизм, йога и Веды. Один из легендарных болгарских целителей XIX века принц Вениамин, известный под именем Волшебника Бойана, возродил восточную традицию и путешествовал по стране, исцеляя людей при помощи музыки, песен, прикосновений и взглядов.

Лозанов занялся исследованием воздействия музыки на человека в лабораториях Академии наук Болгарии и Софийского медицинского института. И он нашел! Он выяснил, что названная им «математической» медленная музыка в стиле барокко способна приводить учеников в состояние *возбужденной* расслабленности. Именно здесь он увидел тот метод индуцирования оптимального состояния для обучения, который искал. Такое «музыкальное» состояние способно заменить состояние сна, необходимого при обучении во сне. Ускоренное обучение больше не будет привязано к общим спальням в институтах и школах. Его можно проводить где угодно. Более того, студенты, слушающие специальную музыку, достигали оптимального состояния незаметно для себя — без воздействия каких-либо зримых источников: гипнотического внушения, механического возбуждения, периодически вспыхивающего света или периодически повторяю-

щихся звуков, без использования приемов йоги. Прослушивание расслабляющей медленной музыки барокко, вытекающей из европейских традиций, дало возможность этому методу найти широкое применение в различных областях образования, в то время как идеологи коммунизма почти сразу назвали метод релаксационного обучения мистицизмом.

Со своим старым другом, учителем Алеко Новаковым, Лозанов смог связать воедино различные данные и получить систему образования. Она объединила основы всего, что было открыто за последние десятилетия в области внушения, ускоренного обучения, обучения во сне. Как и во время обучения во сне, данные в методе Лозанова подаются путем четырехсекундного потока информации, прерываемого также четырехсекундными паузами. Каждый «блок данных» должен состоять не более чем из семи или восьми слов. Эксперименты по изучению памяти доказали, что это оптимальная длина. Как и при обучении во сне, в их методе используется специальная интонация. Они вычислили идеальное число повторений, продолжительность урока, последовательность подачи материала. Какое количество информации студенты способны запомнить за одно занятие? Какая именно медленная музыка в стиле барокко дает наилучшие результаты? Тесты показали, что музыка, написанная для струнных инструментов с присущим ей богатством гармонических обертонов, дает лучшие результаты по сравнению с музыкой, написанной для духовых инструментов, горнов или органа. Также было показано, что наилучшие результаты дает музыка с темпом от 60 до 64 ударов в минуту, и она помогает улучшить память вообще. Лозанов и Новаков выяснили, что медленная музыка барокко может быть в действительности названа музыкой суперпамяти. Медленный ее темп также придает внутренний смысл ощущению «расширения времени».

Это то, что может использовать каждый из нас. Это то, что уже было известно и продемонстрировалось на практике в Америке несколько десятилетий назад. Возможно, наконец-то пришло время применить это в работе. Двое известных врачей и исследователей, Линн Купер и Милтон Эриксон, установили метроном на частоту биения

60 ударов в минуту. Они выяснили, что такой ритм замедляет ритмы работы разума и тела. В этом состоянии люди чувствуют себя так, как будто время растягивается. Два медика пошли дальше и при помощи гипноза внушили людям, что для того чтобы что-то сделать, у них есть целый час, в то время как в их распоряжении было всего пять минут. Выбитые из колеи привычного течения времени, люди резко ускорили творческий и мыслительный процессы. В очень короткий промежуток реального времени им удалось, например, разработать модель платья или какого-то устройства.

Позднее доктора Роберт Мастерс и Джин Хьюстон также смогли привести группу людей в состояние растянутого времени, предложив студентам, например, за несколько часов улучшить свои способности в черчении, на что при обычном обучении ушел бы целый семестр подготовки. Освобождение людей от ограничений, налагаемых чувством времени, по которому мы привыкли жить, может существенным образом повысить творческий и производственный потенциал человека в любом возрасте. А как приятно чувствовать, что у тебя есть достаточно времени! Это еще одно небольшое преимущество использования медленной музыки в стиле барокко.

Лозанов и Новаков занялись в своих лабораториях серьезным изучением музыки. В качестве руководства к действию они имели богатое наследие тех русских и болгарских терапевтов, которые применяли музыку для лечения в течение десятилетий. Они искали, какую еще пользу для разума и тела можно извлечь из применения классической музыки. Они разработали еще один набор музыки, так называемый «активный» концерт, в который были включены произведения, оказывающие, как было доказано исследованиями, положительный эффект на систему разум—тело. Для создания этого «активного» концерта они использовали полностью концерты и симфонии таких композиторов, как Моцарт, Бетховен и Брамс. Также они разработали очень тщательный, хорошо продуманный способ, как читать под такую специальную музыку рассказы и диалоги. Ученики прослушивали «активный» концерт, в то же самое время изучая учебники и методический матери-

ал. Смешивание чтения текстового материала с прослушиванием специальной музыки связывало воедино деятельность правого и левого полушарий мозга, и, как выяснил Лозанов, данные четко отпечатывались в памяти. Последовательность из «активного» концерта и следующего за ним «пассивного», составленного из медленной музыки в стиле барокко, представляла собой комбинацию, оказывающую на человека «взрывное» воздействие. Позднее, во время исследований, проведенных во Франции, было выяснено, почему именно сочетание обоих концертов оказывало такое сильное влияние на возбуждение мозга и на его балансировку. Также, как позже выяснилось, в специально подобранной классической музыке и музыке в стиле барокко были заключены определенные секретные ингредиенты (см. главу 8).

Вскоре Лозанов закончил разработку полной программы ускоренного обучения — суггестопедии. Вскоре она уже нашла широкое применение в странах коммунистического блока. В Софии был создан правительственный институт, полностью занимающийся изучением суггестологии, — образовательный центр, в котором, как мы выяснили, находилось больше инструментов по физиологии, чем книг.

Уже в самом начале Лозанов и его коллеги выяснили, что музыка может больше, чем они предполагали. Взрослые люди приходили в вечернюю школу, уставшие после тяжелого рабочего дня. Но после многочасовых курсов ускоренного обучения они выходили не измученными, а значительно посвежевшими. И специальные исследования это доказывали — снималось напряжение мышц, снижалось кровяное давление, замедлялся пульс. Система полного обучения, кроме своего основного предназначения, еще и улучшала здоровье. Исчезали головные и другие боли, проходила аллергия. Исследователи выяснили, что когда ученики начинали заниматься по полной программе, все их персональные характеристики улучшались, люди чувствовали эмоциональный подъем. Росли творческие и интуитивные способности. Повышалось самоуважение. Исчезали трудности в изучении отдельных предметов. Улучшались сосредоточенность и внимание. Ученики говорили,

что они чувствовали, как расширяется их общая осведомленность. Музыка была одним из важных, но не единственным фактором этой системы, способной открыть разуму дверь к дальнейшему росту.

И, что было для исследователей важным еще более, память учащихся значительно улучшилась. Вскоре выборочная группа, состоящая из студентов в возрасте от двадцати двух до шестидесяти лет, стала демонстрировать с помощью собственной памяти такие вещи, которые не могли продемонстрировать даже самые искусные йоги. Тесты показали, что после однодневного обучения они смогли запомнить тысячу иностранных фраз, практически половину активно используемого словарного запаса, и качественный уровень этого обучения составил 97 процентов. И все это без усилий! Это был научный целенаправленный эксперимент: выяснить, чего можно достичь. Это не был метод преподавания. Ученики, выходявшие из стен института, считали, что они только что встретились с чем-то неизведанным. Но в действительности они обретали путь к раскрытию своих внутренних возможностей.

«Человеческая память не имеет границ», — утверждает Лозанов. Его опыты с использованием гипноза показали, что все мы обладаем сверхпамятью на уровне подсознания. «Человеческий разум запоминает огромное количество информации, — говорит Лозанов. — Мы помним число пуговиц на одежде, число ступеней на лестнице, число трещин на тротуаре, число шагов, пройденных вами до остановки автобуса». Создается впечатление, что все происходящее с нами откладывается в памяти. Освобожденный от ограничений, сковывающих его деятельность, человеческий разум способен активизироваться и вызывать все эти «неизвестные происшествия», говорит Лозанов. Доказано, что использование медленной музыки в стиле барокко является одним из возможных методов снятия этих ограничений и получения доступа к природной суперпамяти. В то же самое время, как люди учатся мобилизовывать свое подсознательное мышление, они выясняют, что их «потенциальные возможности» безграничны.

Используя музыку в стиле барокко

Стоя среди груды дорогих пластинок и магнитофонных кассет с секундомером в руке, многие из тех, кто собирается заняться Суперобучением, задают вопрос: «Не могли бы вы сделать музыкальную часть Суперобучения полегче? В этом случае системой смогло бы воспользоваться гораздо больше людей». Очень многие говорили нам, что они не могут понять, действительно ли длина такта составляет четыре четверти, действительно ли темп равен 60 ударам в минуту. А один человек в полном изумлении спросил: «Да где вы вообще выкопали эту скрипящую музыку?».

Для того чтобы создать запись, мы выбрали Шейлу, в течение многих лет обучавшуюся в Королевской консерватории в Торонто и в Королевской музыкальной школе Великобритании. После долгого прослушивания мы получили разрешение на использование определенных композиций барокко от основных компаний звукозаписи. Мы выбирали части композиций в стиле медленного барокко для струнных инструментов, насыщенные высокими звуками, все в ритме четыре четверти, с повышающейся тональностью. Три минуты музыки в быстром темпе в конце кассеты были предназначены для пробуждения к повседневной деятельности. При создании кассеты использовались записи лучших мировых артистов и европейских оркестров.

Несмотря на то что в первом издании «Суперобучения» была дана информация, адресующая всех заинтересованных в наш офис в центре Нью-Йорка на Лексингтон-авеню, поклонники музыки Суперобучения разыскивали нас как только могли. У нас стала нарастать уверенность, что эта медленная музыка, насыщенная высокими частотами, действительно оказывает оживляющее воздействие на память и разум, ускоряет обучение, снимает усталость и гармонизирует тело.

«Музыка Суперобучения оказывает невероятно расслабляющее действие — это настоящий транквилизатор», — было написано в одном из репортажей в норвежской газете *The Saga*. Мэри Анн Робинсон из Ньюпорт-Бич, штат Калифорния, писала: «От музыки Суперобучения гораздо больше пользы, чем от ночной зубрежки». Бабушка Джэми Кэткорт рассказала нам в письме об успехе ее внучки на конкурсе, проходившем в университете Пурдью. Создавалось впечатление, что в этой музыке гораздо больше «волшебства», чем мы предполагали.

Например, тесты, проведенные в университете штата Айова, показали, что использование одной только музыки в стиле барокко, даже без применения программы по ускоренному обучению, ускоряет обучение на 24% и улучшает качество запоминания на 26%. Учителя, работающие в государственном департаменте Вашингтона по иммиграции, проигрывали музыку во время уроков английского для вновь прибывших иммигрантов из Камбоджи, Лаоса и других азиатских стран. Учителя заявляли о том, что музыка облегчает этим взрослым ученикам изучение нового языка и его применение в стране совершенно чуждой им культуры. Музыка также ускоряла их обучение.

На Аляске, можно сказать, штате, где рождаются педагоги-новаторы, двое преподавателей языка, Анна Аруда и Там Гислер, записали музыку Суперобучения на кассеты с уроками испанского и французского языков для учеников начальной школы в Анкоридже. По окончании четверти они спросили у учеников их мнение о кассетах. Один из учащихся сказал: «По десятибалльной шкале я бы поставил оценку “девять”». Другой написал: «Они помогли мне учить и ЗАПОМИНАТЬ». В классе было несколько слишком непо-

седливых учеников, которые сказали, что, прослушав кассеты, они расслаблялись, и записи помогали им сосредоточиться. В целом 85% учеников отметили, что записи помогли им в понимании испанского и французского. Девяносто процентов решили и дальше использовать музыкальные записи. Другие учителя назвали записи «чудом».

Вдохновленные успехом Аруда и Гислер объединили музыку Суперобучения с методом изучения языков общего физического воздействия Джеймса Ашера, чтобы создать полные курсы по изучению французского и испанского языков, которые сейчас уже можно приобрести в широкой продаже (см. главу 25).

«Из нашей научной аудитории доносятся звуки, как из музыкального класса», — замечает Лео Вуд, говоря о своих уроках по химии в городе Темпе, штат Аризона. Вуд и вправду кое-что сделал, чтобы развить восприятие музыки у своих учеников. «У одного из моих учеников, Дэниелса, было около полутора сотен кассет рока, некоторые из них — с тяжелым роком. После уроков он обсуждал их со мной. Почему бы не применить их для отдыха и обучения? Я посоветовал ему попробовать использовать в этих целях музыку в стиле барокко и посмотреть, что получится. Месяц спустя он примчался ко мне в офис. «Догадайтесь, что случилось, мистер Вуд! Я продал все мои полторы сотни записей рока и купил вместо них кассеты с классической музыкой!».

Доктор Джейн Бэнкрофт, профессор французского языка из университета Торонто, собирает выписки из дипломов, которые получили студенты, занимавшиеся по программе Суперобучения. Многие из них улучшили как физическое, так и ментальное здоровье. Бэнкрофт, чьи неутомимые путешествия по миру и научные исследования помогли нам раскрыть секреты музыки Суперобучения, говорит, что в первую очередь музыка улучшает здоровье. Как и Вуд, она посоветовала студентам выбрать в качестве музыки для обучения мелодии Суперобучения, а не рок. В результате улучшились внимание, память и повысились оценки.

Столкнувшись с музыкой барокко, американцы быстро поняли ее преимущества для развития разума. Но вско-

ре мы услышали и о других достоинствах. Вот одна из наиболее любимых нами цитат: «Для того чтобы расслабиться, мне надо было выпить три рюмки martinis, — говорит один из руководящих работников в Нью-Йорке. — Теперь, когда после работы я слушаю музыку Суперобучения, мне достаточно двух!». Одна женщина из Нью-Джерси соединила искусство барокко с искусством кулинарии. «Моя семья теперь так счастлива, — говорит она. — Для того чтобы чувствовать себя спокойнее во время приготовления пищи, я слушаю музыку, и все поспевает вовремя». Инструктор вождения из «Майами отмечает: «Теперь в моей машине все время играет музыка. Это вроде бы помогает стажерам, но какие бы ошибки они ни совершали, музыка помогает *мне* снять стресс». Другие водители отмечают, что сбалансированная структура музыки барокко помогает им сохранять хорошее настроение и быть внимательными в условиях напряженного городского движения.

Люди на столах массажистов и мануальных терапевтов начали слушать музыку. Спортсмены слушали мелодии, чтобы проводить ментальные тренировки всего тела. И по необъяснимым причинам музыка Суперобучения получила широкое распространение в кабинетах стоматологов в Саудовской Аравии и Объединенных Арабских Эмиратах. «Пожалуйста, пришлите музыку, которая сможет расслабить моих пациентов», — говорится во многих письмах стоматологов, на конвертах которых стоят экзотические марки. Также приходили письма, рассказывающие о том, что собаки и кошки тоже прислушивались к музыке. В них не говорилось, что они стали учиться быстрее, но не утверждалось и обратное. Несколько лет назад исследователь мозговой деятельности Майя Пайнз сообщила, что замедление ритмов жизнедеятельности тела и разума у лабораторных животных удваивало их способности к обучению. Люди, занятые изучением влияния звука на растения, также сообщали, что когда культурные растения слушали серенады в стиле барокко, они вырастали гораздо лучше. Музыка барокко не только снимает боль, возникающую при рождении нового знания, она также помогает снять боль при рождении ребенка, как

утверждает доктор Мишель ЛеКлер О'Нил из Института рождения в городе Малибу, штат Калифорния. О'Нил разработала метод естественного рождения ребенка, который включает в себя самогипноз, мысленный анализ и музыку Суперобучения. Приятные, успокаивающие аккорды звучат, когда будущие матери проходят подготовительные уроки. Интересно отметить, что дети в утробе способны слышать высокочастотную музыку (см. главу 8). Возможно, поэтому некоторые матери потом обнаруживают, что использование музыки барокко позволяет им быстро успокоить плачущего ребенка.

О'Нил экспериментировала с проигрыванием музыки во время родов и выяснила, что музыка сокращает первую стадию родов на двадцать процентов, в добавление к этому уменьшая боль. Минимум боли и максимум контроля — вот что может обеспечить соединение релаксационной терапии и музыки в замедленном темпе. Недавно О'Нил опубликовала статью, посвященную своему методу, в журнале «Рождение и все, что следует потом». В своей повседневной работе О'Нил перешла к противоположной грани жизни. Она является постоянным психологом в Симонтоновском Центре лечения раковых заболеваний, известном своим ментальным подходом к лечению рака. Музыка играет и здесь, в то время как доктор проводит занятия на воображение со своими пациентами. Иногда прекрасные мелодии делают гораздо больше, чем успокоение. Люди отвлекаются от своих страданий и находят свое новое восприятие действительности в единстве со Вселенной.

Помогая тем, кто хочет изменить мир, Тери Махони соединила музыку Суперобучения со своей собственной уникальной программой «Измени свое мышление». Эта комбинация доказала свою способность выступать катализатором при взаимодействии со своим собственным подсознанием.

Способность музыки с тактом 60 ударов в минуту соединять воедино работу сознания и подсознания делает ее идеальным средством при использовании утверждений, направленных как к сознанию, так и к подсознанию. Целая серия наших кассет, использующих музыку Супер-

обучения совместно с направленными на подсознание утверждениями, уже десять лет помогает людям делать позитивные изменения в самих себе.

На Гавайях инструктор дзюдо, обладатель черного пояса четвертого дана доктор Ллойд Мигита в клубе дзюдо шобукан дает прослушать участникам турнира, независимо от их возраста, медленную музыку барокко в то время как они выполняют упражнения на релаксацию и внушение. («Я не боюсь никакого противника». «Весь матч, от начала до конца, я должен провести сконцентрированно». «Я непобедим». «Я победитель».) Данная комбинация не только создает больше чемпионов дзюдо, но родители отмечают существенное улучшение способностей к обучению, самоуверенности, в хорошем смысле этого слова, и внимательности.

Из магазинов также сообщают об успехах использования музыки. Если вы хотите больше продать, говорят владельцы магазинов, передавайте около своего магазина музыку с ритмом 60 ударов в минуту. Объем продажи существенно возрастет. В этом случае покупатели проводят больше времени возле каждого отдела. При опросе на выходе из магазина больше половины серьезных покупателей заявили, что они не слышали и не помнят никакой музыки.

Современные композиторы, сочиняющие музыку Суперобучения

Одним из первых молодых американских музыкантов и композиторов, начавших работать с музыкой в ритме 60 ударов в минуту, была музыкальный терапевт из университета Канзаса Яналия Хоффман. Прочитав книгу «Суперобучение», она начала экспериментировать с медленной музыкой в стиле барокко. Как она рассказывала в статье в журнале «Превеншн», в дополнение к повышению способности к обучению музыка помогала снижать кровяное давление и преодолевать состояния сердечной аритмии, мигрени и бессонницы. Это доказали опыты с шестьюдесятью пациентами. Так же как и болгары, она обнаружила, что лучше всего подходит музыка, написанная для струнных

инструментов. «Медные инструменты производят слишком много шума», — пишет она. Как и Тери Махони, она уверена, что соединение музыки в ритме 60 ударов с программами развития разума даст великолепные результаты. Хоффман, начинавшая свою карьеру в качестве исполнителя классической музыки, начала сочинять 60-тактовую музыку в стиле барокко — легкую музыку для фортепиано и оркестра, которую можно было бы использовать для Суперобучения. Успешные работы Хоффман, записанные на кассетах и компакт-дисках (см. с. 377), помогают не только ускорить обучение, но также перейти в состояние релаксации и расслабленности, излечивают бессонницу и понижают кровяное давление.

Одно из последних произведений Хоффман «Глубокие дневные мечты» на первой стороне кассеты звучит в ритме от 60 до 64 ударов в минуту — идеальном ритме работы человеческого сердца во время отдыха. Работа вашего тела и разума синхронизируется, и, кроме того, такой ритм помогает снять стресс. На второй стороне темп музыки снижается до 50 ударов в минуту, до так называемого гипнотического ритма, пригодного для тренировки мозга и взаимодействия со своими внутренними ресурсами. Музыка также помогает неизлечимо больным пациентам справляться с болью, утверждает Хоффман. В дополнение к своей работе в качестве консультанта по снятию стрессов и частной практике в качестве музыкального терапевта Хоффман часто читает лекции различным аудиториям о пользе музыки в специальном темпе, что подтверждается статистическими исследованиями, опубликованными в научных журналах.

Ее музыкальная запись «Темп разума и тела» использовалась в Медицинской школе университета Канзаса как фон, когда студенты-медики сдавали самый сложный тест семестра. Одновременно тот же тест сдавала контрольная группа, но без фоновой музыки. Студенты, погруженные в новую музыку в стиле барокко, не только получили более высокие оценки, но и ритм их сердцебиения был гораздо ниже, чем у контрольной группы. Подробно тест был опубликован в февральском номере «Журнала обучения медсестер» за 1990 год. Другие работы Хоффман, подтверждаю-

щие сильное влияние музыки на разум, представлены в «Международном обзоре доминирования мозга».

Хоффман сделала видимыми свои лечебные ритмы на видеозаписи «Ритмичная медицина», представляющие музыку с темпом 60 ударов в минуту, с последующим замедлением до 50 ударов, и соответственно с такой же скоростью меняется и изображение. «Эту запись теперь используют многие гипнотизеры и стоматологи в некоторых больницах», — рассказала нам Хоффман. В промышленности она применяет свой музыкальный метод для того, чтобы обучить работников, как управлять стрессом, и это существенно снижает затраты на больничные листки и страховки. Некоторые корпорации покупают для своих сотрудников ее кассеты оптом.

«Музыкальный биофон» — еще одно нововведение, разработанное Хоффман, которое будет описано в ее будущей книге. Вместо того чтобы реагировать на сигналы, посылаемые биофоном оборудованием, как точку отсчета для замедления жизненных ритмов тела, пациенты используют четкие ритмы музыки. Портативный проигрывающий аппарат гораздо более удобен для того, чтобы, например, контролировать кровяное давление, чем аппарат биофона. После практической работы с музыкальным биофоном пациенты сообщают, что этот подход хорошо действует все время. Даже когда на работу звонят потребители, с которыми тяжело общаться, можно просто исправить ритм дыхания и решить проблему, вместо того чтобы затянуть узел ту же и поднять кровяное давление.

Будучи новатором, Хоффман соединила музыку в стиле барокко с памятью новым образом, для того чтобы ускорить растворение плохих записей в памяти, которые снижают не только способность личности к обучению, но и жизненный потенциал. Хоффман выяснила во время лечения своих пациентов, что музыка помогает привести в нормальное состояние даже совсем негодную память. И это действительно так. Музыка в основном обрабатывается правым полушарием мозга, отвечающим за творчество и здоровье. Один пятидесятидвухлетний пациент, находившийся в состоянии глубокой депрессии,

при помощи музыки смог избавиться от глубоко укоренившихся в его памяти бессловесных детских воспоминаний, которые и являли причиной депрессии. «Такие укоренившиеся воспоминания подобны зраждадам, останавливающим нас на нашем жизненном пути», — говорит Хоффман. Музыка также помогает растворять токсичные воспоминания.

При помощи музыки с ритмом 60 ударов в минуту некоторые пациенты поняли, каких вершин может достичь человек. Один профессиональный медик почувствовал небывалый творческий подъем и впечатление отрыва от банальной повседневной действительности. Это было «неуловимое ощущение силы, так отличающееся от обычного уровня самосознания». Новые сочинения Яналии Хоффман расширяют репертуар музыки для ускоренного обучения и служат для улучшения здоровья и общей производительности. (Список музыки в ритме 60 ударов в минуту, написанной современными композиторами и знаменитыми композиторами эпохи Барокко, приведен на с. 376—377.) Но, кроме барокко, мир полон разнообразной музыки, звучащей в разнообразных ритмах. Некоторые разновидности музыки тоже могут помочь Суперобучению.

«Усиливающийся звук» — музыка софрологии

«У вас болит спина? Вы растянули икру? Идите домой и прослушайте две записи! И вам не придется вызывать меня утром!» — это рецепт доктора Реймонда Абрезола, швейцарского софролога, более известного как тренер участников Олимпиады. Это также и рецепт, который он выписывает, чтобы в дальнейшем снять даже сами воспоминания о боли. Занятый в необычайном проекте, направленном на доказательство того, что тренировка системы разум—тело способна снижать уровень заболеваемости и соответственно расходы на медицину, Абрезол, естественно, начал искать пути контролирования болевых ощущений без помощи лекарств.

Зная о хорошем эффекте, который дает использование музыки в стиле барокко, он разработал метод «усиливающийся звук» — при этом используется музыка ба-

роcco, а некоторые частоты смещаются при помощи электроники, плюс ритмическое чередование изменения силы звучания для одного и другого уха. Такое чередование поочередно стимулирует правое и левое полушария мозга. Пациенты также слышат специальный периодический сигнал, направленный на то, чтобы их дыхание было спокойным и ритмичным. Будучи также и тренером, Абрезол увидел в использовании звуковой подготовки и тренировке разума дополнительные преимущества: научить атлетов контролировать боль и поддерживать себя в пике спортивной формы. При этом не возникает никаких побочных медикаментозных эффектов, которые могут быть замечены во время тестирования и привести к дисквалификации спортсмена.

Абрезол попросил своих клиентов — спортсменов, врачей и стоматологов — испытать его записи по методу «усиливающийся звук». Они сообщали, что ритмичная музыка приводила их в какое-то необычное состояние, в котором не ощущалась боль. При помощи метода «усиливающийся звук» в Европе борются с болью уже в течение нескольких лет, причем он помогает не только спортсменам, но и, например, женщинам, рожаящим естественным путем.

Документально подтверждена эффективность управления болью при помощи музыки в госпиталях США. Например, в госпитале Балтимора в реанимационных отделениях звучит классическая музыка. Заведующий сердечно-сосудистым отделением доктор Реймонд Бар говорит: «Полчаса музыки дают такой же эффект, как 10 миллиграммов валидола». В госпитале в Кливленде до и во время операции пациенты слушают Вивальди, Моцарта и Брамса, чтобы снизить потребность в успокаивающих и болеутоляющих препаратах. Абрезол уверен, что его электронно измененная музыка дает обезболивающий эффект.

Случилось так, что именно Абрезол, давний приверженец метода Суперобучения, создал метод «усиливающийся звук», который вводит человека в идеальное состояние для ускоренного запоминания. Если вы хотите испытать этот метод, достаточно просто положить информацию, которую вы хотите запомнить, перед со-

бой. Потом, закрыв глаза, позвольте музыке «усиливающегося звука», воздействуя поочередно на оба полушария вашего мозга, перевести вас в специальное сверхвосприимчивое состояние. Теперь откройте глаза и, подобно камере, при помощи которой вы хотите получить медленную четкую картинку, взгляните на ваши данные в течение 7 или 8 секунд. Теперь опять закройте глаза и снова погрузитесь в музыку приблизительно на тот же отрезок времени. В то время как этот процесс будет ритмично повторяться, информация будет отпечатываться в вашем мозгу.

«Это многоцелевой метод улучшения памяти», — говорит Абрезол. Вы можете использовать его, чтобы ускорить изучение любого материала и на любом языке. «Постепенно, — говорит Абрезол, — запоминание становится автоматическим». Продолжая экспериментировать, он в настоящее время уже смог добиться хороших результатов, используя современную музыку в методе «усиливающегося звука».

«Звуковая» концентрация

Наверное, у вас не однажды слипались глаза, когда вам *обязательно* нужно было выучить скучный урок? Проснитесь! Вы можете победить скуку при помощи ритмов! И действительно, можно буквально выбить из себя новые возможности, выстукивая определенные ритмы. Инженер из Вирджинии Роберт Монро обнаружил, что специальные ритмичные биения могут помочь вам в самых различных случаях, начиная от чтения и рисования и заканчивая концентрацией или поднятием тяжестей. Возможно, это идеальный немедикаментозный путь решения проблем, связанных с концентрацией внимания.

В Такоме под чувственные звуки «Гладкой дороги» Китаро шестиклассники изучают математику. А «Китай» Вангелиса звучит в то время, когда третьеклассники пишут диктант. В соседнем классе под мелодии Пола Горна первоклассники обучаются письму. И учителя довольны не только резким повышением успеваемости учеников. Специальный ритм, наложенный на мелодии, перестраи-

вает мозг учащихся, приводя его в «наилучшее» для концентрации и обучения состояние.

Основатель Института прикладных наук Монро, обладающий мировой известностью как специалист в области изучения сознания, разработал метод использования биений на определенных частотах, позволяющий превратить мозг в совокупность синхронно, ритмично работающих областей. Ваш мозг сам в действительности вырабатывает тактовую частоту. Так, например, если вы возьмете наушники и к левому уху подадите сигнал частотой в 100 герц, а к правому уху — частотой 105 герц, то ваш мозг почувствует разницу, и частота резонанса составит 5 герц. Применение такого резонанса будет более мощным способом взаимодействия с вашим мозгом, чем использование внешних сигналов, и позволит перевести ваш мозг в ритмичное состояние в считанные секунды. Монро назвал свой метод Синхронизацией полушарий. Вы можете использовать данный метод, чтобы выбрать состояние мозга, наиболее подходящее для текущей работы, например для обучения, воображения, разработки.

«Погибель, которую несет образование» — вот против какого суждения выступает профессор философии доктор Девон Эдрингтон. Но есть один недостаток, которым в той или иной степени обладаем мы все, — рассеянность. В Общественном колледже в Гакоме Эдрингтон через наушники посылал студентам, изучающим каталог, полный информации о различных предметах, биения определенной частоты. Студенты-психологи, приведенные при помощи метода Монро в сконцентрированное состояние, во время тестов показали гораздо более высокие результаты, чем те, которые пытались сконцентрироваться сами по себе. Вероятность того, что они улучшили свои результаты случайно, составляла один шанс против десяти тысяч.

«Почему мы не можем использовать этот метод в средних школах Такомы?» — задает вопрос учительница начальных классов Джо Ди Оуэне. Хотя сигналы лучше действуют, когда используются наушники, Эдрингтон предложил ей применить стереомагнитофон. И побеждающие

скуку сигналы сработали! Вскоре родители, директор школы и контрольная комиссия собрались в классе, где звучали невидимые сигналы. Первоклассники изменились. Улучшились концентрация внимания, восприятие объяснений учителя и способность к самостоятельной работе. Дети закончили учиться правописанию и стали писать рассказы, в то время как учительница работала с другими детьми. «Потом они прочитали нам свои истории, — вспоминает член контрольной комиссии средних школ Такомы Брюс Анаклев. — Каждый из них выступил с минутным докладом и отвечал на вопросы, которые задавали ему одноклассники. И это в ПЕРВОМ классе!»

Чтобы помочь учителям приводить детей в наилучшее состояние, Эдрингтон разработал специальный прибор — синхронизатор, позволяющий наложить на мелодию шесть различных частотных биений. Каждое из них способно помочь в определенном случае. Если дети врываються в класс после напряженного волейбольного матча, то учитель может на несколько минут включить частоты, возбуждающие медленные, успокаивающие мозговые волны. Потом он может переключить прибор на генерацию других колебаний, помогающих сфокусировать внимание на английском или биологии, либо еще одну разновидность частот, подходящую при изучении искусства или геометрии. Постепенно после нескольких месяцев занятий у детей возникает привычка самонастройки состояния своего мозга без помощи сигналов.

Часто у взрослых не хватает внимания. Так, например, Ханс Хайзерлинг включал синхронизатор Эдрингтона для учителей во время летних занятий, проходивших в очень жаркой, влажной атмосфере. Сигналы сделали свое дело — и учителя работали с высоким уровнем внимания и интересом, что просто поразило Хайзерлинга: «Без синхронизатора я не смог бы ничего сделать». В форте Льюис штата Вашингтон армейские преподаватели включают еле слышные биения в аудиториях по изучению иностранных языков и докладывают о прекрасных результатах на национальных конференциях по образованию.

Нам нужны граждане, которых не натаскивают, а которые *учатся*! Это то, во что страстно верил Эдрингтон.

«Нам нужны люди с широким мышлением, которое позволит им принимать иные точки зрения, разрешать парадоксы, следовать идеям и мечтать», — сказал он нам незадолго до смерти. Девон Эдрингтон сделал многое в различных областях знаний и много работал, чтобы предоставить нам практические способы реализации извечной мечты философов — воспитать образованного гражданина.

Трехмерный звук

Ваши уши излучают звуки! Прямо сейчас ваши уши излучают различные звуки высокой четкости. Это недавнее открытие родило науку, прислушивающуюся к ушам. «Удивительно!» — вот как описывает этот факт доктор Уильям Броунел с медицинского факультета Университета Джона Хопкинса. Его коллега сказал: «Это настолько же удивительно, как если бы ваш нос излучал запахи».

Звуки, производимые ушами, помогают вам понимать речь, а также определять *направление*, откуда доносится звук. Кроме того, они улучшают человеческое воображение. Ушные лучи действуют как голографический радар; они действуют как вспомогательные лучи, взаимодействующие с проходящими звуками с образованием интерференционной картины.

«Давайте воспользуемся ушным излучением!» — решил итальянский физиолог Хьюго Зукорелли и использовал его для создания новой разновидности трехмерной звуковой записи — голофонии. Когда вы прослушиваете голофоническую запись, вы погружаетесь в новый мир — мир синестезии, мир смешанного смысла, подобный тому, который порождает поэтов. Когда вы слышите, как звучит зажженная спичка при помощи голофонической записи, вы также ощущаете запах серы. Когда вы слышите хруст печенья, крекера или шипение пузырьков лимонада, вы также чувствуете их вкус. Голофонические записи могут дать толчок к созданию образов со всей полнотой ощущений, которые так важны для развития памяти, улучшения обучения и оздоровления разума. Если кто-то захочет создать голофоническую музыку Суперобучения, то это может привести к новым интригующим результатам.

Нейроакустика

Что случится, если вы соедините различные методы воздействия звука на разум — трехмерный звук, насыщенные биения, использование определенных частот и т.д.? Нейроакустики Терри Патон, Джулиан Айзек, Чарльз Вильсон и Стюард Дубо решили поставить перед собой такую задачу. Как известно, еще со времен ведических текстов исследователи разума всегда утверждали, что некоторые звуки оказывают определенное влияние на то, как мы думаем, ведем себя и живем. Ученые экспериментировали со смесью различных акустических приемов в своей лаборатории. Результаты? Их можно охарактеризовать одним словом — «экстраординарные».

В настоящее время существуют различные способы контроля за тем, как определенные звуки воздействуют на мозг, например магнитный резонанс и сканирование. «Очевидно, что изучаемые нами звуковые методы не только сравнимы между собой, они оказывают практически одинаковое энергетическое воздействие, — говорится в отчете группы. — Общее воздействие, тем не менее, превосходит сумму воздействия отдельных методов». Они разработали серию записей под названием «Резонанс мозга—разума» и специальный комплект приборов для исследовательской нейроакустической лаборатории, чтобы все могли проверить их исследования. Они разработали звуки, направленные на: а) повышение производительности; б) углубление релаксации; в) укрепление самосознания; г) расширение уверенности. Эти записи получили различные оценки, начиная от «релаксации без усилий» до «пробуждения состояний веселья, единства и блаженства».

Новые горизонты возможностей

Сегодня медленная музыка в стиле барокко является основой многих систем ускоренного обучения. Пожалуй, настало время расширить горизонты звуковых методов пробуждения человеческих способностей. Нам все больше и больше открываются внутренний мир музыки и внутрен-

няя музыка мира. Многие из того, что содержится в этом внутреннем мире, применяется в процессе Суперобучения. Если вы понимаете эту музыку, вы можете использовать ее более эффективно. Так же, как Суперобучение заставляет действовать ваши способности в унисон, новые горизонты помогут вам двигаться в унисон со всей окружающей вас Вселенной. Всего один раз занявшись этим вопросом, вы сможете заменить диссонанс здоровой, открытой разуму гармонией. Один из путей достижения гармонии лежит в новом понимании античного знания. Другой заключен в замечательных работах доктора Альфреда Томатиса, члена Французской академии медицины и Французской академии наук. Его работы направляют людей к новым горизонтам таланта, жизненной силы и предлагают проверенные пути ускорения обучения. Даже ученые считают путешествие во внутренний мир звуков, основанных на мифических обертонах, подобным поиску утраченного. В результате становится известной новая информация о наших возможностях и характеристиках, о которой мы иногда даже не подозреваем.

8

Тайные компоненты музыки

«Я не могу заснуть по ночам, — обратился однажды к Иоганну Себастьяну Баху хорошо одетый посетитель. — Мой разум перестает быть ясным. А при моей профессии это может быть губительным, как вы знаете. Вы можете помочь мне решить эту проблему?» В короткий срок Бах написал некую особую музыку и предложил каждую ночь играть ее на клавесине измученному бессонницей человеку. Вскоре он уже сладко спал по ночам. Бессонница прекратилась и здоровье пошло на поправку. Благодарный клиент, русский посланник граф Кайзерлинг, заплатил Баху значительную сумму за созданную им анти-стрессовую музыку. Бах назвал эту музыку по имени Йохана Голдберга — человека, игравшего ее на клавесине, вариациями Голдберга.

Откуда Бах знал, какие именно аккорды должны быть включены в усыпляющую музыку? Знал ли он, какие именно аккорды являются музыкой для разума, какие гармонии смогут войти в резонанс с тем, что Абрахам Линкольн назвал волшебными аккордами памяти?

«Знали ли Бах и другие композиторы раджа-йогу?» — задался вопросом Лозанов. «Безусловно, да!» — выразительно ответил он сам себе. Слово *йога* означает «соединять» или «связывать», а композиторы эпохи барокко верили в то, что определенные составляющие в музыке могут связывать людей с космосом. Композиторов обучали использовать определенные ключи, отношения и об-

разцы для создания гармонии, противопоставления, ритмики и темпа. Их «математическая» музыка была предназначена для того, чтобы, воздействуя на слушателей, связывать и синхронизировать работу их тела и разума с гармоничными космическими образцами. Музыка считали ключом к видимым и невидимым мирам. Мысль о том, что музыка обладает определенной скрытой силой, возникла еще в древние времена.

Философия герменевтики является одним из величайших достижений Древнего Египта. Ее выдающийся создатель, Гермес Трисмегист, посвятил две книги искусству музыки, показывая, как она может использоваться для излечения болезней и вдохновения на, казалось бы, «лежащие за гранями возможностей подвиги». Герменевтики считают, что все во Вселенной вибрирует со своими собственными частотами, и в результате гармоничного резонанса происходит взаимодействие между всеми вещами. Математики древности вычислили соотношения между различными планетарными циклами, подсчитали природные ритмы, вычислили пропорции человеческого тела и создали «золотое сечение» в геометрии — набор математических отношений. Используйте его в музыке и архитектуре, учили они, чтобы попасть в резонанс с основными силами во Вселенной и улучшить жизнь.

Предписания о том, как вызывать резонанс, шлифовались в течение столетий в секретных обществах и ложах, в гильдиях музыкантов, архитекторов и масонов. Легко увидеть, как работают эти секретные формулы, на простом примере: представьте себе, что вы сыграли на фортепиано ноту «си» в комнате, где было еще несколько фортепиано. Все остальные инструменты в результате резонанса начнут звучать на той же ноте «си». Таким же образом, если вы сыграете несколько нот или аккордов, вы предположительно, вызовете резонанс определенных энергий, одна из которых, например, отвечает за повышение потенциала вашего разума, другая — за лечение, третья — за ущерб. Древние рассматривали октавный музыкальный ряд как способ связи с космосом, и сегодня современная наука подтверждает значимость этой идеи.

Принцип использования октав дает вам возможность математически вывести отношение соответствия между вибрациями музыкальной ноты и цветом, химическим элементом или ароматом. Например, если мы выберем ноту чуть ниже по тональности, чем «си», с частотой в 213 изменений в секунду, то она будет соответствовать желто-оранжевому цвету, или меди. Если же выбрать частоту в 240 циклов в секунду, то эта нота будет соответствовать желтому, или цинку.

В античных музыкальных школах считалось, что их искусство является мостом к знаниям, и там был разработан «священный канон» определенных гармоник, интервалов и пропорций для использования в качестве *связующих* звуков. Во время прослушивания музыки вибрации клеток и ритмы тела должны были синхронизироваться или привязываться к ритмам планет и растений, земли и моря. Такие звуки, как верили многие мудрецы, помогали преодолеть дисгармонию и снять стрессовые воздействия. Мысль о том, что определенные тона могут влиять на человека, следует также из древних семитских и арабских священных писаний. Шаманы Центральной Азии, музыканты джаджука из Северного Марокко, индийские и восточные музыканты знали мелодии, направленные на расширение кругозора, контролирование боли, пробуждение способности ходить по горящим углям без ущерба для себя, а также музыкальные формы, которым надо было следовать на пути к просвещению. Аналогичные идеи существовали в традиционной японской музыке. Не удивительно, что тесты показывают: медленные пассажи из японской музыки стиля кото оказывают на разум и память такое же стимулирующее воздействие, как и музыка в стиле барокко. Кото — это японский деревянный музыкальный инструмент, подобный арфе, с тринадцатью шелковыми струнами, звучащими на высоких обертонах.

В Индии исполнители традиционной индийской музыки, как, например, Рави Шанкар, настраивают свои инструменты на «основной тон», или Ом. Эта музыка обычно исполняется на ситарах с семью играющими струнами и, что интересно, еще с двенадцатью резонирующими струнами, которые звучат в результате вибрации. Все струны

должны быть настроены на эту «изначальную» вибрацию, или «всегда звучащий тон», который соответствует точному «си» (136,10 герц) и зелено-голубому (бирюзовому цвету). Это, однако, не оправдывает использования для этого звука названия «изначальная вибрация», но ученые обнаружили, почему такое название справедливо.

Настроечный тон индийской музыки совершенно определенно соотносится с основной частотой колебания самой Земли. Ситар настраивают на звук (если представить себе, что это звук) движения Земли вокруг Солнца. Этот тон называется земным годовым тоном. Когда играют инструменты, настроенные на тон Земли, то, следуя инструментам, музыканты и слушатели тоже настраиваются на основной тон, объединяющий их со Вселенной. Шанкар и другие исполнители на ситаре говорят, что их музыка представляет собой принцип релаксации на уровне души.

Научные доказательства древних концепций космической гармонии появляются даже в областях, казалось бы, не связанных с ними напрямую. Например, одно из них, как ни странно, возникло в результате трудностей, с которыми столкнулась печатная компания Брукмана в Мюнхене. По неизвестной причине у них стал периодически выключаться пресс. Может быть, это влияние погоды? Инженер Ханс Баумер выяснил: дни, когда была плохая погода, не совпадают с днями возникновения проблем с прессом. Но потом Баумер заметил кое-что еще. Машина действовала как ревматизм тетушки Хейди. Она отключалась за два дня до плохой погоды.

Итак, Баумер решил доказать, что он не зря носит звание ученого, выяснив, на чем основано такое поведение машины. Он стал изучать короткие электромагнитные импульсы, излучаемые Землей и оказывающие влияние на погоду, — так называемые «атмосферные». В цилиндрах прессы компания использовала протеиновый желатин. Когда в атмосфере генерировались звуки определенной частоты, протеин резонировал, останавливая печать. Баумер сделал еще одно открытие, которое позволило ему опубликовать результаты своих исследований в научных журналах. Он обнаружил, что электромагнитные импульсы, излучаемые Землей, соответствуют музыкальной шкале.

«Они совершенно очевидно находятся в простой численной зависимости друг от друга, соответствуя октавам звукового ряда — пятой, четвертой, третьей и т.д.», — заявил он. Герр Баумер обнаружил то, что может удивить американцев. Мать-земля при вращении выстукивает ритмы песни «Звездно-полосатый флаг», по крайней мере, ее начальные ноты — «О скажи мне, видишь ли ты» одну из атмосферных «мелодий».

Протеины живут и резонируют внутри нас. Двое известных немецких ученых независимо друг от друга наблюдали, что молекулы ДНК и РНК, ответственные за информацию и строение клетки, резонируют по отношению к октаве вращения Земли, и это одно из многих научных доказательств того, что наши плоть и кровь настроены на резонанс со Вселенной.

Музыкальные ключи, улучшающие производительность системы разум—тело

Безусловно, любая музыка содержит ноты, вызывающие у нас резонанс с различными элементами Вселенной. Последние достижения в математике сделали возможным *точное* вычисление пользы от музыкальных ключей, связанных с *определенными* полезными резонансами. Швейцарский ученый и писатель Ганс Кусто проделал математические вычисления произведений музыкантов античности и получил точные данные о звуковых частотах ключей резонанса с каждой из планет и их влиянии на систему разум—тело. Для каждого из таких «планетарных» ключей он разработал точно калиброванные камертоны и процесс, теперь широко известный, как лучше настроить оркестр. Например:

- Ключ G (194,71 Гц) резонирует с частотой земного дня, оранжево-красного цвета и оказывает динамическое, стимулирующее и энергетическое воздействие на разум—тело.
- Ключ четкая «си» (136,10 Гц) резонирует с земным годом и бирюзовым цветом. Это расслабляющий, медитативный ключ, ключ релаксации и концентрации.

- Ключ F (172,06 Гц) резонирует с годом Плутона (около 26 000 лет) и соответствует фиолетовому цвету. Он дает эффект веселья, улыбки и духовности.

Вы можете оживить и укрепить всю вашу энергетическую систему, заявляет Кусто, введя ее в резонанс с тонами планет. Он верит, что через звуковой резонанс мы можем ощутить наше единство со Вселенной.

Чтобы получить особенные преимущества этих космических связей, выберите музыку, написанную на основе этих ключей, или попробуйте использовать для этого специальные камертоны. Заставьте их вибрировать и потом поставьте их на различные акупунктурные точки, чтобы попытаться настроиться на частоту универсальной энергии. В некоторых частных школах, где преподается Суперобучение, эти камертоны используются для «настройки» разума—тела перед обучением или для того, чтобы расслабиться, для снятия стресса (см. раздел «Ресурсы»).

Звуки, питающие мозг энергией

«Некоторые звуки действуют ничуть не хуже, чем пара чашек кофе», — говорит выдающийся французский специалист в области изучения слуха Альфред Томатис. Это означает, что мы можем использовать музыку в качестве тонизирующего средства. Еще со времен, когда человечество впервые создало музыку, она служила его повседневным целям. Колыбельные, военные, морские песни — список настолько же длинен, как и история и культура. В наши дни высоких технологий Томатис открыл высокотехнологичный метод раскрытия внутренней силы звука, силы, которая в действительности обладает «сверхсилой» для повышения ментальных способностей, оздоровления и энергетической подпитки.

По утверждению Томатиса, «звук может быть неординарным источником энергии». Сегодня, в свои семьдесят лет, он все так же энергичен, ему достаточно для сна три-четыре часа в сутки, потому что когда он работает, в качестве фона звучит специальная музыка. Но Томатис не замкнулся только на тонизирующей музыке.

В течение нескольких десятков лет он проводил специальные измерения, используя ложную аппаратуру, чтобы выяснить, как различные звуковые частоты влияют на человека: какие снабжают его энергией и какие отнимают ее у него. И каким образом это происходит? Он пришел к поразительному открытию. *«Ухо предназначено не только для того, чтобы слышать, — во всеуслышание заявил Томатис, — ухо предназначено для того, чтобы питать энергией разум и тело!»*

Вы получаете энергию через уши? Когда Томатис экспериментировал с музыкой Баха, Моцарта, Григорианских сочинений, показания его научных приборов гласили, что утомление, усталость и ослабление в результате стресса происходят тогда, когда серые клетки вашего мозга получают недостаточно электрической энергии. Другими словами, им не хватает силы. Томатис утверждает, что эти клетки работают, как маленькие электрические батарейки. Они производят в вашем мозгу электричество, снабжая им волны мозга, которые регистрируются на ЭЭГ. Вы можете подумать, что эти маленькие батарейки заряжаются путем метаболизма тела. Не совсем так, говорит Томатис. И как раз в этом заключается его основное достижение.

Ваши клетки-батарейки заряжаются чем-то извне, и это что-то есть звук, в частности высокочастотный звук. Превращением же энергии, поступающей извне, занимаются клетки корти. Если бы вы путешествовали по вашему внутреннему уху, то после блуждания по запутанным лабиринтам ушной улитки вы внезапно придете к «линии корти», самой длинной линии самых точных танцоров во всем мире. Расположенные по рядам, 24 600 продолговатых клеток танцуют в точном соответствии с каждым звуком, подобно кордебалету в музыкальном зале Радиосити. Энергия, производимая в результате этого необычного танца, перетекает в ваш мозг, а ее часть отделяется, чтобы попасть через вестибулярную ветвь мозжечка к мускулам вашего тела. Высокочастотные звуки питают энергией ваш мозг, в то же время снимая мышечное напряжение и производя различную балансировку вашего тела. Они воздействуют на вас даже после того как вы

их прослушали. Некоторые из этих высокочастотных, наполненных энергией звуков используются и в музыке Суперобучения.

Но вы не получаете энергию, просто *слушая* высокочастотные звуки. Именно это открытие Томатиса объясняет, почему некоторые североамериканцы не получают заряд жизненной силы, прослушивая музыку барокко, как это делают жители Восточной Европы. Существует еще кое-что, сопутствующее слуху, вызываемое в основном загрязнением звука — поскольку восточноевропейцы привыкли к отличному от нашего звуковому фону. Также Томатис выяснил, что вы привыкаете слушать в рамках звукового спектра вашего родного языка. В результате люди воспринимают музыку совершенно по-разному. Спектр прослушиваний в славянских языках включает как очень низкие, так и очень высокие частоты. Область американского английского гораздо уже.

Вы приходите в этот мир с возможностью восприятия широкого спектра звуков, со способностью воспринимать звуки с частотой от 16 Гц до 20 000 Гц. Затем возраст, иногда ушные инфекции и почти всегда загрязнения звуков ухудшают восприятие. Шум отбойного молотка с его частотой в 3500 ударов в минуту, дорожное движение, сирены, метро, кричащая музыка, стучащие механизмы — все это снижает спектр слуха. По Томатису, одна из причин, почему мы начинаем чувствовать себя хуже с возрастом, — то, что мы не можем слышать звуки высокой частоты, которые способны подзарядить нас. Доктор Дэвид Липскомб из звуковой лаборатории университета Теннесси еще в 1982 году сообщил, что 60% поступающих в университет имеют существенные расстройства слуха в высокочастотной области. Их слух можно было сравнить только со слухом пожилого человека. «Эти молодые люди начинают свою рабочую жизнь с ушами стариков», — говорил Липскомб.

Могут ли «постаревшие» уши стать снова молодыми? И опять спасителем выступает доктор Томатис. Он определил, что можно обновить уши, используя звуки. Это кажется парадоксом — восстановить слух при помощи слуха. Но для Томатиса, сына известного оперного певца,

чей дом был все время полон музыкантов, было совершенно естественным обратиться к исцеляющему воздействию музыки и звуков.

Вы помните, как на уроках биологии в старших классах заучивали три запоминающихся названия органов, находящихся за барабанной перепонкой, — молоточек, наковальня и стремя? Теперь представьте, что вы занимаетесь серфингом на звуковой волне в вашем среднем ухе. Вы видите, как мускулы напрягаются и расслабляются, чтобы правильно позиционировать барабанную перепонку, подобно позиционированию спутниковой антенны, чтобы положение перепонки соответствовало различным входным частотам. Вы видите, что ваши мускулы слишком вялые, и вам кажется, что не все они выполняют свою работу. Внезапно появляется свистящий звук. Ваши мускулы вздрагивают, как будто на них прикрикнул суровый инструктор. Напрячься, расслабиться, вновь напрячься и вновь расслабиться, и еще, и еще. И этой тренировке надо подвергать мускулы внутреннего уха изо дня в день, пока они не восстановятся настолько, чтобы правильно управлять барабанной перепонкой.

Роль инструктора со свистком выполняет «электронное ухо» — прибор, разработанный и запатентованный Томатисом. Он излучает залп варьирующихся низко- и высокочастотных звуков, меняющихся от уха к уху, которые заставляют мускулы среднего уха работать над собой. В то время как это происходит, «открывается» внутреннее ухо — и способность слышать высокие частоты восстанавливается. Это кажется не очень впечатляющим, но вы можете поговорить с канадской романисткой Патрицией Жудри, которая подумала, что прибор «электронное ухо» поможет решить ее проблемы со слухом. Прибор помог, но что поразило ее больше всего, так это «невообразимый приток жизненных сил и, что еще лучше, творческой энергии».

Оказалось, что этот метод смог стать не только чем-то вроде сезама для ускоренного обучения, но и ключом, позволяющим включить широкие, постоянно растущие способности к обучению.

«Ухо предназначено для того, чтобы служить на поль-

зу личности как с психической, так и с физической точки зрения», — говорит Томатис. Возможно, вы уже слышали о «свободной энергии». Томатис дал этому понятию материальное объяснение. При помощи уха вы можете войти в поток естественной питающей космической энергии. И поток космической энергии никогда не исчезает.

Какой частоты звук необходимо использовать, чтобы просветлить разум? Звуки с частотой от пяти до 8000 Гц быстрее всего перезаряжают «мозговые батарейки». Самая быстрая перезарядка происходит при воздействии звука частотой 8000 Гц. После испытания музыки, написанной различными композиторами, Томатис выяснил, что музыка Моцарта в наибольшей степени содержит в себе высокочастотные звуки, подзаряжающие мозг. В то же самое время он выяснил, какие частоты оказывают угнетающее воздействие на мозг и тело. Это низкочастотные звуки — например, дорожного движения, аэропорта, заводов. Некоторые низкочастотные, бьющие звуки в рок-музыке также «высасывают разум», утверждает Томатис.

Огромная сила частот

Тяжелый рок высасывает энергию не только из человека, но и, например, из гераней. Еще со времен Лютера Бурбанка известно, что музыка и звуки способны влиять на вегетацию. Возможно, древние знали это тоже, поскольку пели во время работ в поле и использовали ритмичные танцы для отдыха от работ. Но по-настоящему мы смогли узнать об этом только после того, как Ден Карлсон из Блэйна, Миннесота, проделал основное в своей жизни исследование. После долгих лет упорной работы Карлсон выяснил, что звуки, снабжающие энергией растения, обладают той же самой частотой, что и звуки, которые, по Томатису, пробуждают людей. Это звуки с частотой в 5000 Гц, минимальной частотой, оказывающей на нас положительное влияние. Открытие Карлсона в очередной раз подтвердило гениальность Матери Природы. Что интересно, звуки птичьего пения также обладают частотой около 5000 Гц.

Карлсон добавил пульсирующий звук частотой в 5000 Гц, источником которого послужило пение гигантского сверчка в качестве фона в записях музыки в стиле барокко и другой музыки. Он проигрывал эту «обеденную» музыку растениям, а потом опрыскивал их питательными веществами. Музыка помогала растениям усваивать питательные вещества с эффективностью в 700% по сравнению с обычной. В результате скорость их роста увеличилась на 99%. Например, десятисантиметровое растение, нормальный размер которого составляет около пятидесяти сантиметров, за два с половиной года обработки при помощи питательных веществ и обеденной музыки Карлсона выросло до 400 метров и попало в «Книгу рекордов Гиннесса». Музыкальные «удобрения» Карлсона также помогали излечивать серьезно поврежденные растения. Урожайность возросла в двадцать пять раз. Карлсон добился пятикратного ускорения роста зерновых и уверен, что уход за ними при помощи питательных веществ и звуков поможет в решении мировой проблемы недостатка питания. Весной 1993 года он отправился в Россию, чтобы помочь увеличить там урожай зерновых. В 1992 году принц Чарльз использовал метод Карлсона в саду замка Садли и вырастил до шестидесяти пяти роз на одном кусте, при норме в пять роз.

Поможет ли нам, людям, прослушивание сигнала с частотой в 5000 Гц, добавленного к музыке в стиле барокко во время обеда, лучше усваивать питательные вещества, содержащиеся в пище? Во всяком случае, как показывают последние исследования, неплохо послушать «немного обеденной музыки». Когда завсегда и в ресторанах едят под медленную классическую музыку, они жуют медленнее, лучше усваивают пищу и не набирают вес. Когда же люди едят под рок-музыку, они едят очень быстро, плохо усваивают пищу и в результате набирают вес. А как с точки зрения обучения? Поможет ли нам сигнал в 5000 Гц, добавленный к музыке Суперобучения, лучше усваивать новые сведения?

В то время как Карлсон занимался выращиванием растений-рекордсменов, биохимик доктор Айфор Кейпелд обнаружил, как при помощи звуков удалить старые воспоминания.

нения человека. Исследователь с мировым именем из Фонда памяти Марии Кюри по изучению рака в Суррее, Англия, Кейпел сделал открытие, которое позволит людям, занимающимся Суперобучением XXI века, не только запоминать информацию быстрее, но и менять свое состояние за мгновения, и действительно контролировать боль. Направляя низкочастотные электрические импульсы в мозг человека, Кейпел обнаружил, что различные частоты и профили пучков влияют на выработку различных нейротрансмиттеров — химических посланников в вашем мозгу. Например, сигнал с частотой в 10 Гц увеличивал выработку серотонина — химического вещества, которое вызывает расслабление и смягчает боль.

«Каждый мозговой центр генерирует импульсы определенной частоты, основываясь на секреторных функциях его основных нервов, — утверждает Кейпел. — Иными словами, внутренняя система связи в мозгу — его язык — базируется на частотной модуляции».

Если вы «разговариваете» с мозгом на его собственном частотном языке, вы можете быстро и резко увеличить производство необходимых нервопередатчиков, что может помочь ускорить обучение, или снять боль, или увеличить производство химических веществ, ответственных за состояние удовольствия, таких, как эндорфин — морфин, который создается прямо в мозгу. Ученые быстро выяснили, какие частоты стимулируют производство основных химических соединений, используемых нашим мозгом. Производство бета-эндорфина, ответственного за удовольствие, возрастает при частотах от 90 до 111 Гц. Катехоламин, жизненно важный для памяти и обучения, откликается на частоту в 4 Гц. Подумайте об этом. Генерируйте невидимые волны, и вы сможете оказывать влияние на способности личности, ее состояние, поведение. Это то, о чем мечтают злодеи всего мира.

С другой, светлой, стороны, когда вы знаете язык мозга, вы можете превратить его в совершенно мощный аппарат для обучения — в мозговую машину. Люди присоединяют себя к приборам, которые одновременно излучают сотни частот, как большой, резонирующий хор неслышимых звуков. Инструменты, подобные «Настрой-

щипку мозга-5», например, генерируют частоты, которые пробуждают химические соединения, отвечающие за интеллект и улучшение памяти, химические соединения, которые также являются прекрасными лекарствами против депрессии и наркозависимости.

Музыкальные звуки, резонирующие на тех же самых частотах, но на несколько октав выше, очевидно, также стимулируют генерацию химических посланников, возбуждающих ваш разум. Фактически все, кто занимается звуковой терапией, сообщают об обострении проницательности и других ментальных функций и о снятии стрессов и боли. Многие сообщают об эйфории. Эйфория, веселье — это состояние, когда вы разрушаете блоки, препятствующие обучению, и показываете превосходные результаты. Доктор Дипак Чопра называет это состояние блаженством, и оно, по его мнению, излечивает все раны, физические и ментальные.

Нам надо подождать технологического прогресса в области работы с внутренними частотами. На Западе, как нам кажется, нам тоже надо подождать, когда наша технология достигнет того уровня развития, чтобы использовать то, что помогало людям в некоторых культурах в течение многих веков, — достижения акупунктуры. Ваши уши, согласно теории ушной акупунктуры, являются своеобразным зеркалом, отражающим состояние всего вашего тела. Люди, владеющие ушной акупунктурой, рассматривают определенные точки на ушах как точки, через которые энергия *чи* проходит по меридианам и производит балансировку и лечение всего тела. Основная точка на ухе для акупунктурной анестезии находится в нижней части ушной раковины (номер 86 на меридиане «сердце—легкие» вашего уха). Было доказано, что, воздействуя эту точку электрическим сигналом с частотой 111 Гц, вы максимально стимулируете выработку эндорфина. Стимуляция уха определенными музыкальными звуками при помощи надеваемых непосредственно на точку 86 наушников, как предусматривает метод звуковой терапии Томатиса, тоже усиливает производство эндорфина. Томатис также в своем методе использует звуки, которые вы слышали давным-давно.

Ваши самые первые воспоминания

Какое воспоминание является самым давним из ваших жизненных воспоминаний? Ответ на этот вопрос составляет предмет еще одного исследования Альфреда Томатиса — человека, изучающего глубины человеческого естества. Ваше самое первое воспоминание? Это звуки. И вы слышали их, находясь еще в темноте материнского чрева. Это голос вашей матери. Но, возможно, вы не узнаете голос своей матери, если вы услышите ее, говорящую, как на записях Томатиса, которые он тысячи раз давал прослушивать разным людям через толщу жидкости. То, что доходит через жидкость — это необычный набор высокочастотных скрипов и свиста, подобных речи дельфинов или бормотанию птиц во влажной атмосфере джунглей. Высота? Именно та, которую Томатис определил в качестве наилучшей для подзарядки батарей вашего мозга, — 8000 Гц.

Без специального руководства только немногие из нас способны вызвать из памяти дородовые воспоминания, но доказано, что они существуют у каждого из нас. Некоторые из них содержат в себе факторы, блокирующие нашу способность обучаться и удерживающие нас в состоянии посредственности в нашей жизни. Но, говорит Томатис, звуковые воспоминания связаны не только с психологическими ограничениями. Он выяснил, что звуковое воздействие оказывает влияние на развитие как разума, так и тела. По всей Франции в больницах применяют высокочастотные наборы звуков, предпочтительно с использованием материнского голоса, чтобы оказать серьезное воздействие на детей, имеющих недостатки в умственном развитии, и в частности с «неизлечимыми» расстройствами. У взрослых, считает Томатис, частичного терапевтического эффекта можно добиться, восстанавливая старые воспоминания, направив воздействие в такое русло, чтобы вспомнить единство матери и ребенка, чувство прикосновения чего-то великого, единения со Вселенной.

Чтобы помочь людям преодолеть свои недостатки и «перезарядиться», Томатис создал специальные записи классической музыки, содержащей в себе большое коли-

чество высокочастотных звуков, — сочинения Моцарта, композиторов барокко, григорианцев. Кроме того, он удалил из музыки ноты с частотой ниже 2000 Гц. В прибор «электронное ухо» он добавил целый набор звуков, стимулирующих наше внутреннее ухо: флюктуирующий поток высоко- и низкочастотных звуков, мягкий шипящий звук, меняющийся от уха к уху и стимулирующий оба полушария нашего мозга. Он также разработал программу таким образом, чтобы больше звуков посылалось правому уху, поскольку исследования показали, что это улучшает конечный результат. В лингафонных центрах во Франции, в Европе, в Северной Америке люди пользуются звуковой терапией и, примерно после ста часов занятий отмечают, что их слух улучшился, а энергия бьет через край. Многие также говорят, что с их разумом творятся какие-то чудеса.

Метод Томатиса был широко исследован в ведущих французских университетах; многие больницы используют его метод в течение десятилетий для терапевтического лечения. Будучи членом как Французской академии медицины, так и Французской академии наук, Томатис создал новую научную дисциплину, аудио-психо-фонологию (АПФ), по которой уже в течение долгого времени издается специальный журнал. Также Томатис опубликовал сотни научных работ по различным дисциплинам в различных научных изданиях и выпустил несколько книг.

Почему улучшающие жизнь открытия Томатиса были фактически проигнорированы в Америке? Частично из-за сопротивления нововведениям; частично из-за недостаточного государственного финансирования; частично из-за трудностей в доступе к данным на иностранных языках. Четырнадцать лет потребовалось Томатису, чтобы его автобиография, охватывающая практически пятьдесят лет выдающихся открытий, под названием «Сознательное ухо, или Моя жизнь как изменение при помощи слуха», была наконец опубликована на английском.

Лидеры американского движения за повышение человеческого потенциала, подобно доктору Ньюстон, услышали зов. Назвав открытия Томатиса подобными «революции, которую совершил Коперник», она советует со-

временным исследователям, работающим в области совершенствования человеческого знания, воспользоваться силой гармоник для улучшения нашей жизни и выявить, какими «дарами мы обладаем».

Достижения Томатиса уже позволили улучшить жизнь сотен тысяч людей во всем мире. Благодаря одному канадскому писателю и нескольким высокообразованным монахам-католикам достижения Томатиса сейчас распространяются по Северной Америке, пробуждая людей, как никогда ранее, помогая им снять барьеры и открыть дорогу к использованию своих новых талантов. Этот метод не являлся чем-то удивительным для музыкантов и физиологов древности; не будет он таковым и для тех, кто станет заниматься Суперобучением в XXI веке.



Невроакустики используют для исследований 24-канальный ЭЭГ, способный создать трехмерную карту головного мозга и отразить на ней влияние определенных музыкальных элементов — ритмов, высокочастотных звуков, определенных тонов. Показанные на рисунке карты головного мозга до и после воздействия невроакустических записей показывают, какое огромное влияние они оказывают на распределение мозговых волн. Цвета на карте изменяются от голубого и фиолетового до красного, оранжевого, желтого и зеленого, показывая, что мозг был возбужден.

9

Чудесный звук

У великого Карузо развивается глухота! Весь оперный мир был озабочен этим. Правую часть лица Карузо оперировали в Испании, и его друзья-певцы были очень обеспокоены последствиями. «Карузо попросил меня говорить, обращаясь к его *левому* уху, поскольку он ничего не слышит правым», — говорил шокированный певец «Метрополитен-опера» в Нью-Йорке.

Умберто Томатис, отец Альфреда, знаменитый певец из парижской оперы, и его коллеги наблюдали глухоту Карузо после операции и размышляли: помешает ли это карьере великого певца? Наоборот. Практически сразу же после операции, проведенной в 1902 году, Карузо из просто одаренного певца превратился в величайшего вокального исполнителя в мире! Именно во время своей глухоты он добился наибольшего триумфа на оперной сцене.

Почему глухота породила такой великолепный голос? Доктор Томатис, став на время Эрколеом Пуаро, начал интенсивное расследование, тщательно изучая каждую деталь. Используя специальные приборы, он также изучал спектр слуха Карузо по записям. И он открыл секрет Карузо. Правое ухо певца не воспринимало только низкие частоты — частоты нормальной речи, — но он мог очень хорошо слышать высокие частоты музыки, богатые гармониками. Томатис пришел к удивительному заключению: Карузо так великолепно пел потому, что он не мог слышать ничего, кроме певческого спектра!

Продолжив свою работу в качестве детектива по изучению величайших европейских певцов и, в частности, Беньямино Гильи, Томатис смог составить себе целостную картину их успеха. Все величайшие певцы и музыканты были «правоухи». Правое ухо у них было доминирующим. А что если попробовать сделать так, чтобы его пациенты — оперные певцы — могли слышать тот же спектр звуков, что и Карузо? Поможет ли это им восстановить потерянный голос? В аудиолаборатории больные певцы надевали наушники, подключенные к специальному оборудованию. Они слышали свой собственный голос во время пения, а аппаратура удаляла из звуков, идущих к правому уху, низкие частоты и усиливало высокие частоты. Если они слышали свои голоса таким образом, то чувствовали себя опять прекрасно и пели подобно ангелам! Когда у них восстанавливался высокочастотный слух правым ухом, их голос вновь был способен брать чистые, сильные ноты.

У профессиональных певцов, многие из которых были друзьями Томатисов и чье благосостояние зависело целиком от их голоса, появилась новая надежда. Смешно, но некоторые из них теряли слух в певческом спектре из-за силы собственного голоса. Аудиоприборы могли восстановить их голос, но как они смогут выйти на мировые оперные сцены с наушниками, подключенными к специальным аппаратам? Как им зафиксировать это состояние чистого слуха?

Томатис испробовал все. В конце концов был создан и запатентован прибор «электронное ухо». Этот аппарат настраивает ухо на способность слышать весь звуковой спектр музыки и при использовании с методом фильтрационного воздействия на правое ухо дает возможность певцам, актерам, эстрадным исполнителям улучшить слух и вновь появляться на публике без наушников. Теперь они могут излечиваться. И, кроме того, «электронное ухо» создает им «ухо Карузо».

Если вы обучаетесь пению, актерскому мастерству, музыке, ораторскому искусству или иностранным языкам, то когда вы включаете при помощи «электронного уха» запись, созданную по методу звуковой терапии, вы также получаете все преимущества, которые дает «ухо Карузо».

Именно эксперименты по исследованию феномена Карузо привели Томатиса к его самому революционному открытию: обнаружению связи между слухом и речью. Именно это открытие принесло ему мировую известность. Под названием «Эффект Томатиса» оно было занесено в анналы Французской академии наук и Французской академии медицины в 1957 году.

«Человек вокально может воспроизвести только то, что слышит» — вот вкратце сущность открытия. Иными словами, вы имеете то, что *слышите*. Теория Томатиса предполагает, что слух и психические стороны человеческого сознания неразрывно связаны и что слух является ключевым для развития способностей к пению, языкам, ораторскому искусству, обучению, коммуникабельности в обществе и, следовательно, для общего сбалансированного развития личности.

Во время работы над восстановлением голоса и слуха как известных, так и малоизвестных певцов и актеров при помощи музыки и «электронного уха» Томатис выяснил, что лечебные звуки обладают еще более могучей силой при использовании их в других областях. К Томатису обратился отчаявшийся испанский певец. После четырех операций на голосовых связках он с трудом мог говорить, не то что петь. Заглянув ему в рот, специалисты были в шоке: у него была так деформирована носоглотка, что там образовалась пещера. После длительного лечения при помощи «электронного уха» испанец смог воплотить свою мечту. Он стал прекрасным оперным исполнителем. Томатис внезапно осознал то, что могло оказаться широко применимым для нас всех. Определенные звуковые частоты способны излечивать серьезные, неустраняемые физические повреждения!

Метод высокочастотной звуковой терапии Томатиса также повышает интеллект и ускоряет обучение. «Я начала заниматься этим методом, — говорит доктор Билли Томпсон, ныне директор Центра Томатиса в Финиксе, штат Аризона, — ища эффективную программу, которую можно было бы предложить тем, кто хочет улучшить или ускорить свое обучение». Ее слова подтверждаются реальными фактами. Четырнадцатилетний Крис с расстрой-

ством поведенческих функций, совершенно не успевавший ни по одному предмету, после прохождения слуховой терапии вдвое улучшил свои оценки. Мать восьмилетней Синди назвала изменения, происшедшие с ее дочерью, удивительными, невероятными, замечательными. Потенциал ее дочери «был полностью скрыт и только теперь раскрылся».

Записи Томатиса помогают ускорить обучение и преодолеть связанные с ним проблемы при помощи двух факторов: звуковая стимуляция подзаряжает мозг энергией и создает новые, более эффективные пути прохождения нервных сигналов. Как это происходит?

Путь от нашего левого уха до речевых центров в мозгу более длинный и менее эффективный, чем от правого. Томатис проследил «транскеребральный путь», который проходит звук, попадая в левое ухо. У заик время его прохождения до речевых центров составляло от 0,1 до 0,2 секунды — гораздо больше обычного. Путь от правого уха до речевых центров в мозгу гораздо короче и эффективнее. Мозг получает от правого уха информацию быстрее, поэтому, когда оно работает, информация обрабатывается правильным образом. Чтобы сделать правое ухо «руководителем» мозговой деятельности, Томатис соединил использование «электронного уха» и высокочастотных звуков, посылая *правому уху* лучше отфильтрованные звуки, чем левому. В результате такой тренировки правое ухо становится «доминирующим». Электрический заряд, возникающий в результате воздействия звука на правое ухо, мгновенно доходит до нервных цепей мозга. Никакой задержки времени — никакого заикания.

Дислексия также исчезает, когда правое ухо становится «руководителем», и таким образом в мозгу преобразуются нервные цепи. «Мы читаем при помощи *ушей!*», — говорит Томатис. Он отмечает, что решающую роль при возникновении дислексии и заикания играет несинхронная работа нервных цепей нашего мозга. Когда правое ухо настраивается так, чтобы взять на себя управление цепями, то мозговые цепи балансируются, и все возбудители доходят до речевых центров в правильном порядке. Его результаты при лечении дислексии просто *порази-*

тельны. При помощи этого метода было излечено более двенадцати тысяч человек. Среди них были и люди с расстройствами способности к обучению, такими, как рассеянный недостаток внимания (РНВ) и гиперактивность (см. гл. 31).

За последние сорок лет тысячи людей обратились в двадцать центров в пятнадцати странах мира, где используется звуковая терапия по Томатису. Это люди с такими дефектами, как глухота, тиннитус (звон в ушах) и вертиго. Среди них были певцы, заики, актеры, лекторы, преподаватели языков. Сюда также приходили люди с серьезными заболеваниями — эпилепсией, аутизмом, умственными расстройствами, и даже пациентов с ударами и находящихся в коме лечили при помощи данного метода.

Дон Кампбелл, директор Института музыки, здоровья и образования в Боулдере, штат Колорадо, автор книги «Музыкальные физиотерапевты о грядущем», утверждает, что в течение последних сорока лет метод звуковой стимуляции Томатиса был проверен более чем на миллионе пациентов по всему миру.

Для семидесяти монахов-бенедиктинцев в отдаленном французском монастыре звуковая терапия стала настоящим чудом. Новый аббат ввел долгие часы работы вместо песнопений. Вскоре монахи стали чувствовать себя уставшими и изнуренными, несмотря на длительный сон. Некоторые из них просто не могли ничего делать, а сидели, глядя в одну точку. Медики испробовали на них бесчисленное множество лекарств, но монахам становилось все хуже и хуже. Семьдесят из девяноста монахов сидели в своих кельях, полностью отрешенные, словно шизоиды. В конце концов, совсем отчаявшись, они позвали на помощь доктора Томатиса. Он вновь ввел в их жизненный уклад длинные песнопения. Как только звуки опять ожили в монастыре, монахи почувствовали, что их здоровье пришло в норму.

«Чудесный звук» — такое название Аннабель Стейли дала своей книге о звуковом лечении, которое спасло ее дочь Джорджию от аутизма. В своей автобиографии Стейли рассказала, что в течение многих лет ее жизнь состояла из огромного числа бесплодных визитов в сер-

дечные клиники, в то время как ее старшая дочь медленно умирала от лейкемии, а на младшую, больную аутизмом, не действовали никакие виды лечения, пока ее не назвали безнадежной и не поместили в один из пансионатов для неизлечимо больных.

Во время деловой поездки в Европу со своим вторым мужем Стейли услышала о широко известной больнице, где применялась звуковая терапия. Она решила для себя, что должна приехать сюда с Джорджией. Вернувшись в Соединенные Штаты, она должна была преодолеть в институте, изучающем аутизм, жесткое сопротивление и даже прямые угрозы от медицинских авторитетов и персонала, чтобы забрать оттуда Джорджию и на самолете направиться с ней в Европу.

После нескольких недель звукового лечения Джорджия наконец-то смогла общаться. Оказалось, ее слух был настолько нарушен, что даже самые нежные звуки, например журчание воды в водопроводе, вызывали у нее боль, а громкие звуки приводили к судорогам и истерическим реакциям. Сегодня Джорджия полностью здорова, окончила колледж и успешно работает художницей.

По прошествии нескольких лет Стейли с дочерью решили посетить тот самый институт, занимающийся аутизмом. Там находились все те же знакомые Джорджии пациенты, которые, как будто в замедленном времени, находились в том же самом состоянии, как и тогда, когда она с ними прощалась несколько лет назад. Без «чудесного звука» Джорджия была бы такой же, как и они, подумала шокированная Стейли. Персонал проявил очень незначительный интерес к выздоровлению Джорджии. Музыка, восстанавливающая разум, может предоставить жизневозрождающую надежду тысячам людей, подумала она, не говоря уже об огромных суммах в долларах, затраченных на медицинское обслуживание, но может пройти вечность, пока концепция лечения при помощи звука преодолест барьер официального недоверия. Стейли организовала Фонд Джорджии, для того чтобы распространять знания о музыке, созданной для лечения разума.

Болеe того, если музыка способна вылечить людей даже в случаях серьезных умственных расстройств, то

какое влияние она может оказать на людей с высоким интеллектом? Лозанов еще при первых исследованиях музыки много лет назад задавал себе вопрос: может ли произойти эволюционный скачок в результате применения всей силы специальной музыки?

... В настоящее время новые разработки предоставили возможность всем использовать обостряющую ум музыку для собственных интересов, несмотря на запреты и протесты со стороны официальных лиц.

Каким образом два концерта Суперобучения работают для вашей пользы

С помощью открытых Томатисом секретов, каким именно путем какие именно звуковые частоты в музыке влияют на разум и мышцы, мы смогли выяснить, каким образом действует каждый из двух концертов Суперобучения, заряжая энергией ваш разум, память и увеличивая ваш потенциал. Зная, как каждый концерт действует на ваш разум, вы можете добавлять в них элементы, настроенные специально на ваши определенные требования.

- Медленная, с ритмом в 60 ударов в минуту музыка Суперобучения в стиле барокко открывает связь с подсознательным мышлением, расширяет память и гармонизирует правое и левое полушария. Она расслабляет тело и вводит разум в сосредоточенное состояние. Это настоящая музыка суперпамяти.
- «Активный» концерт Суперобучения, в котором используется большое количество высокочастотной музыки Моцарта, написанной в быстром темпе, подготавливает к выразительному чтению изучаемого материала, дает мощный энергетический заряд коре головного мозга, помогая зарядить и сбалансировать мозг и тело. Исследования показывают, что после определенного количества времени прослушивания высокочастотной музыки мозг гармонизируется, заряжается, обостряется разум. После этого он начинает рассылать остальной системе правильные сигналы, что помогает устранить заболевание. Весь организм оздоравливается.

Именно так, как показали исследования Лозанова, используя при обучении эти две особенные разновидности музыки, вы не только ускоряете свое обучение в два — десять раз, но и улучшаете здоровье и повышаете творческий и другие виды потенциала.

Звуковая терапия становится подвижной

Патрисия Жудри, известная канадская романистка, драматург и автор сценариев, вышла из стен клиники звуковой терапии в Монреале с чувством эйфории. Она боялась, что постепенно утратит слух. После лечения она смогла снова слышать! Ее также переполняла энергия. Несмотря на длинную, многочасовую дорогу, которую она каждый день проделывала до центра звуковой терапии, она вовсе не чувствовала себя уставшей. Бессонница исчезла. Для того чтобы полностью восстановить свои силы, ей требуется всего несколько часов сна. Ее разум открыл новые горизонты. Возрос творческий потенциал. Более того, все блоки, мешавшие ей как писателю, были устранены, и новые выходящие из-под ее пера романы не требуют таких усилий. Она почувствовала себя так, «как будто бы напрямую связалась с космосом».

Несмотря на то что глухота прошла, она продолжала время от времени заниматься звуковой терапией. Каждый сеанс снабжает ее удивительным зарядом энергии, безграничной жизненной силой, спокойствием и искренней радостью. Когда ей пришлось сменить место жительства и уехать в прерии, то больше всего она жалела о том, что оставляет удивительную музыку для разума. Но судьба вела ее в нужном направлении. Поселившись около Саскатуны, провинция Саскачеван, она узнала, что находится как раз рядом с одним из немногих центров звуковой терапии в Канаде, центром, о существовании которого она даже и не знала, — в колледже аббатства Св. Петра в маленьком городке Мюистер.

Жудри обнаружила скрытую в глубине великолепного парка колледжа постройку с комнатами, заполненными приборами, словно снятыми прямо с космического корабля. Стойки с электронным оборудованием переливались

разными цветами, блестели, жужжали и мигали. Начальником этого передового предприятия оказался монах в голубых джинсах и тапочках, отец Лоуренс Де Монг, который занялся новыми направлениями в образовании, трансформации здоровья и личности. Он требовал, чтобы студенты колледжа каждый семестр посещали определенное количество лингафонных занятий. В лингафонных кабинетах они надевали наушники и засыпали на кушетках.

Происходили удивительные преобразования. Повышалась способность к обучению. Длительные расстройства речи излечивались с эффективностью в 80 процентов. Такие проблемы, как дислексия, эмоциональные расстройства, гиперактивность и сложности со слухом, ушли в прошлое. Студенты чувствовали себя отдохнувшими и избавившимися от стрессов. Они приобретали способность легко концентрироваться и заряжались творческой энергией. С улучшением обучения овладение иностранным языком оказалось детской забавой. Академическая успеваемость возросла по всем предметам.

Вскоре Жудри стала частым гостем в центре звуковой терапии, стараясь понять, в чем заключается волшебство музыки, которую она назвала «амброзией» для мозга. В центр привезли переносной магнитофон фирмы SONY. «Ага», — сказали отец Лоуренс и Жудри. Его верхняя граница передачи звуковых частот лежала на частоте в 16 000 Гц, достаточной для того, чтобы записывать и воспроизводить высокочастотные звуки и обертоны, которые являются основой силы специальной музыки. Необходимо около ста часов прослушивания для настраивания уха так, чтобы эффект подзарядки мозга стал действовать постоянно. Теперь звуковая терапия может стать передвижной! Студенты могут слушать записи в любое время — во время сна, общения и даже в классе. За несколько дней монахи подготовили записи на компакт-кассетах музыкальных программ звуковой терапии. Началась революция. Весь комплекс Св. Петра перешел на переносную звуковую терапию — студенты, монахи, монахини и даже привратники. Сообщество урсулинок из близлежащего городка Бруно также последовало их примеру.

Они открыли дорогу к огромному резервуару сияющей энергии. И ученики, и учителя во время занятий продолжали слушать записи на переносных магнитофонах. Никакой усталости в конце рабочего дня!

Они открыли для себя секрет, который уже давно перестал быть секретом для занимающихся суггестопедией. В музыке, которую исследовал Лозанов и которую он использовал для создания своих двух концертных записей, содержались специальные высокие частоты, которые снабжали вас безграничной жизненной силой. Учителя, преподающие болгарскую суггестологию, удивляли наблюдателей своей кипучей, лучащейся энергией. Вместе со своими учениками они слушали высокочастотную музыку, используемую как в активном, так и в пассивном концертах Лозанова, музыку, во многом совпадающую с той, которая используется в методе звуковой терапии. У них хватало сил не только на то, чтобы преподавать весь день и весь вечер, но и для того, чтобы завоевывать первые места в соревнованиях по волейболу.

Отец Лоуренс обнаружил, что звуковая терапия с использованием переносного магнитофона излечила его бессонницу. Его энергия стала бить через край. Он вел машину на протяжении 2500 миль без остановки и без сна. Жудри выяснила, что использование переносной звуковой терапии является хорошим антистрессовым средством и открыло у нее дополнительные таланты.

Жудри подумала, что если замечательная музыка для разума может стать переносной, то ее смогут использовать тысячи людей. Это надо проверить. Изначально опасаясь техники, она вскоре стала неплохим инженером по работе со звуковым оборудованием, подготовив целую серию музыкальных кассет со специально подобранными высокими частотами, отсеянными басовыми частотами, меняющимся воздействием на левое и правое ухо и записанными в качестве фона звуковыми образцами, созданными при помощи прибора «электронное ухо». О своих внезапно проявившихся технических способностях она сказала так: «Их породила музыка!».

Жудри попросила добровольцев проверить ее кассеты в течение нескольких недель; постепенно начали по-

являться ожидаемые результаты. И молодежь, и люди в возрасте говорили о «новой энергии, просветлении разума и вдохновении». Некоторые сообщили о том, что исчезли такие проявления заболеваний, как головокружение и зуд; сообщалось даже, что наступило улучшение в случае серьезного повреждения головного мозга. Не будучи научным тестом, этот эксперимент, тем не менее, показал: те люди, которые сами, без всякого дополнительного обучения слушали высокочастотную музыку, безусловно утверждали, что их память, способности к обучению, жизненная сила получили существенный заряд, даже если они перед этим и страдали какими-то умственными расстройствами.

Итак, решила Жудри, лечение при помощи переносной музыки способно оказывать эффект, даже если люди занимаются им без чьей-либо помощи. Безусловно, это не точно такие же результаты, как после лечения в клинике при постоянном наблюдении и тестировании специалистов, но положительный эффект от музыки существует и никуда не исчезает. Она поняла, что музыка на кассетах — недорогое, нетоксичное средство, лишенное побочных эффектов, которое сможет помочь некоторым людям развить разум и способности к обучению, а также избавиться от стрессов в наше время быстрых перемен. В 1984 году Жудри опубликовала книгу «Звуковая терапия для кассетного магнитофона», с введением, написанным Иегуди Менухиным, который и сам разработал специальный курс звуковой терапии. Со всего мира к ней посыпались заказы на кассеты с записями высокочастотной музыки. Технически образованные монахи из Мюнстера безостановочно трудились, переписывая кассеты Жудри в «реальном времени», следя за тем, чтобы высокие частоты, производимые при помощи «электронного уха», были верно записаны на кассеты. Устройства ускоренной записи не способны передать некоторые сверхвысокие частоты, как и запись на компакт-диски, утверждают они. Монахи сделали ранее малоизвестный и подвергавшийся ограничениям со стороны властей метод звуковой терапии доступным широким массам. Видение эволюционной силы, при помощи которой музыка способна лечить

и оказывать балансирующее влияние на организм, стало реальностью для многих людей.

«Непоседливый», «невозможный», «беспокойный», «тупой» — это только некоторые из слов, которые мисс Колингвуд из Тампы, штат Флорида, слышала в адрес своего сына, третьеклассника Фредди. Он стал слушать записи звуковой терапии даже в постели. Вскоре он смог отказаться от лекарств. Вместо того чтобы тянуть класс назад, он выбился в лидеры. Проявились даже способности к математике, по отношению к которой он считался вовсе «безнадежным». «Возникло впечатление, что его мозг просто начал работать, и вся его нервная система успокоилась. Это было подобно чуду», — написала нам его восхищенная мать.

Мужчина тридцати лет, выгнанный в свое время из школы за неуспеваемость, сообщил: после нескольких месяцев звуковой терапии его умственные способности и память улучшились настолько, что он сдал экзамены по курсу средней школы и наконец-то получил аттестат.

«Я чувствовал себя так, как будто мой разум побывал под душем», — написал другой. «Как будто у меня другая голова», «звук оказал в высочайшей степени положительное влияние на мой разум», «помог преодолеть ненужную зависимость», «настоящий рай», «радостное чувство», «вернулся к радостям жизни»... Письма шли из Канады, Соединенных Штатов и еще двадцати шести стран.

Для Роберта Рода из Сиэтла, штат Вашингтон, мгновенным результатом звуковой терапии стала экономическая выгода. «Набор работ, которые я мог выполнять, был очень ограничен, так как я очень плохо читал», — писал он нам. Всю свою жизнь он мечтал стать поваром, но из-за дислексии не мог читать рецепты. После курса звуковой терапии Род успешно окончил двухгодичные курсы поваров, получил прекрасную новую работу и смог читать по вечерам книги. «Огромное удовольствие!»

Учительница музыки из провинции Британская Колумбия Маурин Имлах обнаружила, что после нескольких месяцев прослушивания музыки «стала яснее мыслить... Я была по-настоящему удивлена, насколько быстро я вновь выучила репертуар, который не играла в течение *долгих*

лет». Казалось что пальцы и мускулы вспоминают пьесы сами по себе, и она могла играть *по памяти* и *без подготовки*.

Один наш знакомый писатель, доктор Клифф Бахус, говорил: «Двери моего творчества теперь широко распахнуты... Я лучше сплю, лучше думаю, лучше пишу». Было замечено, что в результате звуковой терапии стало улучшаться состояние даже у тех, кто получил тяжелые травмы, такие как повреждение черепа, сотрясение мозга и даже травмы, приведшие к коме. Звуковую терапию стали использовать и профессионалы. Например, музыкальный терапевт Яналия Хоффман установила тот факт, что определенная музыка помогает пациентам установить связь со своим подсознанием; психиатр доктор Льюис Плюмб из Торонто использовал и музыкальную терапию, чтобы помочь пациентам вспомнить и излечить последствия детских травм. Встроенный в метод антистрессовый щит помог также снизить болевые ощущения. Тюремные врачи также сообщали о полученных ими хороших результатах; а при использовании метода в школах выяснилось, что он помогает ученикам с умственными расстройствами, мешающими обучению.

Цинтия Дэвис из Род-Айленда писала, что ее злость, депрессия и утомление стали исчезать, в то время как повысились творческий потенциал и способность сочинять фантастические произведения. Боб Доуман из Национальной ассоциации детского развития в Фармингтоне, штат Юта, сделал доступными книгу Жудри и ее записи большому числу родителей, которые увидели «впечатляющие результаты», которые метод оказал на их детей. Родители увидели, как резко возросли умственные способности их детей; во многих случаях были излечены дислексия, гиперактивность и ряд других проблем.

Ролин Роуз из Риверсайда, штат Калифорния, с возбуждением рассуждала, что при помощи метода «Звуковой терапии возможен «буквальный переход от обладания выдающимися способностями до гениальности». Жудри объяснила, что это происходит в результате разблокирования нервных путей. Она убеждена, что именно в результате этого применение высокочастотной музыки

оказывает такой мощный эффект на нашу способность к обучению.

Обобщая полученные письма, Жудри отмечает, что *«абсолютно все слушатели звуковой терапии говорят об улучшении памяти, концентрации, запоминания и облегчении обучения»*. Причем, настаивает она, метод одинаково хорошо воздействовал как на старых, так и на молодых слушателей. *«Один из важнейших эффектов, о котором упоминает почти каждый, кто использовал звуковую терапию, вне зависимости от окружающих условий, состоит в снятии стрессов»*, — говорит Жудри. Практически все люди наблюдают один и тот же эффект: *«На меня больше не действует стресс. Все те мелочи, которые раньше доставляли мне неприятности и накапливались, теперь проходят мимо меня. Я могу отбросить их и не поддаваться их влиянию»*.

Безусловно, чье-то личное письмо никоим образом не является проверенным тестом. Все еще стоит вопрос о качественной проверке того, может ли работать метод музыкальной терапии на широкой аудитории. Один из авторов этой книги прослушал четыре кассеты Жудри с высокочастотной музыкой в течение более чем необходимых для воздействия ста часов. Выяснилось, что свистящий звук слегка надоедает, но в результате прослушивания автор получил такой заряд энергии, который в действительности помог избавиться от стрессов любого вида.

В настоящее время Жудри и ее дочь Рафаэль, которая руководит развитием метода звуковой терапии в Австралии, пишут новую книгу, цель которой — обобщить, что произошло в течение десяти лет с того момента, как звуковая терапия стала доступна повсеместно.

Всемирное самоиспользование высокочастотной музыки подтверждает то, что Лозанов и болгарские ученые секретно исследовали много десятилетий назад. Определенные виды музыки, с очень определенным частотным спектром, спектром гармоник и сложных структур обладают большой излечивающей и энергетической силой. А применение этой музыки в процессе обучения — прямая дорога к возникновению эволюционно нового разума. Оба концерта Суперобучения — медленная музыка в сти-

ле барокко и классическая высокочастотная музыка — помогают нам в этом.

Недавно американские исследователи приняли эту идею. В конце 1993 года на первых полосах газеты «США сегодня» появились заголовки типа «Музыка Моцарта способна обострить мышление». Исследователи из университета Калифорнии сообщали в журнале «Природа», что студенты колледжей, буквально десять минут слушавшие сонату Моцарта для двух фортепиано в до мажор (К. 448) перед сдачей IQ теста, сдали его со средним баллом на восемь-девять пунктов выше, чем когда они сдавали его, прослушав расслабляющую запись или просто посидев то же время в тишине. Исследователи утверждают, что сложная структура музыки Моцарта помогает различным частям нашего мозга находить общий язык и общаться друг с другом. Эффект от такой короткой подзарядки с помощью музыки Моцарта исчезает в течение пятнадцати минут, замечают они. И Томатис, и Лозанов выяснили, что для возникновения продолжительного эффекта необходимо прослушивать специальную музыку в течение гораздо большего времени.

Знаменитый американский невропатолог д-р Оливер Закс, чьи достижения были показаны в кинофильме «Пробуждение», недавно выступил с докладом перед сенатской комиссией, утверждая, что «сила музыки удивительна». Определенные виды музыки могут оказать положительное воздействие на людей с нервными расстройствами, уверен он, и, более того, может помочь научиться танцевать тому, кто еле ходит, петь тому, кто еле говорит, хорошо запоминать тому, кто еле помнит.

Жудри объездил всю Америку с лекциями и рекламными выступлениями, чтобы позволить людям узнать о целительной, питающей жизненной силе, улучшающей разум и балансирующей организм специальной музыке, такой необходимой в то время, когда так много людей переполнены злобой и раздражением.

Мы спросили ее: «В чем главное достоинство музыки звуковой терапии?».

«Это дар времени, — ответила она. — При помощи музыки и взаимодействия звук—мозг вы можете накапли-

вать «фундаментальную валюту — жизненную энергию». Это другая разновидность программы «сохранить единение», говорит она. Вместо того, чтобы ваша ментальная сила исчезала с годами, вы можете использовать ухо в качестве антенны для приема жизненной силы. Было показано, что воздействие, передаваемое при помощи звуков, позволяло сохранять ясную память и в старости.

Жудри с особым волнением относилась к тому же самому явлению, на которое указывал еще Томатис, — суперсон — сон в состоянии концентрации, сон с двойной эффективностью. Требуется очень небольшое количество такого сна, ведь разум и тело постоянно подзаряжаются энергией при помощи музыки. Жудри подсчитала, что суперсон способен удлинить время вашей жизни, по крайней мере, на одну шестую, подарив множество приятных лет.

Сегодня современные композиторы (как, например, датский и американский композитор Дивайк Спино) стали сочинять инструментальную музыку с набором высоких частот, которые помогают в подзарядке и балансировке нашего организма. Эта новая музыка может использоваться в качестве энергетического «слушания» или, как и «активный» концерт Лозанова, в качестве фона для специально начитанного материала, который вы хотите изучить, или для создания визуальных представлений. Спино объединила свою музыку с процессом обучения для успешного создания нового метода, названного «Обучение в новом тысячелетии». Ее оригинальная, вдохновляющая музыка также используется в качестве фоновой в кассетах по спортивному визуализационному Суперобучению.

Основные составляющие музыки, которая сможет помочь нам прожить без стрессов в XXI столетии, перечислены ниже:

- Удаляющий раздражение, улучшающий память темп в 60 ударов в минуту, который позволяет нам легко взаимодействовать с подсознанием.
- Определенные последовательности звуков и гармоник, которые вводят нас в состояние резонанса с полезными элементами во Вселенной.

- «Ударные» частоты, помогающие сконцентрироваться.
- Высокочастотные звуки, которые питают энергией наши разум и тело и помогают разрешить и вылечить целый ряд проблем.

Все эти долгодействующие эффекты, которые способна произвести музыка, готовы служить нам уже сегодня. Всего лишь при помощи прослушивания вы можете открыть себе, без усилий, дорогу к новым возможностям.

Один из первых авторов музыки новой эры Стивен Халперн, чья *альтернативная музыка антибешенства* стала уже классической, утверждает: «Сегодня, более чем когда-либо, музыка, служащая для нашего единения с тем, в результате чего мы возникли, жизненно необходима». Медленная музыка в стиле барокко и высокочастотная музыка вместе дают удвоенные дивиденды: они не только помогают нам в обучении и снятии стрессов, возникающих при нашей быстро меняющейся жизни, но через резонансы и высокочастотные гармоники они дают нам энергетическую связь с космосом, которая помогает нам вообще.

«Активный» концерт Суперобучения

Второй «активный» концерт Суперобучения представляет собой написанную в высоком темпе сверхвысокочастотную классическую музыку, как, например, концерты и симфонии Моцарта для скрипки, — ту же самую музыку, которая используется в методе звуковой терапии. Для того чтобы заниматься Суперобучением при помощи этой музыки, вам необходимо записать *весь* текст материала, который вы изучаете вместе с фоновой музыкой, и, когда вы будете прослушивать эти кассеты, новые сведения будут усиленно передаваться в мозг при помощи жизненно важных для разума высокочастотных звуков.

Это «активный» концерт. Вы должны слушать его, когда вы активны или приближаетесь к этому состоянию, а не тогда, когда вы расслаблены и отдыхаете. Вы также можете активно просматривать изучаемый материал и отмечать при помощи маркеров, сколько вы уже прослушали. Второй концерт Суперобучения можно использо-

вать в движении. Вы можете слушать музыку с записанным вами текстом при помощи переносного магнитофона в то время, когда вы занимаетесь своими повседневными делами, по дороге на работу, работая возле дома или стоя в очередях. Это прекрасное времяпрепровождение. Вам не нужно резервировать специальное время, чтобы перейти в расслабленное состояние, как это необходимо, когда вы слушаете «пассивный» улучшающий память концерт, состоящий из музыки с ритмом 60 ударов в минуту.

Второй концерт Суперобучения — особенно если вы используете подборку из произведений Моцарта — состоит из музыки со спектром частот от 7000 до 8000 Гц, который, как было показано в результате исследований, проведенных Томатисом, производит максимально быструю подзарядку мозга. Музыка для струнных инструментов, используемая в первом 60-тактовом концерте Суперобучения, имеет звуковой спектр до 5000 Гц. Для активного концерта вы используете всю конкретную симфонию или концерт, а не выдержки из него, как при использовании медленной музыки в стиле барокко. Просто прослушивание одной только высокочастотной музыки, даже без наложенных на нее данных для изучения, может положительно влиять на улучшение памяти. Когда ваш материал *записывается* поверх высокочастотной музыки, последовательность музыки, мелодии и ее динамика — тихие и громкие участки и соло для различных инструментов — все смешивается с вашими данными, чтобы помочь закрепить материал в вашей памяти.

Когда вы записываете кассету с «активным» концертом Суперобучения, начитывайте весь текст рассказа, диалогов, пьесы или драмы громко. Неплохо будет, если вы сможете представить даже техническую информацию в качестве рассказа или диалога, чтобы сделать ее более интересной для восприятия. При записи читайте материал громко, выразительно и чувственно. Смягчайте или наоборот, делайте ваш голос громче в соответствии с музыкой. Данная музыка богата контрастами и динамикой, поэтому иногда ваш рассказ будет накладываться на сильный аккорд, иногда на мягкое звучание виолончели.

Читайте быстрее или медленнее, также в зависимости от музыки, и делайте паузы в конце каждого предложения. Когда вы будете слушать свою запись, слова и музыка должны быть неразрывно связаны в вашем разуме. Когда основной смысл рассказа сливается с музыкой, то вам будет потом легче вспомнить его. Лозанов выяснил, что, связывая таким образом слова и музыку, вы помогаете связать воедино левое и правое полушария вашего мозга, в результате чего материал урока оставляет сильный отпечаток в памяти.

Когда вы будете прослушивать «активный» концерт Суперобучения вместе с вашей записью, то, если у вашего магнитофона есть дополнительные регуляторы сигнала для каждого уха, снизьте громкость для левого уха и увеличьте громкость сигнала для правого уха, чтобы ваш урок стал уроком с «доминирующим правым ухом».

Как мы описывали в книге «Суперобучение», когда Лозанов с коллегами впервые разрабатывали этот концерт, то необходимо было очень правильно, с выражением начитать текст, для чего требовалась специальная подготовка. Но в настоящее время пользователи Суперобучения сообщают, что даже гладко и громко начитанный на фон, состоящий из специальной музыки, текст также дает превосходные результаты. В некоторых болгарских центрах для «активного» концерта использовалось «разорванное» чтение с интервалом в 4 секунды, как для «пассивного» концерта, и это давало неплохие результаты. Существует множество вариантов, и все они неплохо работают. Создается впечатление, что сама высокочастотная музыка проводит работу по энергетической подпитке разума и балансировке нашего организма. Новатор Суперобучения Брюс Тейлор получил выдающиеся результаты, применяя в течение многих лет свой переносной высокочастотный концерт (см. гл. 30).

Клиенты курсов «Оптималенинг» в Новато, штат Калифорния, часто используют технику выразительного чтения, применяемую при создании «активного» концерта. Виктор Руиз, управляющий проектом фирмы «Хьюлетт-Паккард» заявляет, что он находит метод концертного чтения «исключительно полезным» при подготовке

речей и выступлений перед большими аудиториями. «Мой опыт говорит о том, что, когда я использую этот метод, мне не требуется никаких записей, я полностью доверяю своей памяти».

Многие преподаватели Суперобучения на западе США считают, что второй концерт слишком длинен для того, чтобы уложиться в обычные временные рамки, принятые для уроков. Но, записав «активный» концерт на магнитофонную кассету, вы можете слушать его вне класса при помощи переносного магнитофона.

Когда вы слушаете «активный» концерт в классе, учитель с выражением должен начитывать материал, в то время как ученики должны внимательно следить за текстом по своим учебникам и отмечать прочитанное при помощи цветных маркеров. Некоторые учителя сокращают длительность «активного» концерта, некоторые предписывают ученикам прослушивать его вне уроков. Во время классных занятий вначале идет «активный» концерт, а потом за ним следует «пассивный» концерт в стиле медленного барокко для укрепления памяти. Студенты расслабляются, релаксируют и переходят в оптимальное состояние для обучения, потом прослушивают необходимую информацию, теперь уже в рваном, четырехсекундном ритме.

Физиологические исследования болгарских и советских лабораторий открыли, что классическая музыка оказывает благотворное воздействие как на разум, так и на физическое состояние, задолго до того как доктор Томатис начал свои эксперименты, которые потрясли мир. Они, в частности, выяснили, что музыка Моцарта дает великолепные результаты при применении в «активном» концерте. Еще в самом начале, когда суггестопедия только зарождалась, газеты пестрели заголовками об «активном» концерте. «Изучение математики с помощью Моцарта» существенно облегчает обучение», — писали газеты советского блока.

«Активный» концерт используется во многих американских и европейских центрах по Суперобучению, в частности, в тех, которые основываются на методе Лозанова. Если вы захотите использовать «активный» концерт

Суперобучения, то на с. 377 вы найдете еще несколько советов и список возможных музыкальных произведений. Если вы занимаетесь Суперобучением сами, то сами запишите материал урока, начитав его как можно более выразительно на музыкальный фон. Затем прослушивайте запись в качестве помощи обучению, используя плеер. Просто прослушивание высокочастотной музыки во время обучения также помогает многим людям его ускорить. Это может дать вам некоторые преимущества от находящейся в состоянии возбуждения системы разум—тело, как и в случае применения звуковой терапии.

10

Необходимость изменения

На куске камня, бывшем частью берлинской стены, написаны слова, обращенные ко всем проходящим мимо: «А кто сможет разрушить стены в людских головах?». Доктор Отто Алторфер считает этот вопрос правильным. Работая на японских авиалиниях в качестве руководителя и главного инструктора отдела по подготовке служащих-американцев, он довольно давно начал искать пути, как разрушить стены в разуме и открыть служащим дорогу к освоению новых возможностей.

Отто Алторфер представляет собой определенный тип новаторов Суперобучения. Он не только учит людей, как быстрее запоминать информацию, но и как ускорить изменения вообще. Обходительный темноволосый человек, родившийся и получивший образование в Швейцарии, он рассматривает служащих не просто как аппарат, который необходимо хорошо настроить; он помогает им прийти к состоянию «эмоциональной грамотности», чтобы, с одной стороны, повысить производительность труда, а с другой — получить удовольствие от работы.

Как преподаватель, работающий на крупную компанию, Алторфер был заинтригован известиями о Суперобучении и решил провести детальное исследование. «Доказательства обоснованны, — сообщил он. — Обучение можно в действительности ускорить». Но когда Алторфер стал применять в подготовке продавцов и исполнительных работников основные методы Суперобучения, такие

как релаксация, музыка, воображение, ритм, внушение, взаимодействие со всем разумом, он заметил, что ускоренное обучение — это не просто механическое воздействие музыки с тактом 60 ударов в минуту. Это процесс, который перестраивает отношение человека в окружающему и внутреннему миру, в результате чего можно, по его словам, «запаситься энергией, которая способна породить фундаментальные изменения». Это именно то, что он искал! Алторфер продолжил свои исследования и решил заняться самой важной, жизненно важной проблемой, которая встает перед бизнесом в наши дни: как можно добиться того, чтобы и рабочие, и организации перестали сопротивляться изменениям (нововведениям)?

Бюрократизм мышления

Почему мы так часто даем под Новый год обещания сбросить в следующем году вес, бросить курить, проводить больше времени с детьми, а потом, в следующем году, снова даем себе те же самые обещания: Почему то же самое происходит и на уровне корпораций? Понимая, что более автономная, более открытая структура жизненно необходима для успешной работы компании, менеджеры проводят долгие недели над переделкой годовых планов. Но, возвращаясь на работу, они вновь возвращаются к старым авторитарным методам работы. Начальники знают, предубежденность и выбор фаворитов снижают продуктивность работы. И, тем не менее, они с предубеждениям относятся к некоторым людям. «Таков мой характер». Именно поэтому многие консультанты говорят о практически непреодолимом сопротивлении изменениям на рабочих местах и в учреждениях. «Это естество чудовища». Не совсем так, говорит Алторфер. Изменения представляются нам трудными и часто невозможными, потому что нам необходимо изменить отношение к ним. И этого не добиться простой рекламой.

Может ли бюрократизм провести вас сквозь эти стены? Хотя вы этого можете и не замечать, но внутри вашего мозга заложено 24-часовое распределение обязанностей. В каждом из нас загружены какие-то автома-

тические программы, отвечающие за определенные действия. Если бы это было не так, то нам каждый раз приходилось бы изобретать колесо. Как я веду машину? Что я говорю новому покупателю? Как я занимаюсь любовью? Подсознательные образцы, привычки, автоматические рефлексы, убеждения, память, которая в зависимости от обстановки переводит наши тело и разум в определенное состояние, — существует множество названий для этих общепользовательных программ, которые срабатывают еще задолго до того как мы о чем-то задумались. Алторфер называет их *отношениями*. Когда ваши сознательные решения и подсознательные отношения работают в унисон, вы на коне. Вы ощущаете себя единым целым, чувствуете, что вы способны на многое. Когда же сознательное и подсознательное не имеют связи, то вы становитесь подвержены стрессам, чувствуете себя неадекватно, расстраиваетесь.

«Различие между тем, что мы знаем, и тем, что мы делаем, иногда просто поражает», — утверждают коллеги Алторфера. Эксперты досконально изучили ситуацию, которая происходит в их изначальных специальностях. Технически компетентные работники не дают развиваться успеху в результате постоянных перемен в настроении и убежденности. Руководители теряют мотивацию к труду. И, несмотря на заявления работников от низа до самого верха служебной лестницы: «Я делаю все от меня зависящее», сопротивление изменению остается. Это автоматическая бюрократия в людских головах, подобно любой бюрократии, старается сохранить старые протоптанные пути неизменными.

Вот почему «Макдональдс» наверное, единственная компания, которая при найме новых работников, если она хочет ввести какое-то нововведение, заявляет: «Не требуется никакого опыта». Гораздо проще обучить новичка, чем переучить кого-либо с опытом работы. Это одна из важнейших причин, по которой корпорации практикуют частые увольнения работников в еще, в общем-то, не очень старом возрасте. Но сегодня наступили такие дни, когда даже самые главные гуру менеджмента вроде Питера Дрюкера говорят: «Каждая организация

должна отказаться от того, что она делает». Решения, которые не лечат, а только притупляют боль, не смогут обеспечить очередной виток роста продуктивности и, по мнению Алторфера, не смогут привести к адекватному росту интеллектуального, технологического и технического потенциала. «Очевидно, что сейчас мы подошли к черте, когда надо заглянуть в человеческое подсознание — именно там лежит путь к будущему развитию».

Алторфер разработал расписание самоутверждения, набор самовнушений для деловых людей, направленных на взаимодействие с их подсознанием, чтобы синхронизировать его действие с сознательным выполнением определенных задач. И вам не обязательно заниматься бизнесом, для того чтобы заставить этот метод работать на вас.

Самоутверждение

Перейдите в состояние релаксации; можно включить в качестве фона мягкую, расслабляющую мелодию. Дышите глубоко и тяжело, пока вы будете выбирать себе предмет изменения. Возможно, вы больны и устали (в буквальном смысле этого слова) или для вас работа — это борьба. Вы в действительности хотите получить удовольствие от работы. Возьмите длинный лист бумаги и сверху с левой стороны напишите «Утверждение»; с правой стороны — «Реакция». В колонке «Утверждение» записывайте как можно больше новых утверждений. Например: «Я, Джон, все время воспринимаю работу как постоянное давление». (Возможно, вам захочется заменить слово *работа* на слово *обучение*.) Необходимо постоянно использовать три типа фраз. «Я, Джон, считаю...», «Вы считаете...», «Джон считает...».

Если вы ограничитесь только утверждениями, то, считает Алторфер, вы далеко не продвинетесь. Основное в методе — это услышать комментарии, которые даст ваше подсознание. У вас могут возникнуть мысли: «Работа такая скучная». «Она не позволяет мне заняться тем, чем я хочу». «Еще папа говорил мне, что работа — это не игра». Если вы спокойны, то вы практически всегда сможете

услышать ответ своего подсознания как тот, кто постоянно твердит популярное утверждение: «У меня все в *полном* порядке. У меня все в *полном* порядке». Если вы не Росс Перо, то вскоре вы услышите голос, говорящий: «Не-а, неправда!».

После того, как на левой стороне листа вы записали утверждение, на правой запишите любое возникшее возражение. Не спешите. Возражения — это нормально. Они открывают дорогу к общению с подсознательным мышлением. Более того, вы начинаете выяснять, какие подсознательные установки требуют изменений. Возможно, вы откроете для себя несколько сюрпризов. Как и другие, кто занимается работой с человеческим сознанием, Алторфер учит людей не отбрасывать спорные утверждения. Примите их и аккуратно проверьте. В определенный момент времени эти понятия смогут еще вам помочь. Борьба с ними самоуничтожающая, она только питает энергией старые понятия. Мягко, спокойно, без осуждения, просто утверждайте и утверждайте. Вы должны рассматривать себя в качестве Микеланджело, кусочек за кусочком удаляющим части камня, шаг за шагом высвобождая спрятанного внутри камня «Давида».

Отведите определенное время для того, чтобы ясно представить себе, как вы себя чувствуете, говорит клиентам Алторфер, и как будут выглядеть вещи, если ваши утверждения станут частью вашей рабочей программы. Записывайте ваши утверждения снова и снова два раза в день по десять–пятнадцать минут в течение четырех дней. Этого достаточно, утверждает Алторфер, чтобы посеять их в подсознании, чтобы в течение двух-трех недель после этого почувствовать положительный эффект от нового отношения, которое ваше подсознание будет иметь к окружающей действительности, от новой действующей в вас программы.

Алторфер посчитал необходимостью подтолкнуть как можно большее число людей к изменениям, потому уволился и основал Центр исследований и образования в области отношений в южной части Сан-Франциско. Потребность людей в его методике подготовки растет. Но что вы получаете в результате такой «настройки отноше-

ний»? Утверждения типа «Я бессилён перед авторитетом» заменяются на утверждения «Я чувствую себя награждённым, когда мне дают задания». И это не промывка мозгов, говорит Алторфер. Это свой собственный выбор. Ни ваш начальник, ни кто-либо ещё не могут управлять вашей подсознательной реакцией. Это в действительности путь к большей автономии на рабочем месте, ещё один шаг к достижению уверенности в себе.

Метод Алторфера работает также и внутри корпораций. Вначале он обучает работе с изменениями индивидуально. После этого возможность для организации измениться становится уже реальной. Алторфер предсказывает, что когда мы войдем в XXI век, кроме собственно бизнеса, задачей компаний будет научить работников управлять работой своего подсознания, «чтобы поддерживать здоровье и благосостояние индивидуумов и процветание корпорации».

Иными словами, то, что хорошо для «Дженерал Моторс», может быть не очень полезно для страны, в частности неумение изменяться. Мы должны прийти к такому состоянию, когда то, что хорошо для сотрудника, было бы хорошо и для компании, и наоборот.

Не давайте пустых обещаний

Метод утверждений Алторфера был разработан для применения на рабочих местах. Вне пределов офиса вы можете выбрать другие модели утверждений. Удивительно эффективный метод — стать перед зеркалом и произносить утверждения. Смотрите прямо в глаза своему отражению. Говорите с убежденностью, убедите этого человека в зеркале, что вы действительно верите в то, что говорите. Пусть ваше утверждение отразится на вас в авторитарной, командной интонации.

Помните, что творческая память, которая определяет, кто мы есть, — это память, весь наш организм. Вы можете создать новую цепочку воспоминаний гораздо быстрее, если будете использовать все ваши чувства. Произносите утверждения громко. Выкрикивайте их, когда необходимо, а если нужно — произносите доверительным

шепотом, словно рассказываете какой-то секрет. Или пойте. Вызывайте соответствующие эмоции. Если вы любите учиться так, как это делает ребенок, то прыгайте, маршируйте, танцуйте, занимайтесь аэробикой. Вставляйте дополнительные замечания. Если вы чувствуете какой-то приятный или неприятный запах, то скажите об этом. Наслаждайтесь, возбуждая себя. Эксперты такие, как например, Льюис Хей, чьи книги и статьи помогли овладеть силой самовнушения широкой публике, часто советуют произносить внушения по триста-четыре раза в день.

Теплое окружение положительных внушений — вот что отличает классы, где занимаются Суперобучением. Прямые внушения обычно даются во время релаксации или по окончании короткого ментального отдыха. Большинство внушений, безусловно, связаны с собственно процессом обучения, но существует также базовое внушение, которое раз за разом доказывает свою способность открыть широкую дорогу к состоянию оптимальной производительности: оно связано с повышением уровня самооценки. Если вы можете использовать самовнушение, то, перед тем как перейти к предмету обучения, выработайте для себя формулу типа «Я себя люблю», или «Я уникальное и важнейшее человеческое существо», или «Я всегда прав», или «Я обладаю всем лучшим, что может дать жизнь». Если вы услышите какие-либо отклики от своего подсознания, то отметьте это.

Во время подготовки к обучению или какой-либо деятельности дайте себе несколько положительных установок. Ведь было написано: «Спросите, и вы получите ответ». Использование положительных утверждений практикуется уже давно, и каждый раз оно дает результаты. Новое сегодня — это то, что мы знаем, как работает система разум—тело. Две вещи помогают утверждениям выполнять свою задачу быстрее: во-первых, формулируйте и произносите утверждения правильно. Во-вторых, дайте им «свободно дышать и работать», очистившись от отрицательных и однозначных утверждений. «Я не заслуживаю этого» является внушением в меньшей мере, чем «Я заслужил самого лучшего в этой жизни». (Чтобы полу-

чить несколько советов, как произвести процедуру очистки, см. гл. 14.)

Как вы, возможно, уже знаете, утверждения должны строиться только в положительной форме. Не говорите: «Обучение *не* тяжело». Утверждайте: «Обучение для меня становится все более легким». (Или «Обучение наполняет меня жизненной силой». «Я оживаю, когда учусь». «Обучение безопасно». «Я впитываю знания как губка».)

Стройте утверждения в настоящем времени — это единственное время, которое вы воспринимаете. «Я выучу свою речь». «Я стану великим теннисистом». Подумайте над этим. Будущее может никогда не наступить. Говорить «я буду» — это то же самое, что идти за морковкой, привязанной к палке. Люди, которые говорят: «Когда придет мой корабль, я...» — выпадают из ритма жизни, как венецианские купцы, вечно смотрящие на горизонт. Их галеоны, наполненные сокровищами, навечно затонули в глубинах подсознания, зарезервированных для событий, которые произойдут «не сейчас». Помните: подсознание не знает, какое сейчас время в действительности. Оно знает только одно понятие — *сейчас*. Усильте подсознание, сказав ему то, о чем вы знаете: «Я великий игрок в теннис». «Я помню свою речь».

Наступит время, когда внушение сможет превратиться в лучшего друга, — это выяснил для себя один из исполнительных работников, используя внушения, данные в книге Тери Махони «Измени свой разум». Она рассказала нам, как ее клиент обнаружил, что с ним творится что-то сверхъестественное. «Он должен был иметь разговор с боссом, но внезапно почувствовал себя глухим. Что удивительно, одновременно это произошло еще с несколькими работниками». Обследование показало, что со слухом ничего не произошло. Могло это быть в результате какой-то записи? Оказалось, это произошло в результате воздействия строчки, которую Махони добавила к своим записям: «Вы воспринимаете послания, которые лечат вас и для вашей же пользы растворяют все мешающее».

«Именно это он и делал, постоянно посылая себе сознательные сигналы, какое послание для него является

хорошим, а какое плохим!» Небольшая настройка высвободила родившуюся защитную подсознательную реакцию. Это было удивительно, что небольшое отклонение в попытке бизнесмена прийти к лучшей продуктивности труда дало такой эффект, отклонение, которое выразительно показывает, что внушение, особенно если оно соответствует формату Суперобучения, это легчайший путь взаимодействия с вашим подсознанием. «Любая боль возникает в результате сопротивления изменениям», — говорится в учении Будды. Зачем ждать начала страданий, когда вы уже сегодня способны работать с изменениями, которые ждут нас в XXI веке?

11

Фейерверки на работе

«Идеи Суперобучения стали для меня чем-то вроде фейерверка — заметными и яркими», — говорит Гельмут Гуттенраух, ответственный за обучение в отделении компании «Филипс» в Нюрнберге. Впервые он услышал о Суперобучении в Германии на семинаре, который проводил доктор Чарльз Смит из Сан-Франциско, еще один педагог-новатор, помогающий разбудить мир при помощи нового подхода к обучению. «Я был очарован, — говорит Гуттенраух. — Я был восхищен самой концепцией: цельное обучение одновременно с удовольствием и ростом творческого потенциала — обучение, которое не забывает о человеческих нуждах». Он был настолько вдохновлен, что создал Центр Суперобучения в Академии обучения фирмы «Филипс», в котором успешно готовят программистов и других технических работников с 1989 года.

То, как мы сейчас живем или будем вскоре жить, подобно революционному скачку. Быстро растущая информационная сеть, новая инфраструктура — информация, закодированная при помощи цифровых сигналов и передающая со скоростью света, — привносят в нашу жизнь то, что многие СМИ называют «фундаментальными изменениями», «радикальным сдвигом», и, если вы со всем этим связаны, чувство того, «что весь корпоративный мир сошел с ума». «Синие воротнички» постепенно превращаются в «пластмассовые воротнички». Постоянное давление жизненного ритма заставляет отказываться от ста-

рых методов, овладевать новыми умениями и часто практически полностью менять карьеру. Гуттенраух уверен, что сбалансированный, гуманный, снимающий стресс метод ускоренного обучения — это наилучший путь продвижения вперед в море хаоса. Это метод, который может облегчить путь не только для технических специалистов. И менеджерам, и исполнительному персоналу необходимо отойти от комфортности старых корпоративных путей и также перейти к переосмыслению своих талантов и обязанностей. В то время все больше людей начинает работать в маленьких компаниях или в одиночку на свой страх и риск. Для того чтобы обладать как ментальной, так и эмоциональной гибкостью в работе и жизни, необходимо заставить людей поверить в то, что они обладают существенным набором способностей. Чтобы не затеряться на новом рынке, необходим новый базис, первоклассное оборудование, обучение в течение всей жизни. Вы не сможете получить все это при помощи старых методов образования.

Вначале Суперобучение попало на глаза корпораций, чтобы решить некоторые уже знакомые проблемы. Едва только мы начали свою работу, позвонили из канадской химической компании. Они прослышали, что мы посреди бывшего коммунистического лагеря обнаружили новый ускоренный метод обучения. Звонивший нам человек (он оказался работником, ответственным за подготовку сотрудников) сказал, что он не будет соответствовать своим обязанностям, если не узнает больше об этом быстром, свободном от стрессов обучении, если оно действительно существует, поскольку оно способно экономить огромное количество денег. Уже только преимущество от владения ситуациями, которые способны вызвать стресс, означает снижение числа заболеваний, возникающих в результате стресса (расходы на их лечение оцениваются в несколько миллиардов долларов). Итак, основная черта: Суперобучение экономит деньги и время, сегодня это означает экономию вообще. Постоянная подготовка стала жизненно необходимой в промышленности из-за постоянных изменений. Бил Фишер, менеджер по образованию компании «Тирнер», отмечает, что корпо-

ративная Америка тратит сегодня на подготовку персонала около 30 миллиардов долларов.

Технические нововведения становятся подобными легендарным головам дракона. Едва вы победили одну, как возник еще десяток. Что вы будете делать, если, как Ц. Л. Холлмарку из центра подготовки работников корпорации AT&T, вам необходимо переподготавливать старых работников, которые в течение долгого периода времени привыкли жить и действовать по заранее известным путям? «Я сомневался в способностях некоторых старых рабочих. Многие из них не учились уже в течение десятилетий», — написал нам Холлмарк после того как решил воспользоваться в своей работе музыкой Суперобучения. Ему было необходимо научить работников правильно обращаться с чем-то новым и сложным: большими контрольными панелями, полными контрольных лампочек, которые должны загораться в случае неправильной работы телефонной системы. «Необходимо ввести информацию в разум рабочих, для того чтобы они могли соответствующим образом реагировать на проблему», — говорил Холлмарк о работе с этими контрольными панелями. Предполагалось, что Суперобучение поможет укоренить информацию в мозгу рабочих. В результате команда Холлмарка сделала вывод, что Суперобучение «прекрасно приспособлено для наших нужд и является прекрасным методом обучения в нашем кнопочном мире». Встроенная в Суперобучение методика защиты от стрессов также дала положительные результаты, высоко оцененные рабочими.

Продавцы и торговцы также могут ускорить свое обучение. Профессионалы из «Хьюлетт Паккард» в Калифорнии и из международной компьютерной компании «Racal-Redac», штат Массачусетс, например, применили основы метода *оптимальное обучение* Ивана Барзакова, чтобы «улучшить способность к коммуникации», «чтобы полностью доверять своей памяти и говорить без бумаги», «чтобы принимать быстрые, точные решения в меняющейся ситуации».

Ускоренное обучение словно создано именно для того, чтобы ускорить процесс переподготовки, что вынуди-

ло доктора Карла Шляйхера из исследовательского фонда «Человечество», Вашингтон, провести целую серию торгов, чтобы получить права на использование методов Лозанова от бывшего болгарского руководства. Кроме работы в промышленности по контролю за выполнением государственных заказов США, группа Шляйхера занимается обучением слепых программированию и другим навыкам. Проект, будучи первым таковым в стране, за более чем десятилетний срок доказал свою эффективность, низкую себестоимость, высокую скорость усвоения знаний и возможность бесстрессового обучения инвалидов, за что был удостоен награды от президентской комиссии по проблемам инвалидов.

Как и Холлмарк из AT&T, люди, отвечающие за подготовку сотрудников в различных компаниях — «Вестингауз», «Белл», NYNEX, «Кодак» и т. д., адаптировали ускоренные программы для применения в своих компаниях или используют какие-то основные методики — медленную музыку в стиле барокко, создание карт мозга, релаксацию и воображение, чтобы подвести работников к реалиям XXI века.

Любовь и брак, образование и бизнес — все это взаимосвязано. Сегодня акцент сместился в «сторону изменения точки зрения, жизненной необходимости парадигм», как пишет журналист Уолтер Кейчел, и это — требование развивающейся экономики. Вы можете видеть изменения на Бостонской конференции ОУОП 1993 года, которая спонсировалась телефонной компанией Новой Англии и отделом американского Общества обучения и развития в Миннесоте. Еще недавно ОУОП, будучи группой преподавателей и учителей, не спонсировался никем. Большинство его членов не получали практически никакой поддержки в своих школах и университетах и, более того, были вынуждены постоянно сталкиваться с сопротивлением нововведениям. Более 100 представителей из 24 стран приняли участие в заседаниях в Бостоне. Большинство из них по-прежнему остались учителями, но многие нашли применение своему таланту в области, более терпимой к нововведениям, чем школьные советы.

Временный президент ОУОП 1993 года Ливиан Кассоне — одна из них. Кассоне начала свою карьеру как преподаватель испанского, в том числе и в Гарварде. Потом она обнаружила для себя учение Лозанова, и начались изменения. Она стала предпринимателем. В настоящее время она является президентом компании «Системы обучения XXI века в Миннеаполисе», и ее компания проводит разнообразные занятия по ускоренному обучению в различных областях бизнеса. Она вместе со своим мужем Филлипом, экспертом по рынку, также проводит уроки по методам «Легко говорить на иностранных языках» и «Ускоренные системы обучения».

Вначале люди интересовались методами Суперобучения, поскольку видели, что могут сохранить деньги и время. Но теперь в бизнесе существует еще несколько причин, по которым необходимо использовать Суперобучение, причины, которые возникают из понимания проблем, которые возникнут в XXI веке. Производительность труда рабочих повышается; возрастает мотивация, улучшаются отношения между сотрудниками и микроклимат на рабочих местах, все естество сотрудников изменяется в результате гуманизирующего эффекта, который дает эта разновидность обучения «Итак, идут вперед сотрудники, идет вперед компания — вся система движется в положительном направлении», — пишет журнал «Новые горизонты в обучении».

Широкое использование

Несмотря на то что метод ускоренного обучения доказал свою эффективность и низкую себестоимость, в США он используется еще далеко не повсеместно. Чтобы определить, насколько обширны возможности Суперобучения в бизнесе и промышленности, достаточно взглянуть на Германию. Кроме всего прочего, немцы имеют то преимущество, что у них существует целая сеть центров профессиональной подготовки, тесно связанных с промышленностью и расположенных по всей стране, которые постоянно выпускают из своих стен хорошо подготовленных рабочих.

«Информационный взрыв *ускорил* появление новых путей обучения», — говорит Гельмут Гуттен из Центра подготовки «Филлипс». Здесь, обучаясь компьютерному программированию, ученики проходят по запутанным лабиринтам компьютера, собранного из картона на полу, чтобы визуально, физически и психологически понять, как действует компьютерная программа внутри компьютера. После этого концерт из медленной музыки в стиле барокко помогает закрепить технические данные в памяти. Рабочим так нравится релаксационный концерт, что когда преподаватель не дал им прослушать его, то возникло возмущение. В результате сотрудники не только быстрее обучаются, но также лучше чувствуют себя в социальном плане, учатся работать единой командой и получают удовольствие от работы.

Весьма необычно слышать от людей, занимающихся профессиональным обучением, о «высшем развитии человечества», как мы слышали это от Гуттенрауха, который делает акцент на том, что, кроме знания ноу-хау, данный подход дает вам «шанс развития вашей личности, творческого потенциала, открытость и ощущение радости жизни».

На другом конце мира, в Малайзии, педагог Джафни Зайнал, работающий с инженерами, полицией и теми, кто в результате какого-либо заболевания не умеет читать, пришел к тому же самому выводу, утверждая, что «Суперобучение способно создать лучших людей для лучшего мира».

«Время обучения — это деньги», — говорит доктор Дитар Джарлинг, руководитель основного подготовительного центра автомобильной корпорации «Ауди», расположенного в городах Ингольштадт и Некарзульм. В этом центре ускоренное обучение помогает сэкономить как время, так и марки уже в течение многих лет. Экономия, как говорит Джарлинг, происходит также от меньшего количества дней, проведенных на больничном, хороших результатов и отсутствия злобы и стрессового воздействия, что происходит в результате применения методов Суперобучения. Кроме того, Джарлинг уверен, что, помимо экономического эффекта, использование общих ме-

тодов укрепления здоровья — это разновидность гуманизма. Он утверждает, что хорошее здоровье является необходимым для высокопроизводительной работы, настолько необходимым, что он ввел в программу аутогенные тренировки, чтобы дать рабочим возможность самим управлять своим собственным состоянием. Он отмечает, что аутогенная тренировка может сохранить немецкой промышленности миллионы, хотя бы снижая число случаев алкоголизма.

«Откройте для себя *Fabrvergnugen*», — заявляет компания «Фольксваген/Ауди», начав кампанию за «удовольствие от вождения». *Vergnugen* — «удовольствие» — это внутренняя черта «Ауди», начинающаяся еще с того момента, когда рабочие начинают обучаться своей будущей профессии. «Удовольствие создает обучение» — таков девиз подготовки, так как рабочие на «Ауди» учатся использовать роботов, лазеры, электронику, методы обработки, двигатели и электрические системы при помощи Суперобучения. Также рабочих обучают испанскому и английскому. Наиболее полное обучение личности приводит к появлению сотрудников с высокой мотивацией к работе и творческим подходом, как утверждают педагоги.

В бывшей Восточной Германии, которая помогала развитию суггестопедии, данный метод до сих пор используется для адаптации граждан к произошедшим изменениям. «Суперобучение имеет особенное значение для жителей бывшей ГДР за счет своего гуманистического эффекта, доверительной личностной атмосферы и уважения к личности обучаемого, то есть из-за всех тех моментов, которые для них являются новыми и приятными», — заявляет доктор Вагнер.

Программа Суперобучения, которую команда Вагнера использует в центре подготовки IBM в Херренберге, получила стандартную оценку: «Самые приятные курсы, на которых я побывал за 16 лет работы на IBM».

Пользу получают не только ученики. Гейл Хайденхайн, долгое время являвшаяся основной движущей силой немецкого общества суггестопедии, будучи одним из учредителей обучающей компании «Дельфин», говорит: «В Германии очень серьезно поставлена подготовка учи-

телей. Делается два основных акцента: один — на персональное развитие будущего педагога и второй — на возникновение убежденности в необходимости применения методов суггестопедии в процессе преподавания. Вы учитесь тому, что вы знаете сами». Как она рассказывала нам, для подготовки учителей используются методы, заимствованные из самых разных областей, для того чтобы они смогли почувствовать уверенность в своих силах, преодолели барьеры, лежащие на пути к обучению и преподаванию, и раскрыли и развили свой *собственный* потенциал. Только в этом случае они смогут распознать у студентов барьеры, мешающие обучению и раскрытию потенциальных возможностей.

За подготовку более тысячи преподавателей Суперобучения, теперь распространяющих этот метод в более чем десяти технических немецких компаниях, таких как «Опель», «Хьюлетт-Паккард» и нескольких мощных профсоюзах, надо благодарить одного человека, создателя Института профессиональной подготовки в Гейдельберге доктора Хартмута Вагнера. Уже в течение многих лет ученики Вагнера помогают рабочим своих компаний и предприятий работать лучше, тратя при этом не больше сил, получая за это лучшую оплату и более длительный отпуск.

Вагнер после прочтения немецкого издания «Суперобучения» (тогда он швырнул книгу через всю комнату, думая, что это все неправда!) тщательно протестировал метод преподавания иностранных языков в частной школе Гейдельберга. Упражнения, направленные на снятие стресса! Начальной реакцией был еле сдерживаемый смех. Постепенно студенты научились этому упражнению. «Я как будто бы летал», — говорил один из них. И результаты тоже стремительно взлетели. Строгие тесты показали, что ранее слабые студенты показали средний результат 92% из 100%. А проверка при помощи выборочных экзаменов показала стопроцентный результат.

«Метод настолько впечатлял и очаровывал, что я решил расширить его использование», — написал нам Вагнер после первоначального испытания, более десяти лет назад. И он проделал это расширение, доведя его до

создания ведущего центра по Суперобучению во всей Германии со штатом в тридцать четыре сотрудника. А о проверке Вагнера был снят на немецком популярном телеканале документальный фильм, который уже был показан по всей Европе, начиная от Нюрнберга и кончая Барселоной. (Если вы хотите больше узнать о методах подготовки для бизнеса Вагнера, см. главу 28.)

Помогая самому себе

Большинство из нас не демонстрирует на рабочих местах каких-либо выдающихся результатов, но еще в течение этого десятилетия мы можем научить нас самих и наших детей скользить по новым волнам новых требований. И это первое, что вы должны выучить. Это действительно новая волна. Джон Несбит и Патриция Абурден, которые все время защищают право на бодрость, недавно сообщили об одном интересном факте: технически когда работаем, не отдыхаем. «Но психологически мы бездельничаем, — говорят они. — Теперь мы должны отказать от этого». Мы можем помочь сами себе, если осознаем, что наш стресс во многом вызван тотальным мировым бездельем. Старая эра уходит прочь, как уходит гигантская волна, оставляя наши жизни, подобно раковинам, на морском берегу во время прилива. Важно сейчас занять правильную позицию, чтобы успеть поймать следующую волну.

Стефан Барли из Корнуэльской школы промышленных и трудовых отношений указывает на то, что работники, владеющие новыми знаниями, — техники, специалисты и множество тех, кто занят в сфере обслуживания, — отмечают, что они не могут получить всего, что им нужно, от старых, формальных методов обучения. Например, специалисты, отвечающие за обслуживание микрокомпьютеров, «соединяют вместе все новое и передовое в технологии и потом пытаются объединить это с потребностями своих организаций. Вы видите, что они все время стараются не отстать от происходящих изменений», — говорит Барли. В этом состоит значение обучения, которое длится всю жизнь, и именно этому и

пытаются научить вас Суперобучение и подобные ему методы. Проводится ли в вашей организации подготовка по методам Суперобучения или нет, но переподготовку с целью открыть для себя новые возможности вы можете легко провести сами. Это может помочь вам еще больше, если вы, как и многие другие, в следующем тысячелетии попробуете заняться бизнесом на свой страх и риск.

Когда Татьяна Радонжич-Матано училась на курсах предпринимательства, она поняла, что кое-что в них было упущено. освоение методики того, как быстрее учиться и изменяться. Доказав, что она действительно предприниматель, она посвятила себя разработке и внедрению техники ускоренного обучения в дополнение к необходимому бизнес-обучению.

Если вы никогда не пробовали заниматься своим собственным делом, то задумайтесь Репортер «Бизнес Уик» Рей Хоффман сообщает: недавний опрос показал, что 67% американцев, которые работают сами на себя, «очень удовлетворены» жизнью И только 47% из тех, кто называет боссом кого-то еще, чувствуют себя «удовлетворенными».

«Делай все, что можешь» — этот девиз некоторые люди из военного ведомства принимают близко к сердцу. Высшие чины заинтересовались Суперобучением еще во времена его создания, в 1980 году. Когда нас попросили выступить в Институте оборонного анализа, мозговом центре Пентагона, то вопросам Суперобучения уделялось пристальное внимание. Военные используют его для ускорения обучению новым системам вооружения, языкам и даже для повышения просто литературных способностей.

Даже сегодня предприниматель, который работает только с военными базами, рассказал нам, что когда 10 лет назад он впервые начал продавать курсы по образованию, то вынужден был отдавать книгу «Суперобучение» как дополнительное бесплатное приложение. Потом в связи с сокращением бюджета базы начали закрываться. Тысячи людей были выброшены на рынок гражданского труда, где нет такой уверенности в завтрашнем дне. «Теперь Суперобучение пользуется спросом — хорошим спросом», — говорил он нам.

Точно так же, когда 21 полицейский из Нью-Йорка записался на курсы Суперобучения Радонжич-Матано, она была удивлена, как тщательно они готовятся к своей второй карьере после двадцати лет службы в полиции. Полицейские быстро осознали, что метод, в котором изначально заложена техника снятия стрессов, может не только помочь сдать экзамены, но и быть просто спасительным во время работы на передовых линиях Большого Яблока*. Радонжич-Матано показала им, как соединить обучение с повседневной деятельностью — как попасть в ритм обучения.

Кроме обучения данным, информации и сдаче экзаменов, существует еще один способ: как основные методы ускоренного обучения могут помочь вам на вашем рабочем месте. «Система гуманистична, она развивает личность в целом», — заявляют педагоги Суперобучения. Когда вы переступаете через предрассудки и барьеры, когда вы можете верно оценить и использовать сигналы ваших чувств и воображение, когда у вас повышается самооценка и уверенность в своих силах, у вас улучшаются отношения с людьми, а это составляет часть новой жизни. Деннис Хартли, генеральный менеджер отдела микроволновых инструментов «Хьюлетт-Паккард», является руководителем нового типа, уделяющим особое внимание взаимоотношениям между людьми. «Я трачу, наверное, семьдесят пять процентов своей энергии на то, что может быть названо корпоративной культурой. Я не считаю, что людям в действительности нравятся изменения, но если они могут принимать в них участие и понимать их, то для них эти изменения имеют положительный характер». Подход «человек связан с человеком» является также одним из важнейших; качество американской продукции в основном базируется на сервисе.

Еще одна восходящая звезда бизнеса, Ребекка Мак-Дональд, президент компании «Натуральный газ Теннеко», отмечает: «Вы слышите много разговоров о необходимости изменения программы обучения для маленьких девочек, поскольку их учат слушаться и приспособливаться, в то время как маленьких мальчиков учат побеждать любой

* Американское сленговое название Нью-Йорка. — *Прим. пер.*

ценой. Я спрашиваю, не стоит ли нам в самом деле подумать о том, правильно ли мы учим мальчиков. Жесткость, которая приходит с установкой «побеждать любой ценой», — пожалуй, не самый лучший лозунг и набор способностей для корпоративной Америки». Возможно, вам будет интересно узнать, почему из многих бизнесменов новой волны репортер журнала «Форчун» Джон Ньюи для титульной статьи «Управление в море хаоса» выбрал именно женщину МакДональд, которая на вопрос «Что доставляет вам наибольшее удовольствие?» — ответила: «Шанс делать все лучше Разве это не удивительно?».

Будет неплохо осознать, что вихрь, который несет нас к новому миру и новому тысячелетию, информационной эре, не связан с потоком данных, которые остались в прошлом. Он связан с глобальной электронной инфраструктурой, которая придает нашей жизни совершенно иную организацию. И если все пойдет как надо то это будет иная, освобожденная жизнь. Многие из нас уже не будут привязаны к такому-то определенному месту работы или определенному времени, скажем, с девяти до пяти. Практически каждый сможет подключиться к этому растущему глобальному мозгу, взаимодействовать с ним, дополнять его своими мыслями. Мы практически уподобимся богам независимо от того, где мы будем находиться — в угольной шахте или на высоком совещании. И если все будет, как должно быть, то новый век даст вам гораздо больше свободы, в том числе и внутри виртуальной реальности, чтобы полной грудью вдохнуть аромат настоящих красных роз. Ключ к тому, чтобы все сделать правильно, заключается в том, чтобы помнить о новых методах того, как открыть для себя эти лежащие почти на поверхности ресурсы человеческого разума. Мы только начали понимать, что такое Суперобучение.

Эксперты согласны валюта нового мира — это знание. Знание и способность легко обучаться всю жизнь — это бездонное богатство, которое вы сможете использовать в будущем.

12

Чувство обучения

В маленьком городке Сикст, расположенном высоко в горах Французских Альп, ясный альпийский воздух разносит топот и детский смех. Радостные звуки доносятся из детской комнаты красивого здания XVI века. Тем не менее студенты, по крайней мере внешне, совсем не похожи на детей. Это учителя, приехавшие из Финляндии, США, Италии и Южной Африки, чтобы усвоить технику ускоренного обучения под руководством умудренного опытом преподавателя Дженни Вандерпланк. Возможно, сама комната, веками вбиравшая в себя детское веселье, так повлияла на учителей, может быть, что-то еще... но под руководством Вандерпланк они начали воспринимать жизнь, как дети, со свежим взглядом и ощущениями. Внезапно они начинают танцевать, и каждый учитель прекрасно ведет свою сложную партию.

Ученики Вандерпланк могут также протанцевать все занятия, поскольку они пользуются лозунгом «Возьми и хорошенько встряхнись!». Бесконечное разнообразие ваших чувств, эмоций является частью Суперобучения. Все ваши чувства живут в вашей памяти. Чем больше чувств возникает у вас во время обучения, тем больше останется меток, которые помогут удержать информацию в памяти, тем больше возможностей будет вспомнить все это. Отрывок мелодии — и внезапно вы вспоминаете о давно забытых местах, о давно забытых людях. Когда военноморской оркестр играет марш «Звездно-полосатый флаг»,

то слова четко выстраиваются у вас в мозгу. Попробуйте повторить ту же самую фразу без музыки. Когда играет музыка, то давно забытые слова легко всплывают в сознание. Звуки, в частности музыка, пробуждают память. Так же, а иногда даже лучше, могут действовать запахи.

Вспомните аромат любимых духов вашей матери или даже едкий химический запах очистителя туалетов — и целый мир воспоминаний развернется перед вами в одно мгновение. Новатор Суперобучения Розелла Уоллес рассказывает об одной учительнице с Аляски, которая использовала цветные маркеры с запахами. Когда ее ученики писали диктант, то они пользовались желтыми фломастерами с оттенками лимона, а когда занимались арифметикой — красными с запахом вишни. И во время зачетного диктанта, воспользовавшись ручками с запахом лимонов, они получили еще и преимущество дополнительной памяти. Когда доктор Мэри Лэнг из университета Айдахо начала проводить небольшие уроки Суперобучения со своим маленьким сыном, она не забывала слегка надушить его духами. И эти женщины не придумывали свой метод сами. Исследователи научно доказали то, что большинству из нас известно по опыту. Так, например, в Йельском университете доктор Фрэнк Стауб доказал это при помощи воды для полоскания рта.

Стауб попросил студентов своего курса психологии выучить набор слов из словаря. И в то время как они заучивали этот список, комнату начал наполнять тяжелый, сладкий, вызывающий слюноотделение запах шоколада. И хотя Стауб не просил студентов вызубрить эти слова, через два дня он проверил, насколько хорошо они их запомнили. И опять в воздухе висел сладкий запах шоколада — но только для половины группы. Остальные остались сидеть в обычной аудитории. Также Стауб использовал группу, которая не подвергалась воздействию шоколадного запаха ни при изучении, ни при тестировании. «Шокоголики» выиграли! Те, кто вдыхал запах шоколада как во время обучения, так и во время тестирования, запомнили слова гораздо лучше, чем студенты из групп, где не применялся шоколадный запах.

Стауб предлагает ассоциировать различные ароматы

с различными предметами обучения. Как насчет использования запаха персиков для поэзии, запаха таблеток антимоли — для математики, чеснока — для геометрий? Запомните, однако, что для того чтобы улучшить память во время тестов или докладов, вам необходимо будет слышать тот же самый запах.

Исследователи из Университета в Квебеке также пришли к выводу, что запах улучшает словарную память. Они использовали для исследований духи и эссенцию жасмина. Выяснилось, что пробуждение памяти не зависит от конкретного запаха, который вдыхают студенты; опять-таки ключевым являлось применение одного и того же запаха как во время обучения, так и при воспроизведении. Изучая возможности запаха, Фрэнк Стауб перешел к промышленным исследованиям. Кроме всего прочего, он работает над использованием резкого запаха при подготовке команд пилотов в случаях нештатных ситуаций. План подготовки таков: возникает опасная ситуация, и одновременно с загоранием предупредительных огней появляется запах, заставляющий команду прореагировать и вспомнить все необходимое как можно быстрее. В отличие от других ощущений, запах воздействует непосредственно на мозг. Это быстрый спусковой крючок, который вы также можете использовать для того, чтобы вызвать состояние наивысшей производительности в том случае, если это вам остро необходимо.

Могут ли запахи, как и различные виды музыки и звуков, влиять на различные части вашего организма? Древние считали, что да. Психологи снова начинают использовать возбуждающую разум музыку, но от них не отстают и ароматерапевты. Так, психологи в Кембридже и университете Северного Уэльса начали первые клинические испытания ароматерапии. Они воздействовали на 22 человека при помощи ромашкового масла. От запаха ромашки значительно возрастала способность людей запоминать живые положительные образы. Ромашка также улучшала настроение людей и снижала возникновение отрицательных мечтаний и сцен с угнетающим воздействием. Будут ли когда-нибудь ароматы использоваться совместно с симфониями барокко в классах по Суперобучению?

Как утверждает журналист «Нью-Йоркера» А. Либлинг, вкус также может усилить память. Вспоминая замечательные годы студенчества, которые он провел в Париже 25 лет назад, Либлинг написал о вине, наиболее часто подаваемом в парижском ресторане «Де Бо Арт»: «Полбутылки этого вина стоили 3,5 франка. И до сих пор, закрывая глаза, я вижу перед собой эту бутылку с этикеткой, выполненной на дешевом картоне фиолетовыми чернилами. Это мнемоническое воспоминание о том, какое прекрасное было вино».

«Скажите жонглеру»

Существует еще одно чувство, полностью используемое при обучении, «модус операнди» одного из трех путей обработки информации человеком. Вы предпочитаете получать необходимую информацию из книг, статей, с телеэкрана? В этом случае ваш стиль обучения — визуальная обработка информации. Если же вы предпочитаете слушать лекции, записи, то это называется слуховой обработкой. Возможно, вам нравится ощущать вещи и вы предпочитаете все попробовать руками. Это значит, что ваш любимый способ обработки информации — кинетическо-эмоциональный. Он взаимосвязан с вашим чувством осязания, движениями вашего тела и эмоциями. Вне зависимости от того, какой способ вы изначально предпочитаете, вы проявите гораздо большие способности в обучении, если будете использовать все три метода и с особым вниманием отнесетесь к обычно игнорируемому кинетическо-эмоциональному способу. Чтобы понять силу данного способа, кратко опишите или зарисуйте новые данные и концепции. Записывайте все, что произносите. Почувствуйте вес, ритм фразы. Развивайте мускульную память.

В классах Суперобучения кинетическо-эмоциональный способ используется при игре, танцах, при решении задач или постановке опытов, например при переходе от гексагональной структуры молекулы бензина к изучению химии. Для того чтобы «уйти от скуки» при изучении компьютера и при этом не потерять ни одного слушате-

ля, Петер Гинн стал играть отнюдь не на бродвейских сценах.

Гинн — инженер в «Доу Кемикл», штат Техас, но его остроумие и его акцент — это следствие британского происхождения. Если вы столкнулись лицом к лицу с трудностью необходимости понимания работы компьютера и изучения ассемблера (языка программирования), то вам не помешало бы съездить в колледж Бразоспорт Техаса, где Гинн проводит специальные курсы из трех составляющих. В первый вечер вы обнаружите, что аудитория напоминает телевизионную студию, наполненную цветными плакатами, — четыре веселых китайских жонглера и Флаг, выдающаяся собака, прекрасно нарисованная Энн Гинн, женой профессора. После небольшого отдыха начинает играть музыка в стиле барокко, а Гинн начинает читать текст, который заставляет плакаты оживать. И, еще не осознавая этого, вы становитесь участником игры под названием «Скажите жонглеру». «Играть может каждый, — говорит Гинн — Для этого даже не обязательно знать, как включить компьютер».

Команды подобраны, розданы карты с написанными на них компьютерными командами. Игра началась. В зависимости от задания вы проходите через цепь последовательностей. Каждая игра — это программа, а задания включают запись, чтение и выполнение программ.

«После первого дня обучения, — говорит Гинн, — каждый студент способен объяснить, как работает микропроцессор персонального компьютера типа IBM PC. За четыре занятия вы усваиваете сорок одну концепцию и более пятидесяти команд ассемблера». Коэффициент запоминания составляет около 90 процентов, энтузиазм 100-процентный. Гинн написал нам, что, проведя занятия не только в Бразоспорте, но и в других местах, он увидел: «Когда люди изумлены тем, как легко и непринужденно они могут изучать такие сложные вещи, как, например, работа компьютера, то их энтузиазм просто поразителен!». Все это говорит человек, который не привык прятаться за чужими спинами.

До того как Гинн перешел на методику преподавания с использованием ускоренного обучения, половина сту-

дентов, как правило, переставала посещать занятия, и еще парочка обычно проваливалась на экзаменах. «В первый же раз, когда обучение велось по ускоренной методике, из двадцати одного человека до конца обучения дошли двадцать, и ни один из них не провалился на экзамене». А выбывший написал Гинну письмо, в котором приносил свои извинения. «Такого ни разу не случалось за предыдущие десять лет преподавания», — рассказывал нам Гинн. И ни к кому студенты еще не подходили с просьбой провести расширенные дополнительные курсы

Методы Суперобучения могут быть прекрасно использованы и при самостоятельной работе дома. «Расслабьтесь как умственно, так и физически, а потом в течение не более чем десять минут просмотрите изучаемый материал. Такой просмотр надо проводить вечером того дня, когда у вас было занятие, на следующий день, затем через день и за двадцать четыре часа до очередного занятия», — советует Гинн. (Вообще это идеальный распорядок повторения материала при любом виде обучения.) Для домашней работы студенты Гинна сами пишут игру, состоящую из двенадцати команд, и проигрывают ее в своем воображении, громко рассказывая о том, что они видят. После шестнадцати часов такой игры подготовленные студенты переходят к занятиям непосредственно на компьютерах по изучению операционной системы DOS, причем это обучение также проводится по ускоренной методике.

«Радостное настроение». Даже в конце дня напряженной работы именно это чувствует Гинн после проведенных занятий. «Я очарован возможностями... Кажется, что будущее будет состоять из одного удовольствия». Радостное настроение? Возможно. Но большинство эмоций нестабильны, ненадежны; чтобы быть допущенными в аудитории со стандартными методами обучения. Они якобы затемняют разум и понижают способность к обучению. Эта ошибка может выбить почву из-под ног вашей памяти. Последние исследования показали, что эмоции и память, как влюбленные, не могут жить друг без друга. Они, как говорили древние таоисты, живут в «золотой комнате», среднем мозгу, где чувства непосредственно заняты за-

шифровкой памяти. (Некоторые эффекты музыки Суперобучения, улучшающей память, возникают из-за эмоций, возбужденных при помощи подсознательной музыки.)

Что вы запоминаете лучше — «Юлия Цезаря» Шекспира или трактат о Риме? Сцену пожара в Атланте из «Унесенных ветром» или конспект лекции по истории? Частью памяти является сильное эмоциональное содержание, заложенное в пьесы и кино. В действительности мы заучиваем только то, что мы чувствуем, что учим. Если вы изымете из обучения чувство, вы будете просто набивать память: обучение типа «сегодня выучил, завтра забыл». Исследователь мозговой деятельности доктор Элен де Бопор, основатель успешно работающей экспериментальной школы Меада в штате Коннектикут, отмечает, что «чувства начинают иметь для нас сугубо прагматическое значение, когда мы начинаем понимать, что на них основывается наша долговременная память. Размышляя о значении общемозговых исследований, она приходит к выводу: «В конце концов, мы не сможем жить с существующим на сегодняшний день разделением причин и эмоций».

Если вы заинтересуетесь работами Бопор, то обнаружите, что она занимается тем же, что и проповедует. Она поразит вас потоком эмоций, даже выступая на научных конференциях. Если же вы столкнетесь с Эриком Бусом, то вы будете фактически оторваны от пола его энтузиазмом. И у этого энтузиазма есть причина. Бус находится на острие прорыва в учрежденческом образовании, финансируемом из Фонда «Читательского обозрения», которым руководит Гарвард при помощи Института искусств Нэшвилла.

Обучение как искусство

Использование всех интеллектуальных возможностей человека, его чувств, эмоций, фокусирование всей внутренней силы человека на постоянном исследовании и развитии — это и есть Суперобучение во всей его красе. Также в Суперобучение входит то, что существует столько же, сколько существует человечество, — искусство.

Но это искусство находится в процессе постоянного поиска, а не напоминает бабочку, приколотую булавкой к стене музея. Эрик Бус является руководителем экспериментального проекта в школе Эакин в Нэшвилле. Искусство, преподаваемое в школе Эакин, — это не то, что вежливо называют «обогащением» знаний и что является больше украшением. Искусство здесь — это сердце школы. Все предметы в ней преподаются *через* искусство.

Зайдя в аудитории школы, вы можете услышать стук клавиш — это ученики высчитывают, сколько краски понадобится, чтобы выкрасить стены комнаты в замке, дизайн которой был только что разработан ими. Или, возможно, вы встретитесь с «обсуждением важного правила в только что изобретенном языке». Звучит не совсем привычно? Да, такова цель проекта: преподавание различных знаний и стилей обучения, создание установки на получение удовольствия от открытий и непрерывное обучение в течение всей жизни, постоянный спор с учителями и развитие личности. Еще одной целью является воспитание понимания. Бус все больше и больше убеждается: дошкольные убеждения о том, как устроен мир, часто превалируют над математически точными, словарно-четкими определениями высокообразованных людей. Искусство как процесс помогает связать все воедино и помочь людям перейти от наивного к зрелому пониманию. И хотя на первый взгляд кажется, что Суперобучение и данный проект не слышали друг о друге, но они служат одной и той же цели одними и теми же методами. Давайте будем надеяться, что они вскоре пойдут рука об руку, поскольку и у того, и у другого есть свои преимущества. А тем временем, если это только возможно, поймите, что обучение не должно быть «сухим». Чувствуйте. Представьте себя художником.

Глаза обладают этим

Взгляните на карту Соединенных Штатов — разноцветные штаты, извилистые реки, горные цепи «от моря до яркого синего моря» (Строка из широко известной песни «Америка». — *Прим. перев.*) — и скажите самому

себе, что эту картину невозможно описать просто набором из нескольких тысяч слов. Ваше зрение способно предоставить вам целый мир взаимосвязанной информации в одно мгновение. Именно поэтому в Суперобучении часто используются так называемые «мозговые карты».* Они привлекают ваше внимание и заставляют мозг работать продуктивнее, чем обычно, подключая логическое левое полушарие. Во время лекции, при чтении, обдумывая тезисы будущей статьи — всегда, когда вы хотите построить какую-то схему, — прибегайте к созданию таких карт. Поставьте предмет вашего изучения в центр, как солнце, и стройте вокруг него вселенную идеи: отправная точка, от нее ветви и снова гроздь. Выделите различные области разными цветами, отдельно отметьте основную ветвь, добавьте небольшие картинки.

Создание подобных карт — это также идеальный способ сфокусировать ваши стремления и намерения. На одном из занятий у Татьяны Радонжич-Матано весь класс так и замер от изумления, когда один из учеников представил карту жизни, которую он хотел бы прожить. Она была выполнена просто великолепно, без слов, из одних рисунков. Радонжич-Матано вспоминает: «Это был очень нервный, закомплексованный человек. И казалось, он ожил прямо на глазах. В шестилетнем возрасте ему запретили рисовать, сказав, что мысли необходимо представлять в прямом виде». Через три недели после занятия этот ученик внезапно позвонил ей. Он сдавал сложный экзамен по химии. За неделю до экзамена он нарисовал для себя карты памяти. «Я получил «отлично!» — воскликнул будущий доктор, в то время как очередной кусок стены в его сознании превратился в прах.

Карты представляют собой подобие взгляда с высоты птичьего полета, что позволяет выделить новые связи, предложить новые идеи. Это дает дополнительные возможности, когда вам нужно вспомнить необходимую информацию. Карты отпечатываются в вашем мозгу гораздо лучше, чем список. Почему? Потому что это картина. Все,

* Mind Maps — «изобретение» Тони Бьюзена. Название его переводится на русский также выражениями «карты разума» (менее удачно) или «карты памяти».

что вы можете охватить взглядом, вы запомните быстрее и будете помнить дольше. Мы приведем только две цитаты из нескольких сотен отчетов. Дэвид Майер, директор Центра ускоренного обучения в Висконсине, и доктор Оуэн Каски из технологического университета Техаса провели годовое исследование по изучению успеваемости студентов в четырех учебных заведениях. У тех, кто при обучении использовал воображение, на 12 процентов улучшились показатели поверхностной памяти и на 26 процентов — долговременной. «Все мы, как выясняется, обладаем лучшей в мире мультисенсорной обучающей машиной, которая находится прямо у нас в головах», — отмечает Майер.

Доктора Алан Павио и Алэйн Дерошер обучали использованию воображения и различным методам запоминания студентов университета Западного Онтарио. Выяснилось, что запоминание, подкрепляемое воображением, оказалось в три раза эффективнее, нежели простое повторение. Именно поэтому при языковом обучении упор делается в первую очередь на изучение существительных. Изображение *книги* откладывается в мозгу гораздо быстрее, чем предлог *с* или наречие *превосходно*. Многие из тех, кто занимается Суперобучением, подняли методику на новый уровень, заполнив четырехсекундные паузы во время занятий визуализацией того, что они только что услышали. Когда вам дают инструкции, когда вас учат, как произносить слова, когда вы слушаете доклад, попробуйте представить себе это в мозгу. Когда вы читаете, дайте волю воображению. И хорошие авторы помогут вам в этом, следуя девизу: показывайте, а не рассказывайте.

При визуальной обработке так или иначе задействуется около 80 процентов вашего мозга. По сравнению с другими чувствами, зрение и визуализация включают весь мозг и соответственно весь организм. Станьте фотографом своего внутреннего мира, создателем фильмов для вашего разума, и вы получите новые широкие возможности. При помощи воображения вы сумеете исследовать любой водородный атом Млечного Пути. Вы сможете заставить образы работать в качестве бесчисленного коли-

чества помощников: для того чтобы расширить память, чтобы решить проблемы, улучшить производительность в любом деле — будь то подготовка речей, игра на тромбоне, соревнования по стрельбе или победа над болезнью. Образы помогут вам разжать смертельные объятия прошлого и взрастить «воспоминания о будущем» — цели и мечты станут реальностью.

Метки памяти и «дворцы памяти»

Святой Фома Аквинский проповедовал необходимость развития воображения, пожалуй, с только ему присущей убежденностью в бессилии плоти. «Телесные подобию», по его мнению, суть порождение грешного мира ощущений. Но это необходимое зло, поскольку без него не может существовать долговременная память — нечто необходимое, что помогает навечно удержать в памяти Святое Писание. Память самого Фомы Аквинского была ни с чем не сравнима. Еще будучи совсем молодым, он поразил папу Урбана, создав объемную антологию работ отцов церкви. И всю ее он написал по памяти. Как и современники, Аквинский использовал при создании воображений определенную мнемоническую систему.

То, что мы называем сейчас метками памяти, древние знали под именем «дворцов памяти». И это может помочь нам понять, насколько мы теперь утратили навык *мнемоники* — искусства более древнего, чем человеческая история. Не существовало портативных компьютеров и блокнотов. Наши предки вынуждены были делать записи в мозгу. Образованные люди древности в своих головах умещали обширные континенты информации. По сравнению с памятью наших предков, наша память просто не существует. Ошеломляющая глубина их памяти, ее качество и постоянное развитие — вот наглядный пример потенциала разума, потенциала, необходимость реализации которого пока не осознается нами. Мы заменили все богатство нашей памяти книгами, фотографиями, компьютерными сетями, видео.

Тем не менее сейчас, как и тогда, мнемоническая система используется достаточно широко и классиче-

ские правила работают, как и прежде. Вы можете видеть отголоски их использования в ночных телевизионных шоу. Люди называют двенадцать или тринадцать слов, совершенно не связанных по смыслу, — *собака, банановое дерево, Статуя Свободы*. По окончании, к явному удивлению публики, эксперт быстро произносит их по памяти. Но это ничто в сравнении со способностями древнеримского философа и государственного деятеля Сенеки. Его ученики зачитывали по несколько десятков строк из различных поэтических произведений. Прослушав около двухсот строк, Сенека мог процитировать их от начала до конца, слово в слово. И, не прерывая дыхания, он повторял те же самые строки в обратном порядке, от конца к началу. Эта способность с легкостью двигаться по памяти вперед и назад была выработана благодаря классической системе обучения, которая ставила на первое место образ и место. Пифагор преподавал эту систему, Аристотель, Фома Аквинский использовали и описали ее.

Вначале просто вызовите образ первой вещи, которую вам необходимо запомнить. Затем найдите в памяти ее ассоциативную связь со следующим пунктом из списка, и так далее. Древние укрепляли такую связь, ставя образы в привычную последовательность. На первое место они ставили дома. *На первое место* — это фраза, которая пришла к нам из классической мнемоники. Предположим, предметом запоминания является питание, усиливающее работу мозга. Возникает образ: Мать Природа, корона на ее голове и яркое солнце, восходящее у нее над головой. Этот образ, эта тема ставится на первое место, как дверь в вашем доме. Римляне при создании образов использовали комнаты, холлы, углы, камины, окна и обстановку своего дома как оболочку для образов, что позволяло им легко передвигаться вперед и назад по коридорам памяти. Вы можете войти в дом через парадную дверь или с черного хода, чтобы пройти через наполненные образами комнаты.

Так же, как у вас бывают разные гости, вы можете наполнить одни и те же комнаты различными образами. С ростом знания человек переходит к созданию дворцов

памяти. Некоторые люди доходят до создания целых городов воображения. Возможно, они могут «подняться» при помощи своего внутреннего зрения на вершину холма, у подножия которого лежит этот «город», и увидеть новые связи, новые перспективы, скрытые на плоскости. Во время последнего расцвета мнемоники, который вызвали к жизни волшебники памяти времен Ренессанса, имелись сведения о людях, которые удерживали в мозгу до десяти тысяч мест, куда можно было складировать образы. Исследователи древнеегипетских преданий, алхимии, «Каббалы», великие волшебники использовали понятия, которые, как они предполагали, усиливают ментальную энергию в качестве базовых элементов почти настоящей архитектуры. Они понимали динамическую природу памяти и, как и Платон, рассматривали ее в связи с космосом как столбовую дорогу к силе космоса. (Но это другая история; если вы ею заинтересовались, то прочитайте книгу «Суперпамять: революция».)

Вы можете жонглировать своей памятью, связывая образы с домом, школой, хорошо знакомыми улицами. Вы можете также создавать фильмы, маленькие мультипликационные. Чтобы запомнить список продуктов в бакалейной лавке, вы можете выдумать себе такую историю: монстр Брокколи против президента Буша. События могут быть различными, но в них могут участвовать как персонажи овощи, цыпленок, бутылка с пепси и т. д. — то есть весь список необходимых продуктов. И таким образом вы сможете его запомнить.

В настоящее время существует также множество других способов улучшения памяти. Как отмечает доктор Розелла Уоллес: «Мнемоника — это только небольшая часть Суперобучения». Но существует еще одна часть Суперобучения, которую разработала Уоллес и с ее помощью добилась неплохих результатов. Уоллес написала целую книгу песен, стихов, скороговорок, помогающих ученикам зафиксировать в памяти необходимые знания по грамматике, географии, математике и другим наукам. «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан.» Где тут мнемоника? Ученики Уоллес помнят, что это не что иное, как цвета радуги: красный, оранжевый, желтый, зеленый,

голубой, синий, фиолетовый. Точно так же происходит и в динамической присказке о скакалке. «Как на скаку изучить арифметику? Знаменатель внизу — коснись земли, числитель вверху — ввысь лети». Иногда ноги не могут перепрыгнуть через скакалку, но память уже через несколько недель не ошибется. (Если вы хотите узнать список веселых книг Уоллес, загляните в раздел «Ресурсы».)

Если вы тяжелы на подъем, образы придадут вашей памяти живость и непринужденность. Когда вы создаете в мозгу образы, которые будут использованы вашей памятью, то постарайтесь, чтобы они были как можно более живыми, четкими, комичными, странными и причудливыми: например, трехметровый банан падает на фиолетовую собаку в высокой шелковой шляпе. Гротескные статуи, строящие нам гримасы из ниш готических соборов, предположительно были сделаны такими странными, чтобы помочь зафиксировать в памяти события, с которыми они связаны. Древние, однако, редко приводили примеры образов для памяти. Единственно полезные, настаивали они, это те, которые создаете вы сами. Но они также утверждали, что наиболее мощными стимуляторами памяти являются образы, связанные с сексом и смертью. (Любопытно, что подсознательная реклама в наши дни практически всегда связана со скрытыми образами секса и смерти. Любопытно отметить также и то, что все исторические записи сообщают о том, что все сильные мира сего, начиная от государственных деятелей и кончая церковниками, использовали для улучшения памяти картинку похабного содержания.)

«Я не вижу ничего в своем мозгу»

Если единственная картинка, которую вы можете увидеть в своем мозгу, — серый туман, за которым нет ничего, не отчаивайтесь. Многие высокоинтеллектуальные люди начинали с нуля; им надо было вначале научиться создавать образы в мозгу. «Такие люди просто превращают образы в слова», — говорит известный терапевт Салли Эдвардс. Образы существуют всегда, но мозг определяет их так быстро, что картинка не успевает загрузиться. Эд-

вард предлагает: используйте несколько минут в день, чтобы выключить словесный шум. Просто оглянитесь. вокруг, стараясь ни на чем не концентрироваться. Просто смотрите на предметы, линии, цвета, движение. Если это не сработает, то попробуйте подключить к созданию образов какое-либо другое чувство, например осязание или обоняние, которое включает в себя также способность к вкусовым ощущениям.

Представьте себе, что ваша рука сжимает длинную, заостренную сосульку. Ведите рукой вверх и вниз по этой скользкой, холодной сосульке. Или представьте, как вы проводите рукой по шершавой коре дерева или ведете руку против роста вашей двухдневной щетины на щеках. Начните ассоциировать прикосновение с окружением, и все это — в то время, как вы чувствуете свои воображаемые пальцы. Подождите, пока не появится туманный образ, хотя бы очертание. В случае со щетиной это может быть ваше отражение в зеркале. Возможно, запах обострит ваше воображение. Выберите ваш самый любимый запах, например запах свежесваренного кофе. Как можно сильнее вызовите образ ароматного запаха кофе, это первое, самое приятное ощущение первого глотка, представьте — постарайтесь увидеть, — как ваша любимая кружка приближается к вашему рту. Возможно, потребуется некоторое время для упражнений, но большинство людей справляются с этим.

Преподаватель может сказать: «Что бы вы ни делали, не думайте о фиолетовых слонах. Никогда не думайте о фиолетовом, о вибрирующем, шокирующем фиолетовом. Не смотрите, как извивается хобот фиолетового слона». Этот метод *обратной* установки используется для того, чтобы раскрыть глаза вашего разума.

Если у вас все еще плохо получается создание картинок в мозгу, то попробуйте метод, разработанный доктором Вином Венгером, руководителем проекта Ренессанс в Мэриленде. Он гарантирует, что вы сможете создать образ в мозгу с закрытыми глазами. Пристально посмотрите на стоваттную лампочку или на монитор в течение приблизительно тридцати секунд. Закройте глаза и наблюдайте остаточный образ. Опишите его вслух. Расска-

жите о цветах, контурах, яркости, движении, обо всем, что сможете увидеть, как можно детальнее. Наблюдайте за образом до тех пор, пока он окончательно не рассеется. Ключ данного метода — это описание Всего несколько занятий практически со стопроцентной вероятностью дадут вам способность создавать картинку в мозгу и видеть уже гораздо более интересные вещи. Поскольку Венгер тоже начинал с серого экрана перед глазами, он был как никто заинтересован в разработке мощных методов ускорения обучения при помощи вашего воображения, которым вы обладаете от природы.

Создание потока образов

Плодовитый писатель, выступавший по всей стране преподаватель, имеющий ученые степени в области экономики и образования, Венгер постоянно расширял горизонты действия ОУОП со дня его основания. «Создание потока образов» — одно из его важнейших изобретений. Многие из тех, кто занимается Суперобучением, считают, что при помощи этого метода можно быстро нарастить интеллектуальный потенциал; кроме того, это еще один путь приспособления к изменениям, что иногда может помочь сохранить карьеру в бизнесе или науке. Любой из нас может воспользоваться методом создания потока образов. Применять этот метод не сложнее, чем просто закрыть глаза.

Подобно многим методам Суперобучения, метод создания потока образов развивает сообразительность и ускоряет действие вашего подсознательного мышления, которое даже в данный момент создает набор образов на границе вашего сознания, образов, поток которых подобно большой реке, никогда не иссякает. Закройте на минуту глаза и посмотрите на этот поток. Если сможете, то постарайтесь создать в мозгу картинку. Перед вами может возникнуть все что угодно, от красавца паровоза, выпускающего пар в закопченном паровозном депо, до маленькой девочки с загорелыми ногами, раскачивающейся на качелях. Возможно, поток образов не будет связан с тем, что вы в данный момент читаете. Как соз-

дать такую связь для того, чтобы существенно улучшить ваше понимание и запоминание материала, — это вторая часть метода Венгера. Для начала вам необходимо научиться моментально вызывать поток образов.

С закрытыми глазами, в течение десяти–двадцати минут *вслух* опишите поток образов, проходящих перед вами. Старайтесь отметить даже малейшие детали. Позвольте себе удивиться тому, как хорошо и живо вы можете описывать события. Постарайтесь стать репортером, вдохновенно повествующим о незначительном происшествии. Как можно точнее, не упуская не одной детали, которую вы ощущаете, пройдите по всему образу. Если рядом никого нет, то записывайте свое описание на магнитофон. Практикуйтесь в течение как минимум десяти занятий.

Описывать нужно *громко*. Без этого не будет никакой пользы. Создание рассказов о своем внутреннем «кино» — отличный способ обострить наблюдательность и улучшить речевые способности. Но действительно «волшебный» эффект дает то, что Венгер называет *мостом между полюсами*. Когда вы громко описываете то, что видите, у себя в мозгу, возникает расширенная связь между речевыми центрами, находящимися в левом полушарии (полюсе) вашего мозга, и центрами, ответственными за формирование образов в правом полушарии. И в результате возникает связь с глубинными, подсознательными уровнями вашего мышления — теми уровнями, потенциал которых еще не раскрыт и ждет своего часа.

Когда вы овладеете этой техникой в полной мере, то постарайтесь использовать ее, чтобы ухватить смысл, заложенный в учебнике или лекции, научной статье, отрывке из литературного произведения или деловом обзоре. В момент чтения сделайте паузу — и пусть образы помогут вам прояснить смысл и определить важнейшие моменты изучаемого материала. Казалось бы, все, что происходит, совершенно не связано с левым полушарием. Но помните: используя этот метод, вы как бы включаете лампочку, и это помогает вам усвоить материал. Вы можете использовать один и тот же метод, чтобы сформировать единую точку зрения на различные предметы. Вы можете связать воедино все предметы, изучаемые вами в

школе, или все темы, которые должны быть представлены на рабочем совещании.

Попробуйте при помощи потока образов избавиться от ваших проблем. Чтобы решить проблему или самому разработать сложную концепцию, Венгер предлагает вам создать запись на магнитной ленте. Как можно яснее сформулируйте проблему или концепцию. После трех минут молчания подайте сигнал — звякните стаканом или стукните карандашом. Еще через три минуты снова подайте сигнал и, наконец, еще через три минуты — последний сигнал. Потом расслабьтесь и прослушайте кассету.

После того как вы услышите формулировку проблемы, обратитесь к потоку образов и начните громко описывать его. Когда прозвучит сигнал, поблагодарите свое сознание и попросите его создать совершенно другой поток образов, направленный на решение проблемы и нацеленный на получение того же самого *ответа*. И снова повторите процедуру после следующего сигнала. По завершении всей процедуры постарайтесь найти ту общую черту, которая присутствовала во всех трех наборах образов.

Хотите втрое сократить время чтения необходимой литературы? И втрое улучшить понимание и запоминание предмета? Венгер убежден в том, что он понял, как это сделать. Как это ни странно звучит, но до того как вы начнете читать, говорит Венгер, попробуйте создать образ, «который как-то свяжет и наполнит смыслом все, чему посвящена эта статья». После этого приступайте к чтению. Добившись такого эффекта, вы сразу с некоторым удивлением обнаружите, что все в статье взаимосвязано и имеет смысл, — и все это за треть времени, которое бы вам понадобилось, чтобы прочитать эту же статью обычным образом. А ваше понимание будет во много раз лучше, чем обычно», — говорит Венгер.

Действительно ли создание потока образов расширяет интеллект? В 1989 году доктор Чарльз Райнерт впервые проверил эффективность этого метода на факультете физики и химии Юго-западного университета Миннесоты и обнаружил, что когда студенты «включали» свое

внутреннее кино, то возникало нечто большее, чем просто улучшение мышления.

Тесты Райнерта показали, что двадцать пять часов занятий по методу создания потоков образов в среднем давали прибавку в двадцать баллов во время теста на проверку интеллекта IQ, кроме всего прочего, данный метод существенно улучшал деятельность головного мозга в целом. Студенты, использовавшие метод, могли успешно изучать самые разные предметы. Контрольные группы, в которых применялись другие методы улучшения обучения, повысили свои результаты только по тем предметам, на которые делался упор в их методах обучения.

Итак, каковы же конечные результаты? Райнерт выяснил, что эффект не зависел от того, сколько времени студенты уже учились в университете. Он был обусловлен только количеством часов, которые студенты проводили за тренировками по методу создания потока образов. Те, у кого это время превысило двадцать часов, демонстрировали наилучшие результаты.

Творческие люди очень часто настраиваются на поток своих внутренних образов. Писатель Ричард По, главный редактор журнала «Успех», также доказал, что метод Венгера повышает эффективность такой настройки. По написал статью, в которой он рассказывал предпринимателям, как использовать поток образов для поиска ответа на вопрос «Что делать?» при существенных изменениях в их работе, например возникновении или исчезновении рынков сбыта. По предупреждает: «Чтобы получить пригодный для использования ответ, может понадобиться не одна попытка. Но ваша настойчивость даст эффект. Верьте мне — это сработает. Я использовал данный метод для того, чтобы написать эту статью!».

В проекте Ренессанс Венгер со своей женой Сюзан разрабатывает новые пути использования мостов между полюсами, чтобы задействовать в одно и то же время удаленные друг от друга части мозга. Для этого они одновременно учат детей как музыке, так и математике, что вызывает общее повышение интеллектуальных способностей.

Огромные волны образов накатываются ежедневно на наши чувства. Наша массовая культура предоставляет нам огромное количество рисунков, которые можно использовать для улучшения памяти, для воссоздания их в качестве образов. Мы не устаем повторять снова и снова, что сейчас наступил тот самый момент в истории человечества, когда вы можете выявить ваши мощные способности. Пожалуй, одной из самых мощных является способность к воображению, которая оживает в создании образов. После долгих лет отрицания и часто даже пренебрежения в интеллектуальных кругах вновь была осознана удивительно богатая, творческая сила воображения. Научитесь правильно ее использовать — и вы овладеете тем, что иногда рассматривается как паранормальные способности к действию и изменению. Кроме всего прочего, с вашим воображением неразрывно связаны такие понятия, как успех, здоровье, высокая производительность и хорошие отношения с людьми. Как «давным-давно понял Марк Аврелий: «Человеческая жизнь умирает, когда тускнеют цвета воображения». Необходимо научиться просветлять эти цвета...

13

Вообразите себя

Хотите ли вы говорить по-русски, как Достоевский, играть в теннис, как Моника Селеш, понимать физику, как Эйнштейн? Если вы любите приключения, то вы можете начать свой путь к достижению таких же способностей при помощи одного из основных способов, применяемых в Суперобучении, — превращения в другую личность. Убедите себя, что вы Селеш, или Достоевский, или профессиональный игрок в гольф, или нобелевский лауреат, или кто-нибудь, кто является одним из лучших специалистов в той области, которую вы хотите изучить. Люди начали превращаться в других людей еще с самого момента возникновения Суперобучения, когда коммунисты высокого ранга в Москве за дверями аудиторий присваивали себе новые личины. Каждый из них получал новое имя и заучивал новую биографию. Например, немец мог превратиться в Герхарда, старшего лыжного инструктора со спортивной базы в городе Гармеш, а немка могла стать Мареленой, поваром из Берлина с двумя детьми. Полностью спрятанные в новые личины, они никогда не знали настоящих биографий друг друга. Подпольные агенты оставались таковыми. Таким образом, партийная элита оставалась скрытой при помощи ускоренного обучения.

На сегодняшний день выражение «делай, как другой, и ты станешь им» — это тривиальная практика, часто используемая теми, кто занимается Суперобучением. Ко-

гда из семи разных стран в город Фолкстоун, Англия, для обучения на необычных и эффективных курсах изучения английского прилетели двенадцать человек, то вскоре их интерес к участию в курсах еще более возрос, так как Тамара, например, превратилась в Георгину Гринпис, а Клаус — в доктора Мартина Мейкювела — лысого коротышку, любителя желтых галстуков, канареек и катания на мопеде. Превращение в другую личность является переходом в другое, более раскрепощенное состояние. Оно приподнимает вас над вашими обычными ограничениями и страхами. «Я не могу это сделать», — но Георгина Гринпис может. Будучи превращенным в другую личность, вы сможете делать даже то, что вы постыдились бы делать, находясь в вашем собственном «я». Здесь же вы не боитесь совершать ошибки, поскольку не несете за них никакой ответственности. Ведь это доктор Мейкювел ошибся, а не вы. Такой спектакль-действие может помочь преодолеть трудности и вызвать к жизни все те умения, которыми вы обладаете к этому моменту. Ведь вам *не надо* изучать французский или астрономию, ведь в вашей новой личности вы уже знаток этих предметов, и все, что вам нужно, — расслабиться и дать возможность этим знаниям материализоваться. Все мы постоянно упражняемся в превращении в «различных» людей — родителей, детей, боссов, энтузиастов боулинга, влюбленных. Поэтому вам будет не очень сложно улучшить свои способности, представив себе, что вы эксперт в каком-то деле.

Представьте себе, что вы Моника Селеш или хотя бы просто профессиональный игрок, когда вы решили просто побросать мяч с приятелем. Как она стоит, реагирует, подает, целится? Спортсмены часто используют видеозаписи, чтобы помочь своему воображению смоделировать ту или иную ситуацию. Вы хотите научиться правильно инвестировать деньги? Прочитайте биографии финансовых магнатов, потом выберите конкретную личность и спросите себя, а что бы сделал в данном случае этот воротила с Уолл-стрит, какой бы он воспользовался стратегией? Если вы изучаете итальянский язык, то убедите себя, что вы живете в Риме, и при этом задействуйте как

можно большее количество своих органов чувств — кушайте итальянскую пищу, слушайте итальянскую музыку: это самый быстрый путь к постижению ритмов души незнакомой культуры. Вам не обязательно сразу представлять себя знаменитостью или иностранцем, вы можете научиться использовать талант перевоплощения, начав с превращения в кого-нибудь из людей, находящихся рядом с вами.

Работая с умственно отсталыми детьми, доктор Роберт Хартли из Лондонского университета достаточно безуспешно боролся с плохой успеваемостью многих из них, пока не вспомнил об одном факте. В детстве, учась в школе, Хартли никак не мог написать одно важное сочинение. В конце концов он подумал: «А как хорошо владеет предметом известный диктор!». И тогда к нему пришло вдохновение. Молодой Хартли представил себя комментатором, и предложения так и потекли из-под его пера. Может ли такая убежденность помочь другим преодолеть затруднения?

Хартли занимался с детьми, которые показали плохие результаты во время теста с идентификацией рисунков. «Подумайте о том, кто кажется вам очень умным, — сказал детям Хартли. — Теперь станьте немножко актерами. Закройте глаза и представьте себе, что вы и есть тот самый очень умный человек, и постарайтесь ответить на вопросы теста так, как это сделал бы он или она».

Произошло невероятное! Дети представили себя умными и... поумнели. Результаты улучшились просто невероятно. Успеваемость тех, кому обучение всегда давалось с большим трудом, стало невозможно отличить от результатов вечных отличников. И один из учеников просто не поверил в свои результаты. «Да нет, это не мои оценки, — закричал он, посмотри на результаты теста. — Эти результаты показал кто-то очень умный!». Следующим этапом использования воображения, отмечает Хартли, является перемена мнения о самом себе.

Мы приведем еще один пример. Журналистка Шерлин Хантер-Голь использовала воображение, чтобы создать мощный, позитивный, здоровый образ самой себя в обстоятельствах, которые могли бы многих выбить из

колеи. В конце 1992 года она вновь приехала в Университет Джорджии, чтобы услышать похвалы из уст Джесси Джексона и Гамильтона Холмса за то, что тридцать лет назад она преодолела расовый барьер, существовавший в этом университете. Как юная девушка смогла выжить в обстановке расизма, чувствуя презрение, с которым к ней относились как другие студенты, так и официальные лица? «Их реплики, их противодействие, их плевки не трогали меня, потому что в своей душе я была африканской королевой», — говорит Хантер-Голь.

Внезапно выяснилось, что все они талантливы

Самый быстрый путь к обретению какого-либо умения — это вообразить себя другим человеком и перенять его способности и поведение. И это можно сделать настолько же просто, насколько прост совет доктора Дона Лофланда, обращенный к тем, кто хочет научиться ускоренному чтению. «Посмотрите на хорошего читателя. Как он сидит? Как он держит книгу? Делайте все, как он». Но это может представлять собой очень сложную процедуру, подобно еще одному методу ускоренного обучения, с которым мы познакомились в России. Это разработанный психиатром Владимиром Райковым метод «искусственной реинкарнации», направленный на выявление скрытых талантов человека. При помощи этого метода у студентов, изучающих естественные науки, чья способность к рисованию ограничивалась умением выполнить карандашный набросок, внезапно появлялся талант в области изобразительного искусства, а для некоторых из них оно даже стало профессией. Когда Райков переводил их в другое состояние, — это была новая форма глубокого, но активного гипноза, — они начинали полностью ощущать себя Пикассо, Рембрандтом или Рафаэлем, и казалось, что талант возникает просто ниоткуда.

Вернувшись в нормальное состояние, они не помнили о часах, когда были, к примеру, Рембрандтом. «Не говорите глупостей! Это не мог нарисовать я», — говорили они, когда им показывали их работы. Но спустя месяцы опыт, полученный в состоянии гипноза, постепенно

превращался в повседневные способности. Внезапно они стали открывать у себя новые таланты. Данный метод представляет собой практически синоним метода расширения времени, открытого Мастерс и Хьюстон.

Профессионал в области перевода людей в другое состояние, Райков превращал людей в великого скрипача Фритца Крайслера, гениального изобретателя Никола Тесла; и, как знаменитые хилеры, делал все, чтобы ускорить раскрытие человеческого потенциала. Те, с кем он работал, не становились, конечно, Пикассо или Тесла, но при помощи быстрого обучения смогли подняться еще на один виток выше по спирали жизни. Искусственная реинкарнация — это метод *не* для самостоятельных упражнений. Вы не сможете однажды утром выйти из душевой уже Рембрандтом. Но это превосходная демонстрация (теперь уже применяемая в России) того, что мы уже давно знаем под понятием «огромный потенциал человека». Она показывает, что для того, чтобы активировать эти ресурсы, нам иногда необходимо отойти в сторону от своего жизненного пути, даже если это означает стать кем-нибудь еще. Почему сдвиг идентификации личности пробуждает способности? Во-первых, он предоставляет возможность разрешить что-то сделать самому себе. Во-вторых, он позволяет проникнуть в безграничные тайники коллективного подсознания. Создается впечатление, что люди с большим воображением, чем бы они ни занимались, черпают знания из коллективного подсознания. Именно поэтому телефон практически одновременно изобрели пять человек, и именно по этой причине Эдисона в свое время обвиняли в том, что он как телепатически, так и словесно читает мысли других ученых. Возможно, вы тоже, представляя себя знаменитым художником или знатоком турецкого языка, настраиваетесь на волну памяти Природы.

Не так давно доктор Руперт Шелдрейк, член-корреспондент Королевского общества и многообещающий биолог, выдвинул новую теорию. Мир вращается не благодаря неизменным законам, а благодаря памяти Природы. В консервативных кругах эта идея показалась настолько еретичной, что даже ранее объективный журнал

«Природа» призвал к сожжению книг Шелдрейка — а это говорит о том, что если он прав, то стоит на пороге революционного открытия, не менее революционного, чем открытия Галилея.

Память Природы построена из «морфических форм». Существует одна, которая описывает все: существование гиппопотама или японского языка. Чем больше людей разговаривает на японском, тем полнее форма. Поскольку теория Шелдрейка является научной, она может быть проверена. К примеру, у исследователей имеется новая колыбельная, написанная турецким поэтом на мотив старой. Затем людей, которые не знают ни слова по-турецки, просят запомнить обе — и новую, и старую. Выясняется, что они заучивают старую колыбельную, повторяемую несколькими поколениями турок, значительно лучше, чем новую, едва появившуюся. Оказалось, что тот же эффект справедлив для других языков и шифров. А кроме того, и на другом уровне — в ходе таких процессов, как выращивание новых кристаллов: вначале медленное, а потом, по мере увеличения числа таких же кристаллов в мире, все более быстрое.

Похоже, человеку легче усвоить то, для чего существует устойчивая морфическая форма, используемая многими, чем изучить нечто известное только немногим. Большинство тестов теорий подтверждают правоту Шелдрейка. Он указывает на возможность практического применения теории, но никто еще не продвинулся достаточно далеко в выявлении устойчивых связей. Как настроиться конкретно на изучение «японского языка» или «физики»? Шелдрейк думает, что ответ лежит в нахождении соответствующего резонанса. Может быть, находясь в состоянии, необходимом для Суперобучения, когда вы точно копируете разговаривающего по-японски, то попадаете в резонанс с его морфической формой.

Джон Уэйд удивляется тому, как теория Шелдрейка описывает невероятные вещи, которые, как он замечал, происходят в классах, где занимаются ускоренным обучением. Уэйд разделяет тех, кто способен обучаться более быстро, и тех, кто учится медленнее, на две группы — А и Б. Он проводит хорошо подготовленный урок

с классом А. На следующий день он проводит точно такой же урок без купюр с классом Б. В этом случае класс Б запоминает урок. Если же сделать наоборот и попытаться учить класс Б до класса А, то это подобно попытке. «Это старый прием, известный всем учителям, которые преподают методики ускоренного обучения, но о котором никто в открытую не говорит». Морфический резонанс? Уэйд считает, что идеи Шелдрейка идеально совпадают с его «процессом фильтрации». Вначале он обучает чему-то одного студента, который в действительности хочет знать это *сейчас*. «Затем я выжидаю неделю или две, пока знание не отфильтруется через класс».

Смещение состояния для настройки на информационный поток подобно переключению между различными станциями на радиоприемнике — это старая эзотерическая идея, которую Шелдрейк рассмотрел с научной точки зрения. При помощи теории Шелдрейка можно объяснить, как гениальные физики здесь и там получают огромное количество информации, которая по идее должна была находиться за гранью их понимания. Жизнь все время ускоряется, поэтому никогда не забывайте о том, что может привести к прорыву в методах обучения людей. По крайней мере, никакого вреда не будет, если вы решите выучить что-то, что уже знают многие.

Большинство из нас еще не могут переходить в действительно различные состояния или размерности самого себя так же легко, как органист переключает ключи во время исполнения кантаты. Нам необходимы методы, приемы. Гипноз — это один из них. Он способен подвинуть людей на неординарные поступки. Большинство научных данных о гипнозе было получено в бывшем СССР, где в течение более чем 50 лет гипноз исследовался и применялся в самых различных областях.

Как и Райков, еще один житель бывшего Советского Союза, украинский преподаватель методов ускоренного обучения Владимир Стефанишин, помогал выявить новые грани и способности разума при помощи гипнотических состояний. В Киевском НИИ психологии он исследовал старческую регрессию, но, кроме этого, гораздо более интересную проблему, изучение которой было хо-

рошо поставлено в бывшем СССР, — *развитие* с помощью гипноза В глубоком трансе людям внушалось, что время для них течет очень быстро, так что они продвигались в будущее на дни, месяцы, годы. Им постоянно задавались вопросы: «Что вы делаете? Что происходит?». А по выходе из гипноза в нормальное повседневное состояние их спрашивали о том, каким они видят сейчас свое будущее, и записывали мечты. Согласно исследованиям Стефанишина, взгляд на будущее из гипнотического состояния оказывался ближе к реальности, чем мечты этих людей и их предсказания. Райков также перевоплощал людей в «исследователей будущего», «физиков будущего», но детали того, что они узнали результате такого перевоплощения, держались в секрете.

Когда Стефанишин при помощи гипнотического воздействия создавал путешественников во времени, то преднамеренно или нет некоторые из них смогли преодолеть, казалось бы, непроходимые барьеры и говорили о своем состоянии до рождения и после смерти. Подобное путешествие сквозь барьеры произошло в офисе выпускника Йельского университета доктора медицины Брайана Вайса в то время, когда он был руководителем отдела психиатрии медицинского центра Майами и проводил теперь уже хорошо известные (и пользующиеся большой популярностью) исследования отдаленной памяти. Стефанишин пришел к заключению, что разум существует в пятиразмерном времени, которое может быть классифицировано как неизведанный потенциал. Во время проведения исследований они не предавались широкой огласке; теперь же Стефанишин хотел бы сравнить свои записи с результатами заинтересованных исследователей.

Как и многие другие советские ученые, Стефанишин пытался использовать состояние глубокого транса для ускорения обучения. Так, например, введя тринадцатилетнего мальчика в сомнамбулическое состояние, он ликвидировал все барьеры, которые мешали ему изучать геометрию, и превратил его в настоящего профессионала. Но Стефанишин, как и Лозанов, уверен, что индивидуальное обучение умению изменять собственное состояние является гораздо более безопасным и, если говорить о

долговременности запоминания, более эффективным подходом. Одной из причин, почему Лозанов, великолепный гипнотизер, разработал суггестологию и суггестопедию, была попытка избежать деструктивного воздействия глубокого транса на расширение способностей разума. Он уверен, что внушение способно дать вам не меньше, чем глубокий транс. Было бы интересно попытаться использовать суггестивные методы и методы воображения для того, чтобы заглянуть в свое собственное будущее. Правда, еще вы можете... приделать себе другую голову.

Как приделать себе новую голову

«Вначале вы должны приделать себе головы», — говорила Розелла Уоллес эскимосам, объясняя им метод «превращения в кого-то другого», предназначенный для повышения скорости обучения. За окном стояли двадцатиградусные морозы, но в аудитории в маленькой деревушке Горное Село, штат Аляска, царила теплая рабочая атмосфера. «Этот метод уже давно является частью нашей культуры», — воскликнул один из пятнадцати учителей-эскимосов, прилетевших из самого далекого селения, чтобы узнать от Уоллес о Суперобучении. Как нам потом рассказывала Уоллес, они часто нуждаются в ком-то, кто может разрешить им использовать ритм, игру, рифмы, а в особенности воображение в процессе преподавания. «Наконец-то, — говорили они, — мы можем учить людей так же, как это делали наши предки много лет назад!»

Еще десять лет назад, живя в городке Анкор-Пойнт на Аляске, Уоллес попыталась заинтриговать Суперобучением третьеклассников («Это позволит вам стать похожими на супермена»). Эти ребята стали настоящими триумфаторами — их отметки росли просто как на дрожжах. Когда одному из них задали вопрос о странностях в методах преподавания его учительницы, малыш серьезно ответил: «Она не сумасшедшая. Раньше я получал одни двойки, а теперь учусь только на пять».

Однажды, во время преподавания на Аляске, Уоллес столкнулась с необходимостью обучить письму и рисованию очень тяжелый класс. Она решила, что воображение

должно помочь учебе. Итак, ученики парили на мягких облаках в своем воображении, расслабляясь и входя в состояние, наилучшее для обучения, пока Уоллес не переключала их внимание на другое облако, дрейфующее поблизости, с другим мальчиком или девочкой, сидящими верхом. Затем Уоллес говорила: «Обменяйтесь телами. Станьте им. Путешествуйте в его оболочке». И в то время как ученики Уоллес кружили в своих мечтаниях над далекими северными поселениями, их покой нарушала только спокойная музыка. Когда дети возвращались в нормальное состояние, они сочиняли рассказы и рисовали картины, посвященные тому, что они видели в своем воображении. Все время, когда дети находились в состоянии обмена личностями, они жевали *муктук* — любимое эскимосское лакомство.

«Как правило, такой тренинг был для них удовольствием. Я считаю, что это, пожалуй, наилучший метод развития способностей к сочинению», — говорит Уоллес. Но из разговоров детей становится очевидным, что толчок к развитию получил не только творческий потенциал. Они прикоснулись к вдохновению. Все это время они жевали *муктук*. «Мне он напоминает клубничную конфету», — говорит один из учеников. «Мне — орехи», — мнение другого. Все пришли к мнению, что *муктук* им *нравится*. Уоллес по этому поводу говорит: «Это прекрасный способ дать возможность посмотреть на мир чужими глазами и почувствовать его при помощи чужих органов чувств. Возможности, возникающие в результате исчезновения предрассудков, пробуждают мышление. Это виртуальная реальность, которую можно получить, не используя никакого оборудования». Это метод, который применим в любом возрасте.

Для того чтобы совершить воображаемое путешествие, необходимое для ускорения обучения, вам не обязательно переселяться чье-то тело. Вы можете уподобиться героям фильма «Необычайное путешествие» и совершить круиз по своим собственным артериям, наблюдая за экзотичной фауной и флорой — макрофагами, Т-клетками, затаившимися вирусами. Вы можете также погрузиться в глубь кристалла кварца и следить за его ростом. Такая

прогулка поможет обострить ваш разум и улучшить вашу память.

Срабатывает ли метод? Для Розеллы Уоллес это, пожалуй, основной вопрос, поскольку она преподает на Аляске, штате на границе между цивилизованным миром и темнотой. Еще один метод применения образного мышления, который она использовала в своей работе, называется «Голова тщательного наблюдателя». Для того чтобы улучшить жестикуляцию, способность к сочинению, увеличить объем знаний, попробуйте и вы сами воспользоваться этим методом. Чтобы придумать себе новую голову, громко расскажите самому себе, как ведет себя этот наблюдатель: что он делает, как он подходит к рассмотрению различных предметов, людей, событий? Сделайте его частью воображаемого вами мира. Ученикам Уоллес нравилось становиться «улучшенной версией самих себя, используя глаза, чувства и разум наблюдателя для такого же тщательного понимания любой ситуации, как и у наблюдателя». (Чтобы узнать о том, насколько сильно ребята, использовавшие метод замены головы, улучшили свои способности к обучению и память, см. главу 26.)

Уоллес разработала своего «тщательного наблюдателя» на основе книги Венгера «Надсвая голову гения», которую он написал в качестве практической альтернативы работам Райкова. Замена голов — это проверенный временем метод, с которым вы сами можете попробовать поэкспериментировать, метод, который использовали как индуистские, так и западные преподаватели уже многие тысячелетия. Сегодня, когда люди, занимающиеся Суперобучением, думают о том, что они лауреаты литературной Пулитцеровской премии или чемпионы мира по лыжным гонкам, то это означает, что они используют снабжающую их силой разновидность действия. Возможно, многие актеры стали приверженцами Суперобучения именно потому, что для них методы Суперобучения представляются естественными. Все, что вам нужно, — это устранить недоверие. Когда Алиса прошла через зеркальное стекло в Зазеркалье, вам не нужно останавливать чтение, чтобы поспорить с автором о том, насколько опасным для жизни может быть шаг через стекло. Вы

устраняете недоверие и становитесь участником путешествия. Вы можете проделать то же самое на примере своих собственных записей. Вытянитесь, подобно Алисе, и откройте для себя новый взгляд на окружающую действительность. С помощью такого упражнения вы можете ускорить уничтожение барьеров в вашем сознании и получить новую информацию. Ниже приведен лишь один из возможных сценариев подобного упражнения. Он называется: «Воспоминание о том, кто вы есть на самом деле».

Давайте предположим, что вы прилетели на планету Земля всего три недели назад. Что, если мы предположим также, будто ваши способности, ваши личностные характеристики, ваша память, вся история вашей жизни были искусственно введены в вас? Что, если, подобно Арнольду Шварценеггеру в фильме «Вспомнить все», у вас в мозгу начинают проскальзывать небольшие, бледные отрывки воспоминаний о вас, когда вы были лучше, чем сейчас? Давайте представим, что вы начинаете вспоминать о том, каким вы были на самом деле: незаурядным, умным, высокообразованным, способным сделать все человеком, звездным бродягой. Попробуйте начать вызывать ваше Я. Существует ли причина, которая привела вас сюда? Запоминайте ход ваших мыслей, все ваши предположения. Особое внимание обратите на произвольные эмоции. Сознательно исследуйте ваши убеждения. Соотносятся ли они как-либо с личностью, которой вы являетесь в действительности? Соответствуют ли они человеку, сильному духом? Или это определенные понятия, которые были запрограммированы в вас? Существует ли какой-либо механизм, при помощи которого можно управлять вами? Воспользуйтесь своим воображением, чтобы возродить ваше Я. Избавьтесь от чужеземного программирования.

«Репетиция» будущих воспоминаний

Как поется в песне, воображение может разогнать даже тучи на небе. Но оно также может перевернуть всю вашу жизнь, если вы будете практиковаться в его использовании. На рубеже веков основатель учения о самопо-

мощи вывел свой «первый закон». *«Когда воображение и воля вступают в противоречие, выигрывает всегда воображение»*, — заявил гениальный француз Эмиль Куэ и указал на важнейшее динамическое поведение мозга. Он также провел длительные исследования, чтобы объяснить, почему наши самые лучшие намерения изменить себя и свою жизнь, даже подкрепленные незаурядной волей, далеко не всегда воплощаются в реальности. Воля избирательна. Воображение конструктивно, именно оно производит изменения. Слишком изнурительно, подобно никогда не засыпающему ковбою, пасущему стадо, ограничивать при помощи воли желания, капризы, эмоции, мысли. Для спокойного движения вперед в заданном направлении вам необходимо заручиться поддержкой воображения, причем как сознательного, так и подсознательного.

В конце этого века нам известно гораздо больше, чем знал Куэ в начале века. Мы знаем, что если вам удастся что-то себе представить достаточно ясно, когда ваши сердце и душа, ваши эмоции включатся в эту игру, то для разума не существует разницы между воображаемым и действительным событием. Именно поэтому в спорте успешно применяется метод мысленных тренировок. Ваше подсознание исследует воображенное вами — ваши рефлексy, ваш поворот, удар ракетки по мячу, ощущение вашей победы в игре — и добавляет все это к вашему опыту. Тренировка при помощи воображения применима в любой сфере деятельности, будь то подготовка определяющей для вашей карьеры речи или стремление избавиться от предэкзаменационного волнения.

С тех пор как жил и работал Куэ, да в принципе и с тех пор как мы создали свою первую книгу по Суперобучению, было сделано одно из важнейших открытий — открытие творческой силы памяти. *«Используйте воображение и задействуйте при этом как можно больше органов чувств»*, — настаивают преподаватели Суперобучения. Чем большее количество чувств, ощущений, эмоций вы сможете привлечь, тем лучше будет результат. Поскольку вы создаете определенные цепочки в памяти, то происходят определенные процессы и в вашем теле, а не только в вашем разуме. Вам необходимо задействовать эмо-

ции, чувства — все то, из чего состоит память, для того чтобы создать устойчивые цепочки, которые можно будет при необходимости оживить.

Устройтесь поудобней, можно включить спокойную музыку с ритмом 60 ударов в минуту. Расслабьтесь, используя вашу самую любимую методичку, а потом включите освещение и погрузитесь в мечты о приятном событии. Чувствуйте, думайте, смотрите, слушайте, пробуйте все, что можно, на вкус, представляйте все себе настолько же ясно, как будто это происходит в действительности.

Давайте, к примеру, предположим, что вам надо сделать доклад. (Забудьте о том, что институт изучения статистики Гэллапа выяснил, что 80 процентов американцев поставили на первое место в списке того, чего они больше всего боятся, публичное выступление, а более пятидесяти процентов из них заявили, что боятся выступать перед публикой больше смерти. Представьте, что вы находитесь в аудитории. Зафиксируйте в мозгу взгляды, звуки, запахи, возникающие по мере заполнения аудитории. Постарайтесь увидеть и почувствовать, во что вы одеты, ощутить себя комфортно на подиуме. Почувствуйте ваше стремление поделиться знаниями с заинтересованными людьми. Почувствуйте, как вы спокойны и сосредоточены к моменту начала выступления. Поймайте на себе взгляд внимательно слушающего вас человека из третьего или четвертого ряда и представьте, что вы разговариваете с ним так, как будто бы он ваш друг. Пусть ваш разум зафиксирует три-четыре основных момента вашего доклада. Не пытайтесь запомнить слова, просто запомните чувство того, как легко вам говорить, как легко, если это необходимо, акцентировать или ослаблять внимание аудитории, как ваша речь наполнена образами и как вы пару раз удачно пошутили. Не будьте прикованы к одному месту. Представьте, что вы двигаетесь и непринужденно жестикулируете. Почувствуйте, что ваша память как никогда легко записывает любую информацию, которую вы пожелаете запомнить. Почувствуйте в себе достаточно уверенности, чтобы сказать: «Я не знаю, но постараюсь выяснить это», — на вопрос, на который вы не можете дать ответ. И, наконец, услышьте ободряющие

аплодисменты; почувствуйте рукопожатия, когда вы будете покидать подиум.

Взращивайте ваши воспоминания о будущем по десять—пятнадцать минут дважды в день. Если у вас не хватает времени проделывать эту процедуру так долго, то попробуйте прокручивать в вашем воображении небольшие тридцатисекундные ролики, несущие в себе основную информацию о воображаемом событии. И каждый раз, когда вам надо выступать, тоже прокручивайте их в памяти. Как дополнительное преимущество вы получите знание о том, что ваше воображение способно приносить вам пользу. В журнале «Фантастика» как-то раз был опубликован хороший лирический совет: «Вырасти морковь — получишь морковь, вот что такое вся наша жизнь»*. Но ни земля, ни разум не будут родить, если не сеять в них зерна и не заботиться о них. (Чтобы получить больше информации, см. раздел 3.)

Когда вы станете приверженцем метода, о котором мы здесь рассказываем, то помните, что воображение, подобно дождю, смывает и хорошее, и плохое. Если вы умеете заучивать все наизусть, то вы можете использовать воображение для создания очередной телепрограммы, демонстрирующей «магию». Отрицательное воздействие, скорее всего, произойдет, если неосознанно вы начнете воображать ужасные последствия, ясно представляя себе, как сбываются ваши худшие предположения. Помните, что вы взращиваете и эти семена, но постарайтесь вовремя выбросить их, иначе вы рискуете провести остаток вашей жизни, постоянно видя кошмары, а не мечты.

Овладение своим воображением поможет ускорить развитие широчайшего спектра ваших возможностей, от воспитания ребенка до проведения успешной кампании продаж. Лорн Кук, посвятивший долгие годы шлифовке своих великолепных курсов по Суперобучению в науке в Высшем колледже в Торонто, использовал те же методы, чтобы устранить у одного из своих студентов парализующий его страх от одной мысли о выступлении со скрипичным концертом на публике. Кук заставил парня про-

* Можно воспользоваться русской поговоркой «Что посеешь, то и пожнешь». — *Прим. пер.*

делать обычную процедуру релаксации и расслабления разума. После этого он начал заниматься с этим студентом, Кристианом Брауном, созданием образов будущего. Кристиан раз за разом представлял себя расслабленным, уравновешенным, легко и точно играющим на публике, и более того, получающим удовольствие от игры. Кристиан, в порыве отчаяния разбивший однажды свою скрипку, теперь с апломбом выступает на публике, независимо от величины собравшейся аудитории. После этого удачного эксперимента Кук воспользовался тем же методом, чтобы подтолкнуть школьную команду по плаванию к достижению успеха.

Разум — это лекарство. Эта воистину революционная точка зрения переворачивает наши привычные представления о сознании. Несколько лет назад Дон Шустер, первопроходец применения методов ускоренного обучения в Соединенных Штатах, столкнулся с тройной угрозой своему здоровью: раком, пневмонией и операцией на сердце. «Я выжил, по крайней мере, всегда заставлял себя думать о том, что выживу», — говорит он. Если вы способны воображать, то будьте готовы к вступлению всего человечества в новую эру, где иногда воображение сможет учащать пульс, рассасывать опухоли, ускорять заживление ран и даже заменять противозачаточные таблетки.

Упражнение в построении образов — это отличный способ укреплять изменения. Используйте его для стимуляции нового поведения, в особенности если вы заменили таким образом какой-либо негативный процесс. Представьте себе, что вместо того чтобы при телефонном звонке тянуться к сигарете, вы тянетесь к стакану воды. Когда вы проводите серьезную работу, связанную с использованием воображения, то очень многие вещи оптимально настраиваются сами по себе — энергия, мотивация, поток творческих идей; ваша жизнь наполняется осознанием своей значимости и необходимости. Когда вы взращиваете надежные воспоминания о будущем, то кажется, что цели вашей жизни достигаются сами. Держите в своей памяти образы того, как вы выходите на помост и получаете в руки диплом, как вы подписываете купчую на дом своей мечты, что вы в действительности спасли

этот сосновый лес, и тогда вероятность того, что это произойдет на самом деле, резко повысится. То, как хорошо работает метод создания образов, легко увидеть на примере звезд Суперобучения, таких как Кристиан Драпо, который настолько овладел в своем воображении таэквондо, что смог стать чемпионом Северной Америки. Вы можете видеть это на примере преподавателя Шаки Гавайян, которая так ясно представила себе свою цель, что уже первая опубликованная ею на свой страх и риск книга стала бестселлером с тиражом более чем в два миллиона экземпляров. А когда слышишь историю полковника авиации Джорджа Холла, эффект этого метода начинает граничить с невозможным. На протяжении семи ужасных лет плена он был заключен северовьетнамцами в темный ящик. Каждый день в своем воображении Холл проигрывал полный круг игры в гольф. Через неделю после своего освобождения он принял участие в Большом открытом первенстве Нового Орлеана и набрал 76 очков. А история профессионала аутогенной тренировки, доктора медицины Веры Фрилинг, еще более удивительна. Из-за наличия еврейской крови она (еще девушка) скрываясь от гестапо, жила подпольно в Берлине. Вера начала представлять себе, что она — доктор, психиатр и живет в свободной стране. Несмотря на все препятствия, нацистов, Советскую Армию, вероятность рака, Фрилинг поступила в Медицинскую школу Сан-Франциско. «Воображение способно преодолеть те трудности, которые подбрасывает нам жизнь», — говорит она.

Все эти люди использовали воображение с такой убежденностью, задействуя все фибры своего организма, их цели представлялись им настолько достижимыми, что, казалось, у судьбы не осталось другого выбора, как дать им возможность выполнить то, о чем они мечтали. То же можете сделать и вы.

14

Препятствия на пути к обучению, изменению, переживанию

Что ограничивает использование нашего потенциала 10 процентами возможного? Для того чтобы преодолеть такое ограничение, нам необходимо будет заняться процессом, пожалуй, противоположным обучению. Необходимо разрушить три классических препятствия: логическое препятствие, эмоциональное препятствие и этическое препятствие. Никто из нас изначально не застрахован от них. Более того, еще в раннем детстве эти препятствия насильно прививаются нам. И они отнюдь не помогают нам в повседневной жизни. Наоборот, как говорит Отто Алторфер, существуя в нас, эти препятствия накладывают свои останавливающие заклинания на наши усилия изменить *свою* жизнь в бизнесе, образовании, медицине, социальной жизни. Именно из-за существования этих препятствий нам так невообразимо трудно отбросить старые страхи и научиться жить в мире со своими соседями. Один наш старый друг, когда мы писали о памяти, сказал: «Черт с ним, с этим запоминанием. Объясните мне, как научиться забывать?».

Вы сможете переучиваться гораздо лучше, если, вместо того чтобы считать, что вы вступаете в конфликт с определенными внутренними установками, вы осознаете, что работаете с памятью, зависящей от состояния. Тогда вы сможете понять, почему призраки прошлого могут

оказывать влияние не только на ваши мысли, но и на эмоции, ваше поведение, чувства, на ваше физическое и умственное состояние; могут снижать ваши способности. К счастью, процесс изгнания духов на практике оказывается гораздо проще того, что показывают в кино.

Вкратце действие логических препятствий можно определить следующей фразой: «Если вы думаете, что не можете, то и не сможете». Если вы считаете, что каждый человек обладает определенным уровнем способностей, который раскрывается уже на уровне начальной школы, то вы и будете использовать в своей жизни только этот потенциал. Если вы убеждены, что нормальный человек способен за определенное время усвоить только определенный объем информации, — именно поэтому в учебниках ни один урок не занимает по объему больше десяти страниц, — то это мнение и определит ту скорость, с которой вы сможете учиться. Если бы вы были убеждены, что невозможно пробежать милю быстрее чем за четыре минуты, то вам никогда бы не удалось проделать то, что сделал Роджер Баннистер и более чем 1000 человек по всему миру, в том числе и двадцать студентов вузов: они пробежали милю гораздо быстрее.

Логические препятствия существуют в вашем сознании. Они могут быть легко разрушены при помощи ввода необходимой информации. Сотни тысяч людей в различных странах мира обнаружили, что они могут быстрее учиться, лучше запоминать, избавляться от ограничений и получать наслаждение от своих собственных успехов с помощью открытых новых способностей и талантов. Вы можете не верить нашим словам. Если ваше логическое мышление не желает допустить возможность существования логических препятствий, то вы можете найти не одну статью в журналах, не одну книгу, посвященную предмету обсуждения. Если вы преподаватель, то, возможно, вас заинтересует книга доктора Аллена Причарда «Суггестивное ускоренное обучение». Причард и его соавтор Джин Тейлор детально описали, как они смогли за четыре месяца обучить так называемых умственно отсталых детей, совершенно не умеющих читать, которых пытались до этого научить чтению в течение нескольких лет.

Обычные же лентяи до сих пор отказываются учиться по этой программе, несмотря на десять лет ее успешного применения.

Если вы считаете, что вы не очень способны, то прислушайтесь к мнению многих экспертов, которые пришли к заключению, что мы используем только толику нашего внутреннего потенциала. Беспокоиться надо о том, что иногда доля неиспользованного потенциала составляет до 98 процентов. И даже более того, современные исследования показывают, что потенциал нашего разума бесконечен. Прочитайте жизнеописания таких людей, как Роберт Фрост, Никола Тесла, Томас Эдисон, Бакминстер Фуллер, у каждого из которых были немалые проблемы во время обучения в школе, и тем не менее каждый из них достиг величайших высот в своем деле. (Причем их проблемы, связанные с попыткой втиснуть их разум в рамки традиционного обучения, являлись первотолчком к проявлению их гениальности.)

Вы также можете узнать о самом любопытном открытии, сделанном британским неврологом доктором Джоном Лорбером. Создается впечатление, что вы можете прекрасно существовать, не имея мозгов вообще. Вы даже можете получать хорошие отметки, добиться определенных успехов, как обнаружил Лорбер, сделав открытие, приведшее в хаос многовековые знания о мозге. Долгое время ученые считали, что мышление и все, что с ним связано, является следствием процессов, происходящих в коре головного мозга. Лорберу случайно удалось исследовать молодого человека со слегка увеличенной головой. Оказалось, что он гидроцефал, а жидкость заполняла большую часть его черепа. Этот студент Шеффилдского университета с рейтингом IQ в 126 баллов, отличным знанием математики и богатой общественной жизнью «фактически не имел мозга». Тогда Лорбер исследовал шестьсот «скрытых» гидроцефалов, чтобы выяснить, каким количеством коры они обладают. Выяснилось, что, по сравнению с обычным мозгом, около 95 процентов коры было замещено жидкостью. При этом приблизительно у половины из них рейтинг IQ был выше 100 баллов. Работы Лорбера ясно показали, что мозг

умеет приспособляться гораздо лучше, чем считалось до сих пор, и его количество явно превышает используемый нами потенциал. Следует ли из этого вывод, что мы используем только малую часть нашего потенциала? Люди, у которых есть только небольшая часть «думающего» вещества мозга, показывают такие же результаты в интеллектуальном развитии, как и мы с вами.

Вам необходимо заниматься развитием вашего логического мышления, для того чтобы оно соответствовало вашим целям. Пусть оно знает, что они достижимы, особенно если вы собираетесь последовать совету проповедника Леза Брауна: «Не идите туда, куда ведет дорога, идите туда, куда нет пути, и оставьте за собой след».

Ядовитые метафоры

«Все иностранные языки тупы. И кому охота говорить на этом..?». «Никто в нашей семье никогда не занимался наукой». «Ты идиот. Ты не заслуживаешь...». «Не каждый может быть таким талантливым, как твоя сестра». «Только тупицы играют на компьютере». «Слушай, как смешно ты выглядел, когда забыл свои слова». «Да кто ты такой, чтобы задавать вопросы! Не будь таким умным, а то не будешь иметь друзей». «Девочки не могут...». «Мальчики не могут...».

Вот примеры эмоциональных препятствий. Комментарии, редакция того или иного убеждаемого нами человека, в особенности если они имели место, когда мы были молоды, укореняются в нашей памяти и не подвергаются сомнениям. Они способны сыграть свою сдерживающую роль даже двадцать или тридцать лет спустя. Они способны сделать вас вялыми, заторможенными на экзамене, сделать так, что вы будете бояться попросить повышения по службе, и именно они бывают причиной того, что вы часто совершаете одни и те же ошибки. Автоматические цепи памяти работают совершенно естественным образом, подобно тому, как дернется ваша нога, если легонько стукнуть по соответствующему нервному узлу. Но в отличие от реакции ноги вы способны изменить рефлексы, заложенные в вашу память. Вместо

того чтобы стонать: «Ну что я за идиот! Я безнадежен», — направьте этот эмоциональный всплеск на изменение цепей памяти. Найдите эмоциональные препятствия, существующие в вас. Вы можете обнаружить одно из них, когда кто-нибудь будет говорить что-то вроде: «Единственная вещь, которую я умею хорошо рисовать, — это моя подпись». Или: «Я не смогу выучить математику, даже если от этого будет зависеть моя жизнь». Не правда ли, это все про вас, а?

В верхней части листа напишите слово «Мнения», а затем перечислите все то, чем, как вы считаете, вы владеете хуже всего. Следите за тем, чтобы каждая ваша фраза имела форму мнения. Очень часто даже этого простого сдвига во взгляде на вещи достаточно, чтобы прорваться через эмоциональные препятствия. Вы можете помнить, а можете и не помнить, откуда у вас возникло такое мнение. Но вы, по крайней мере, можете сказать себе, что не только глупость, а еще целый ряд причин «виноваты» в том, что вам хочется убежать как можно дальше, если кто-нибудь заводит разговор о квадратных корнях, или вы не можете дать ответа на вопрос, с какой скоростью ехал велосипедист, если поезд...

Когда вы в первый раз столкнулись с арифметикой, то, наверное, вы хотели узнать, как она действует, но никто вам этого не объяснил. Возможно, вы провалили несколько тестов и сдались. Возможно, вы не любили вашу учительницу или она не любила вас, а возможно, ваши родители говорили вам, что математика — это очень трудный предмет, а может быть, вы пропустили месяц по болезни. Также возможно, что вы страдали заболеванием, диагноз которого поставить практически невозможно, тем, которое Лозанов еще очень давно определил как «дидактогенный синдром» — заболевание, вызываемое неправильными методами преподавания: «Самое главное — сейчас вы уже не тот, что были раньше. И сегодня существует множество новых мощных методов обучения. Так, люди, которым в свое время учитель музыки говорил: «Пожалуйста, только открывайте рот», — теперь становятся прекрасными певцами. У вас есть возможности.

Что такое этические препятствия? Во время зарождения ускоренного обучения с ними практически не работали — и это не удивительно. Такие препятствия наиболее неуловимы, поскольку они являются частью нашей культуры. Этические блоки — это наша оценка, что такое хорошо и что такое плохо. «Без труда не вытащишь и рыбку из пруда». «Характер закаляется в борьбе». «Богачу сложнее попасть в рай, чем...». Для вас может показаться удивительным, что именно эти трюизмы квалифицируются как токсичные метафоры. Их воздействие настолько же молчаливо и пагубно для нашей способности учиться действовать, как пагубно воздействие свинца, содержащегося в воде в школьном фонтанчике для питья.

В то время, когда, как утверждает доктор Мартин Вудман, в человеческой психике рождается «новая энергия», мы начинаем критически анализировать пути старых общественных предрассудков. Если взглянуть на них, то легко можно увидеть, что они представляют собой набор, состоящий из страхов, обмана, боли, наказания, осуждения, нетерпимости, достаточный, чтобы высасывать из нас жизненные соки. Все это — причина для того, чтобы сломать старые структуры. Вначале многие не замечают, что они подвержены воздействию этических препятствий, но на самом деле им подвержены. Разве не удивительно было бы, если бы мы, выросшие под влиянием определенной культуры, не восприняли хотя бы несколько ее неверных принципов?

Доктор Джоан Борисенко была удивлена тем, что половина ее пациентов, страдающих от различных болей, считала, что они будут наказаны, если расскажут кому-нибудь о своих трудностях. Борисенко в то время возглавляла клинику «Разум—тело» при Бостонском госпитале. «Я убеждена, что чувство собственной недостойности — рана собственной недостойности — это рана души всей западной культуры», — утверждает Борисенко, надеясь, что часть ее работы по исцелению пациентов поможет им восстановить «душевный оптимизм».

Даже очень удачливые люди часто думают: *ну вот, опять не удалось* практически сразу после очередного успеха. Если вы принимаете правила вашей культуры

близко к сердцу, то иногда бывает очень трудно достичь того, чего вы заслуживаете. Не спорьте с этикой или теологией, а просто проверьте себя на наличие вредных, отравляющих убеждений, которые можно определить как все то, что выставляет в смешном виде, унижает вашу душу, сдерживает возможности для ее здорового, радостного развития.

Брюс Тикел Тейлор давно уже понял, что преподаватели Суперобучения имеют уникальные возможности для того, чтобы помочь людям удалить подсознательные ограничения. Майкл Лоулор, председатель британского ООУО и его жена, Джун МакОстрик, на своих занятиях по программе ускоренного обучения специально акцентируют внимание на уничтожении ограничений для того, чтобы мог раскрыться потенциал. И их ученики в Англии замечают, что с разрушением препятствий возникает осознание резкого роста способностей и их саморазвития. А преподаватели Московского университета, обучавшиеся на курсах Лоулора, были настолько благодарны, что некоторые из них, когда их попросили дать оценку курсам, написали просто: «Я вас люблю», поскольку Лоулор помог им преодолеть подсознательные барьеры, связанные с прошлым. Наиболее часто встречавшаяся формулировка: «Вы заново создали меня! Я теперь стал другим человеком. Теперь я достиг внутренней гармонии и понял внутреннюю красоту». И все это в результате избавления от препятствий. Если вы тоже хотите добиться внутренней гармонии и почувствовать свою внутреннюю красоту, то...

Снятие барьеров

Одаренная художница, женщина, объездившая весь мир, рассказала нам, почему она стесняется выступать перед публикой. Она помнит так ясно, словно это только что произошло, как в третьем классе она вышла к доске, чтобы рассказать о птице «пеникс». И пока она шла через весь класс к доске, все как один, и даже ранее обожаемый ею учитель, давились со смеху. Разумеется, птицу звали «феникс». Тот факт, что наша знакомая помнила

этот случай очень четко, во многих методах быстрого снятия препятствий используется вроде рычага.

Чтобы избавиться от подобных воспоминаний, вам необходимо вначале их вызвать. Если они запечатлелись у вас в памяти многоцветными, то постарайтесь сделать их черно-белыми. Уберите яркость, приглушите свет. Все то, что кажется большим, ужмите до небольших размеров. Наложите поверх замечаний или смешков звонкую музыку — диксиленд или диско. Таким образом вы сможете убрать из воспоминаний их значение для вас. Измерьте ваши воспоминания. Проверьте цвет, яркость, высоту, ширину, толщину, перспективу, звуки, запахи, акценты — все черты, которые можно выделить. Вы заметите, что очень часто те воспоминания, которые оказывают на вас наибольшее воздействие, — живые и ясные. Но все люди различны. Какими бы ни были структура и свойства вашей памяти, измените их, переделайте их, подобно тому, как художник, добавляя красного цвета, придает картине новый смысл, или музыкант, добавляя новый аккорд, придает музыке новое звучание.

Для изгнания призрака необходимо в первую очередь убедиться, что он здесь и мешает вам. Очень часто эмоциональные и этические блоки не содержатся в вашем разуме в виде ясных как день воспоминаний. Подобно клиентам Отто Алторфера, вы можете попытаться применить метод утверждения и ответа для того, чтобы найти скрытые барьеры. Многие смогли добиться существенных изменений, просто стоя перед зеркалом в течение пяти минут в день и говоря: «Я люблю себя таким, какой я есть. Я замечателен!». Если вы чувствуете, как першит у вас в горле, хорошо. Ищите барьер, мешающий нормальному восприятию фразы. Также вы можете попробовать применить фразу известного американского изобретателя и художника Уолтера Рассела: «Гениальность сама себя поддерживает, а посредственность сама себя обкрадывает». Эта фраза вызывает раздражение у многих. Почему? Какие препятствующие убеждения или воспоминания несут за это ответственность? Если на кассете с записью урока по саморазвитию какая-либо запись раздражает вас, то прокрутите ее снова и снова, пока вы не найдете

причину этого раздражения. С помощью своего магнитофонного курса «Измени свой разум» Терри Махони выяснила, что многие клиенты просыпались среди ночи, реагируя на какое-либо внушение, вступающее в противоречие с вечно бдительным барьером.

Иногда некоторые барьеры способны сами создавать спящие до поры до времени внушения. Так, одна женщина-бизнесмен из Нью-Йорка рассказала нам, что она подобрала очень удачное для нее утверждение: «Я одобряю себя». Повторяя его по нескольку сотен раз в день в течение двух недель, она, как ей казалось, действительно смогла добиться чувства общего одобрения самой себя. Утром третьей недели она проснулась от громкого голоса, звучавшего у нее в голове: «Как можно одобрять такое дерьмо!». Откуда возникло это утверждение? Возможно, из далекого прошлого. Необходимость сегодняшнего дня состоит в распознавании ядовитых вкраплений неуверенности в себе и их изменении.

Используете ли вы утверждения, внушения или воображение, для того чтобы бороться с барьерами в разуме? Существует ключевой вопрос, который вы можете задать в случае, если вам хочется «ускорить» процесс или продолжить движение, если вы застряли на одном месте? Какую задачу в моей жизни выполняет этот барьер или это препятствие? «Я всегда был посредственным учеником, просто обычным парнем». Этот барьер способен с пользой послужить для создания чувства безопасности, удовлетворить ваши запросы на существование безопасной определенной ниши в сложной жизни, он необходим, чтобы избежать дополнительной ответственности и даже снять чувство вины, переложив ее на плечи родителей. Если у вас возникают проблемы с изменением этого барьера, то расслабьтесь и подумайте, чего вы лишитесь, если он перестанет существовать. Запишите все то, для чего он может пригодиться. Задачи могут быть вполне легитимны — желание, чтобы другие чувствовали себя с вами хорошо, желание быть частью общества, желание быть любимым. Постарайтесь избавиться от барьера, а не от задач, которые он помогает выполнять. Попробуйте найти другие способы выполнения этих же задач — пра-

вильные, не столь ограничивающие пути. Обсудите их со своим подсознанием, как с другим человеком. Если вы увидите, что один из новых способов одобряется как вами, так и вашим подсознанием, то действуйте — замените им старый способ выполнения задачи. Усиьте действие при помощи разговоров с самим собой, внушений, воображения.

Итак, для того чтобы избавиться от препятствия:

- убедитесь, что препятствие существует;
- спросите себя, выполняет ли оно какую-то полезную функцию. Если да, то найдите другие средства выполнения той же функции;
- измените ограничивающие вас воспоминания. Без осуждения, спокойно, четко вырастите на месте старого образа более позитивный, используя утверждения, внушения, воображение, опыт, подтверждающий вашу правоту;
- ждите результатов, но вовсе не обязательно, что они появятся на следующий же день.

Мы видели гарпий

Люди пробуждаются по всему миру. Это одна из причин, почему Суперобучение находится на гребне волны. Его энергия пробуждает людей, дает им понимание того, что настало время, которое нельзя упустить, для того чтобы освободиться от груза прошлого, от путаницы жизни, как на уровне отдельной личности, так и глобально. Отрицательные воздействия, накопленные нами, более чем что-либо еще снижают нашу способность учиться, становиться людьми действия. Слишком часто они предлагают взглянуть на человечество и увидеть, по Джонатану Свифту, «наиболее мерзкого из паразитов, когда-либо возникавших за время развития земли». Данная картина может кардинально измениться, если мы заметим опутавший нас кокон повседневных забот и проблем, превращающий нас в подобие мумии: кокон негативного самовосприятия.

Кто-то однажды сказал, что если бы то, что мы сами о себе думаем, кто-то рассказал по громкоговорителю, то

мы линчевали бы того, кто это сделал. Около 80 процентов бесед человека с самим собой имеют отрицательную направленность: некоторые посвящены осуждению других, но основная часть таких бесед в первую очередь направлена на осуждение самого себя и своих шансов чего-либо достичь. Чтобы держать себя на низшей ступени развития, нам не нужен оруэлловский Большой Брат, мы успешно справляемся с этим самостоятельно. Мы видим гарпий — это мы сами.

Если вы хотите бороться за самоосвобождение, то дайте себе обещание, что в течение одного дня вы все время будете отслеживать разговоры с самим собой. Поставьте десять долларов на то, что вы сможете удержать их в позитивном русле. Если вы поймаете себя на самобичевании, то остановитесь! Измените тему разговора с самим собой на что-то нейтральное или позитивное, вне зависимости от того, как далеко вам придется уйти от первоначальной темы. Такое упражнение поможет вам во многом. Во-первых, вы поймете, насколько негативны ваши беседы с самим собой. Во-вторых, ваш разум получит передышку от поиска чудовищ в самом себе. В-третьих, вы получите некоторый опыт в создании позитивного направления в вашей жизни. И, кроме того, если вы честны с самим собой, то, перед тем как вам удастся провести первые двадцать четыре часа без самобичевания, у вас наберется целый список десятидолларовых счетов.

Эмоциональные «горячие линии»

Так же, как мы постоянно говорим себе о недостатке у нас того или иного опыта, мы часто взращиваем эмоции, которые делают барьеры, препятствующие классическому обучению, еще более устойчивыми. Очень немногие из нас обучены тому, как правильно использовать эмоции, несмотря на то что практически все основные мировые религии уделяли изучению владения эмоциями много сил и времени. Одна из наших самых дурных привычек — это придание нашему опыту острой эмоциональной окраски. Мы наполняем его критицизмом, страхом, завистью, раздражением.

Давайте рассмотрим критицизм поближе. «Одна из самых сумасшедших идей, рожденных в современном обществе, — это идея о том, что критицизм полезен для вас и помогает вам получать знания», — отмечает плодовитый автор и известный преподаватель хуны Серж Кинг. Вы получаете только то, что поддерживаете. «Запоминание того, что мы не сделали правильно, — это один из способов обучения... Если кто-то что-то выучил, применяя критицизм, то он выучил это не с его помощью, а в пику ему». Эклектичные корни систем Суперобучения восходят к дисциплинам, таким, как дзен-буддизм и йога. Поскольку хуна, которую преподает Кинг, — древнее гавайское учение — в течение долгих веков развивалась в изоляции, то это, пожалуй, наиболее чистый остаток вечной земной мудрости. И не удивительно, что хуна использует обучение, которое не содержит в себе критицизма, что приветствуется как революционный прорыв в системах ускоренного обучения.

Иногда преподавателям Суперобучения приходится делать все возможное, чтобы избежать прямого критицизма. Один из них сказал: «Интересно, насколько тяжело в первый раз сопротивляться *намерению поступить неправильно*». Либиан Кассоне, упорно работавшая над ускорением обучения языкам, сравнивает свой подход с подходом тренера к воспитанию спортсменов. «Тренер никогда не скажет: «Слишком плохо, ты не достал до определенном отметки, ты не будешь больше заниматься спортом», — говорит Кассоне. — Когда кто-нибудь совершает ошибку, то, вместо того чтобы поднимать по этому поводу ненужную тревогу, лучше вывести студента из аудитории и сказать: «Все в порядке. Ты совершил ошибку — ну и что? Никто от этого не застрахован, в следующий раз сделаешь все правильно». И в противовес ожиданиям, работая во время внеклассных занятий с третьеклассниками, техниками, студентами, которым никогда не говорилось, что они не правы, Кассоне добилась лучшего и быстрее изучения своих предметов, по сравнению с традиционными методами обучения.

Верно было сказано: «Не судите и не судимы будете». Означает ли это, что судить наши поступки будут во

время конца света? Или их оценка происходит где-то здесь и сейчас? Кто может судить нас? Если кто-то на протяжении всей своей жизни обладает критическим взглядом на вещи, то он и является той личностью, которая совершает, с его точки зрения, больше всего ошибок, — это аксиома. В таком случае ему приходится учиться, несмотря на свой критицизм. Кроме того, критицизм несет ответственность еще кое за что. Однажды, чтобы пройти сквозь группу разгоряченных людей, протестовавших против войны, Матери Терезе потребовались вся сила ее духа и убежденность. Демонстранты спросили, не могла бы Мать Тереза использовать свою известность и возглавить огромную демонстрацию противников войны? «Нет, — ответила мудрая старая женщина. — Я не буду участвовать в походе против войны. Если же вы соберетесь провести демонстрацию *за мир*, то сообщите мне об этом». Когда вы находитесь в состоянии анти, то вы высвобождаете большое количество защитной энергии — эмоциональной, интеллектуальной, творческой. В результате у вас остается слишком мало сил, чтобы воплотить в реальность мечту вашей жизни.

Если вы хотите с корнем вырвать сорняк критики из вашего внутреннего мира, то попробуйте осознать это и жить с этим один только день, следуя *двенадцати шагам*: «Сегодня я не буду критиковать никого и ничего. Я не буду критиковать и унижать самого себя. То, что раньше я осуждал как неправильное, теперь предстает передо мной просто как что-то, что дает прекрасную возможность измениться и преобразиться».

Как важно делать ошибки

Неудача! Часто даже простая идея отодвигает нас назад или позволяет сделать рывок вперед. Если вы начнете изучать это досадное, расстраивающее вас чувство неудовлетворенности, чувство, которое испытывает проигравший, то остановитесь и подумайте: а что такое неудача вообще? Если очистить любую неудачу от груза сопровождающих ее эмоций, то вы получите опыт в чистом виде, который подсказывает вам, что необходимо

изменить метод выполнения поставленной задачи, что вы выбрали неправильный способ. Когда вы плывете под парусами, то если вы теряете ветер, то просто корректируете курс. Вы в этот момент не сидите сложа руки, игнорируя произошедшее или жалея самого себя. В данном случае вы используете неудачу как руководство к немедленному действию. Именно надежда на будущее позволила Томасу Эдисону пройти через цепь из более чем двухсот неудачных попыток, пока он не изобрел лампу накаливания, а за этим последовало еще шестьсот, восемьсот, девятьсот девяносто девять неудачных экспериментов. Считал ли он себя неудачником? Безусловно, нет. Ведь он из тысячи неудач смог выбрать ту единственно удачную попытку, которая помогла, в конце концов, разогнать ночной мрак.

«Если вы не сможете сделать ошибки со своими друзьями, то вы не сможете преуспеть». Это во многом неожиданное послание четко и громко прозвучало из многих уст, когда мы, собирая материал для одной из своих книг, разговаривали со многими звездами бизнеса. Будучи руководителями высокоприбыльной тяжелой промышленности, они говорили о необходимости использования интуиции наряду с оценкой фактической информации. «А что, если вы сделаете ошибку?» Практически сразу стало понятно, что мы задавали наивный вопрос. У каждого из них случались неудачи, некоторые стоили им не один миллион долларов. Но ни один из них не сидел при этом, оплакивая самого себя. Один из них сформулировал то, о чем в принципе говорил каждый из них: «Если вы человек, принимающий решения, то вы не сможете никогда не ошибаться. Главное — учиться на ошибках и принимать больше верных решений, чем неверных.

Полезно усвоить данный урок еще в ранней юности. Двое исследователей из Брауновского университета, Воллен Хендерсон и Карол Двек, изучали реакцию детей в юношеском возрасте на встретившиеся им трудности. Условно можно было выделить два типа реакции — деловую реакцию и реакцию безнадежности. Когда трудности вставали перед теми, кому была свойственна реакция безнадежности, они вели себя озабоченно. Трудность

представлялась им ловушкой, которая показывала им их недостаточные способности и нехватку сообразительности, что, как они думали, они не в силах изменить. Наоборот, те дети, которые проявляли деловой подход, были возбуждены и рассматривали затруднения как вызов, подстегивающий их способности. «Безнадежным», как выяснила Двек, не помогало даже знание примеров удачного преодоления подобных затруднений. Иногда такое знание еще усугубляло проблему. Если же посмотреть на «деловых», то эти дети «учились воспринимать отрицательный результат как источник информации для последующей работы, а не просто как оценку их способностей».

Неудачи снабжают нас информацией, которую мы не смогли бы получить иначе. Главное — рассматривать неудачу как руководство к последующему действию и не позволять потоку эмоций захлестнуть нас. Однажды мы подшутили над неудачей и над обвинением, которое тоже можно рассматривать как вид неудачи. Вместо того чтобы забыть о них, мы передали им бразды правления. Ведь неудача — это составная часть обучения. Проследите за маленькими детьми, в то время когда они еще не имеют наших предубеждений. Они становятся на шаткую ступеньку и падают; становятся на другую — и шлепаются вновь. Не имея нашего эмоционального страха, ребенок инстинктивно понимает, что неудача — это способ выбора другого пути. Неудачи встроены в обучение. Если вы их боитесь, то никогда не сможете полностью раскрыть свой потенциал. Если вы будете помнить, что они представляют собой руководство к действию, а не обвинение, то в конце концов вы достигнете того, к чему стремитесь.

Что за огонь живет у вас в груди?

Создается впечатление, что внутри человека столько огня, что три четверти всего земного населения в один и тот же момент высунулось из своих окон, крича: «Я не собираюсь больше с этим мириться!». Когда мы понижаем голос настолько, что способны слышать, мы удивля-

емся — а почему все так взбешены? Существует множество ответов. Оптимисты сравнивают гнев с прорвавшимся нарывом, способом излить весь яд, молча копившийся в нас и не дававший нам быть самими собой. Неплохо, но губительно. Инфекция может заразить других или однажды убить вас самих. Вот почему сторонница Суперобучения доктор Дое Ланг назвала одно из своих занятий «Гнев — огонь в котельной: как заставить его отопить дом, а не сжечь его». Психолог, известная актриса и оперная певица, Ланг направила свои таланты на обучение политиков, руководящих работников, журналистов (и при помощи кассет многих из тех, кто занимается Суперобучением) тому, как вести себя на публике и представлять себя и свои идеи. Другими словами — как овладеть тем, что мы называем *харизма*. Она учит свою интернациональную клиентуру, что отправной точкой к овладению харизмой является знание того, как заставить гнев поделиться с вами своей силой, а не уменьшить вашу. Это хороший метод обучения тому, как надо приспособляться и изменяться.

В наше время, когда изменения происходят, хотим мы того или нет, владение знанием того, как бороться с гневом и яростью, все более и более необходимо в торговле, офисах, на заводах. «Обучение рабочих и работников способности взаимодействовать со своим гневом и справляться с ним может неизмеримо повысить производительность труда и помочь получить удовлетворение от работы», — говорит юрист и обозреватель из Монреаля Клаир Бернстайн. Так же, как во все большем количестве школ начинают применять металлические детекторы для поиска оружия, так и знание того, как обуздать свой гнев, должно появиться еще задолго до начала обучения.

«Вы управляете гневом или гнев управляет вами?» — спрашивает у своих клиентов доктор Ланг и утверждает, что они должны поступать, как женщина, согласившаяся на брак с промышленным магнатом, только после того как он ей гордо заявил: «Я никогда не заработаю язву, но из-за меня ее получают другие».

Кроме всего прочего, одним из приемов управления собственным гневом является убеждение, что кто бы что

ни сделал, гнев — это *ваша* собственность, и вам решать, что с ним делать. Спрячьте его в себе и вам будет плохо, высвободите его — испортите настроение и себе, и другим. «Вы можете получить то же самое моральное и физическое удовлетворение, если дадите злости разрядиться в тот момент, когда рядом никого не будет». После этого вы спокойно сможете решить, что делать дальше.

«Ты ублюдок!» — так называется упражнение, которое, по мнению клиентов Ланг, помогает им лучше всего. Если выкрикивание слова «ублюдок» распаляет вас все больше и больше, то замените его на слово «козел». Встаньте в устойчивую позицию, плечи разведены, колени слегка согнуты. Начните делать махи руками по дуге, вначале налево, подобно замаху при ударе клюшкой для гольфа, потом вниз и направо. Рот закрыт, вдох — во время движения рук влево. Теперь, когда ваши руки будут находиться в верхней точке слева, топните ногой и во время движения рук вправо выкрикните: «Тыыыыыыы...», а затем, при движении справа налево, начиная от верхней точки справа: «Ублюююююю-док!». Затем сделайте три разогревочных маха руками и орите опять — и так не менее десяти раз. Открывайте рот пошире и кричите так громко, как только сможете.

Для того чтобы полностью избавиться от гнева, важно четко координировать дыхание, тело, слова и звуки. Переход к настоящей злобе может вызвать приступ бешенства, который продлится до тех пор, пока вы не упадете совсем без сил, — но *не* удовлетворенным. Полная разрядка открывает дорогу другим эмоциям. Клиенты Ланг быстро научились использовать адреналин, остающийся в крови после упражнения по подавлению гнева, для создания чего-либо полезного.

Вот это да! Восхищение, радость, предчувствие, освобождение — вот составляющие черты упражнения под названием *Вот это да!* Согнитесь, руки опущены ладонями наружу, и произнесите шепотом: «*Вот это да.*». И, в то время как ваше тело будет подниматься, произнесите ту же фразу восемь раз так, как будто бы вы только что увидели самое замечательное зрелище в мире, вопло-

щение вашей самой сокровенной мечты, и в кульминации завершите упражнение, произнеся «Вот это да!» с действительно приподнятой интонацией. Подпрыгните, если сможете, руки и голова откинута назад. Ланг выяснила, что упражнение «Вот это да» является определяющим, поскольку завершает «цикл эмоционального перехода от гнева к радости».

Здоровый всплеск гнева так же естествен, как и молния в летний день. Но мы уходим в сумерки, если вспышки гнева проявляются у нас днями и годами позже. Для того чтобы вызвать раздражение, необходимо создать в себе воспоминание, реагирующее на определенную ситуацию, боевой дух, который вы можете вызвать в определенный момент, чтобы разогреть кровь. Это приведет к тому, что вы будете жить в искривленном времени — разум, тело и душа в прошлом; это украдет у вас настоящее, единственное время, в котором вы можете выполнить все в этом мире.

Тысячи людей расширили свой кругозор благодаря занятиям по самопомощи, проводимым Уэйном Дайером. Дайер практически смог достичь «отсутствия в данном месте пространства-времени». У него было несчастное детство из-за отца, который очень мало занимался с ним, но очень часто его ругал. Поэтому во взрослую жизнь он вступил с затаенной злобой. Она сидела в нем до того самого дня, когда он однажды пришел на могилу отца и окончательно простил его. Его карьера получила неожиданный толчок. Чудеса, возникающие после того как вы кого-нибудь простили, не являются лучом ореола, который будет окружать вас в раю. Они — порождение настоящего, результат перехода энергии от одного вашего состояния к другому. Да, бывает очень-очень трудно простить, но свобода стоит преодоления этих трудностей. Эффективный метод того, как надо прощать, вы можете найти на кассетах, созданных Тери Махони. Использование утверждений и воображения также может помочь — например, так упражнения Ланг помогают избавиться от эмоциональной памяти, живущей в наших мускулах. Но однажды ночью мы наткнулись на гораздо более практичный метод.

В ту ночь мы действительно были похожи на сумасшедших. Как и у множества других раздраженных людей, у нас существовала причина, мы потерпели неудачу в опубликовании книги, и мы не были в этом виноваты. Пропали два года работы. Мы злились. Пропал двухгодовой доход... мы все время об этом думали. но существовала еще одна помеха. Мы знали, что каждый раз, когда мы думаем о своей неудаче, мы подпитываем энергией и так разгоряченного духа с истинно сицилийским желанием мщения. Кроме того, в течение последних десяти лет мы создавали книги и кассеты, которые говорили: «Будьте внимательны, не растрачивайте вашу энергию попусту». Для того чтобы избежать исков, которые предъявляются автомобильным компаниям за поломки в течение гарантийного срока, мы могли сделать только одну вещь — научить людей делать это. Мы слегка скорректировали направленность нашей деятельности и написали книгу, состоящую из методов и упражнений, в которую входили и эти два:

Расслабьтесь, сосредоточьтесь на событии, которое тревожит вас, и перепишите воспоминания. Сделайте все по-своему. Ясно, как только можно, заставьте себя представить, что все идет хорошо и на горизонте уже видно успешное решение. Ключевым словом этого метода является слово *решение*. Любопытно, но факт: негативные воспоминания существуют в нашем сознании гораздо дольше позитивных. Только некоторые люди помнят, как им десятки раз говорят: «Ты прекрасный танцор», но практически все запомнят, если им скажут: «Ты где учился танцевать — в школе динозавров?». Или когда критик напишет: «Как *всегда*, он играл отвратительно». Негативные воспоминания все время находятся в нашем мозгу, подобно музыке, которой для завершения требуется заключительный аккорд. Если в течение дня случилось что-то для вас неприятное, то, перед тем как лечь спать, постарайтесь переопределить направленность этого воспоминания на положительную. Это поможет вам забыть о неудаче и даст вашему подсознанию перерыв в процессе выяснения, что же все-таки произошло. Этот метод лучше всего работает, если воспользоваться им немедленно, а не тянуть, как мы.

Чтобы следовать по жизни, нам необходимо прощать. Мы знаем об этом, потому что читали об этом в наших же книжках. Метод, которым можно воспользоваться как спасением, уже несколько лет назад родился среди приверженцев религиозного движения «За новую идею». Расслабьтесь при помощи вашего любимого метода и представьте себе, что вы находитесь в театре. Свет гаснет, и постепенно пятно света фокусируется на том человеке, действиями которого вы раздражены, стоящем посередине сцены. Попробуйте представить, что может сделать его счастливым. Представьте, что в данный момент он чувствует что-то прекрасное. Попробуйте с пониманием и одобрением отнестись к его улыбке. Прделайте это упражнение в течение пяти минут. Потом, когда человека закроет занавес, скажите: «Я прощаю тебя, иди своей дорогой».

Мы думали, что стоим выше нашего раздражения, но, по-видимому, небольшая его часть все еще жила в нас и была причиной нашего недовольства. Прорвались сточные воды, заполняя подвал дома Линн. Мы откачивали и откачивали их, пока одна из нас не стала рассказывать о своих неудачах, о каждой ошибке, одна за другой, перечисляя все по порядку. Было очень смешно видеть, что Шейла получила заряд и эмоциональной, и физической бодрости, прилетев на Запад, как оказалось, только для того, чтобы помочь своей матери откачать воду из подвала дома во время наводнения 1993 года. Далеко не все можно выполнить с закрытыми глазами и расслабленным телом. Для того чтобы ускорить выполнение работ по дому и при этом работать над уничтожением барьеров, ваши глаза должны быть направлены как бы в обе стороны.

Когда вы разговариваете с кем-нибудь о раздражении, то довольно часто вам говорят, каким прекрасным мотивационным фактором является гнев, как гнев способен наполнить вашу жизнь смыслом на протяжении многих лет. Однако самая большая неприятность от этого — то, что вы при этом воспринимаете все стрессовые воздействия жизни. Дайте им пройти мимо вас, и тогда более вероятно, что вы оправдаете следующую точку зре-

ния: лучшая месть — это хорошая жизнь. Или, говоря словами Фрэнка Синатры, «огромный успех — лучшее отмщение».

Как мы уже говорили раньше, основной причиной того, почему только немногие из нас достигают счастливого берега реализованных возможностей, является наша неспособность найти верное состояние, которое поможет нам туда добраться. Это подобно якорной стоянке в темном месте реки. То и дело вы можете уловить доносящуюся издали музыка и увидеть зовущие огни возле другого берега. Но для того, чтобы попасть туда, вам необходимо вытащить якорь и оставить багаж прошлого, который приковывает вас к тому месту, где вы находитесь. Многие методы Суперобучения, от музыки до создания карт разума, могут помочь вам ускорить обучение и научить воспринимать изменения. Но за всеми этими методами лежит приглашение забыть о прошлом и проснуться в настоящем. Это наиболее прямая дорога к обетованным землям, и, как только вы встанете на этот путь и почувствуете ветер, развевающий ваши волосы, вы начнете замечательное путешествие.

15

Мозг предназначен для того, чтобы принимать вызов

Остановитесь на секундочку и посмотрите, как вы дышите при помощи носа. Кажется ли вам, что воздух течет через левую или правую ноздрю? Вы можете этого не замечать, но при дыхании в течение дня вы постоянно переходите от использования одной ноздри к другой. Это явление, которое можно наблюдать непосредственно при помощи нашего носа, есть проявление циклов мозговой активности и активности нашего тела. Проявление того, что природа при нашем создании сделала так, чтобы мы использовали обе наши стороны, а не только одну из них. Ниже мы коротко остановимся на том, что управление этими циклами также может послужить рычагом для ускорения обучения.

Представьте себе, что вы находитесь в ярко освещенной комнате. Все в ней — обстановка, костюмы — напоминает актерские курсы в английском городке Фолкстоне. Внезапно появляется человек в спортивной бейсбольной шапочке желтого цвета и неуловимым движением руки достает из волос находящегося ближе всего к нему студента грецкий орех. Люди, сидящие вокруг, плохо понимают английский, но они прекрасно понимают, когда Марк Флетчер показывает им две половинки очищенного ореха — маленькую коричневую модель двух полушарий нашего мозга. Они начинают чувствовать вкус рациональ-

ного мышления во время участия в программе Суперобучения Флетчера под названием «Английский опыт».

Многое зависит от того, насколько полно вы используете оба полушария вашего мозга. Мы уже писали об этом. Суперобучение в начале восьмидесятых годов помогло популяризации этой идеи. Как и традиционные системы обучения, Суперобучение задействует логическое, вербальное, прямое мышление, напрямую связанное с левым полушарием головного мозга. Но его отличительной чертой является также использование правого полушария, отвечающего за создание метафор, образов, за синтез и интуицию. Различие правого и левого полушарий — это не только разделение мозга на две половины, это также два различных типа мышления. Если вы хотите увидеть проявления работы различных полушарий, то вы можете посмотреть два популярных американских игровых шоу. Шоу-программа «Jeopardy» — это игра для левого полушария. Для того чтобы выиграть в программе «Колесо фортуны», вам придется задействовать в основном правое полушарие. Вы можете добиться ускорения процессов в вашем мозгу, только используя одновременно силу обоих полушарий. Несмотря на разговоры о необходимости использования и правого, и левого полушарий мозга, традиционные методы обучения, в особенности в высшей школе, требуют использования левого полушария — вот, может быть, причина того, почему так много человек «спят» на занятиях.

«Мозги предназначены для того, чтобы ставить перед ними задачи». Этот пробуждающий нас к активности призыв исходит от доктора Джерри Леви из университета Чикаго — женщины, известной всему миру благодаря ее успехам в раскрытии тайн полушарий. Ее работа, возможно, сможет изменить распространенную сцену «Что вы учили сегодня в школе?» — «Да так, ничего». Леви выяснила, что если вы выполняете простые задания, которые задействуют только одно полушарие мозга, то вы значительно уменьшаете границы своего восприятия. А тот, кто использует только половину своего мозга, становится неполноценным в умственном отношении — «умным наполовину». Вызов, сложность, новизна — вот что

способно задействовать оба полушария, привлечь к себе ваше внимание и привести к улучшению памяти и способностей к обучению. Именно поэтому создание ярких образов (правое полушарие) во время чтения книги по истории (левое полушарие) приводит к крепкому запоминанию событий. Вот почему те, кто изучает японский язык по методам Суперобучения, на время забывают о своем существовании и проигрывают короткие шуточные пьесы, которые можно увидеть на Гинзе. Если вы используете обе стороны вашего мозга, то вне зависимости от того, что вы изучаете, вы создадите для себя крючки и зацепки в количестве более чем достаточном для лучшего понимания и возникновения долговременной памяти.

Доктор Марион Даймонд — еще один известный ученый в области исследования головного мозга (она также одна из тех, кто изучал клетки мозга Эйнштейна). Ее работы помогают разрушить все старое и негативное, что годами сдерживало ваши способности к обучению. Ваш мозг способен строить логические цепи и развиваться на протяжении всей жизни, поскольку «обучение питает обучение». На конференции ОУОП в 1991 году Даймонд рассказала нечто неординарное: одновременная стимуляция многих органов чувств изменяет психологию и анатомию вашего мозга. Повышается емкость мозга. Другие исследователи также выяснили, что если вы учитесь постоянно, вы постоянно расширяете нервные сети вашего мозга, создавая все более обширные связи. В результате ваш мозг «увеличивается». Это единственный способ выжить в мире лавинообразно обрушивающейся информации, в мире с постоянно растущими требованиями. Очень часто те, кто занимается Суперобучением, надеются в основном на свои силы, подпитывают сами себя энергией. Но только недавно было открыто, что опора на свои силы требует физической тренировки вашего мозга, подобно той, при помощи которой Арнольд Шварценеггер строил свое тело.

Кроме развития определенных областей мозга, методы Суперобучения относятся ко всему разуму, будучи «приятными» и приносящими «радость». Доктор Лиелл

Палмер, директор отдела ускоренного обучения в Государственном университете Миннесоты, говорит, что положительная атмосфера на занятиях позволяет улучшить работу химических веществ вашего мозга и избежать вызываемых страхом и раздражением биохимических расстройств, затормаживающих обучение. «Находясь в состоянии безопасности, компетентности, уверенности, радости, веселья, исследования, разум работает эффективно и способен переработать огромные объемы информации без существенных усилий. Время течет быстро и приятно, вы находитесь в том состоянии, когда вам хочется «еще, еще и еще подобных упражнений». Иногда кажется, что вы занимаетесь обучением от случая к случаю».

Плавание в окружении дельфинов — эти слова поднимают настроение, внутренне приближают вас к просвещению. Вы можете никогда не бывать на море, но «плавать» в окружении дорфинов — химических соединений в вашем мозгу, отвечающих за удовольствие, которые могут дать вам также новое понимание действительности. Те, кто использует метод машины разума, например, отмечают, что если они вызывают позитивные, радостные состояния, то им удастся преодолевать старые границы обучения и получать новые степени свободы. Все это могут те, кто занимается Суперобучением. Вот почему преподаватель ускоренных методов обучения Палмер во время своего курса два раза повторяет занятия по разделу *прорыв в образовании в результате удовольствия*.

Мы созданы для того, чтобы принимать вызов. Когда наш мозг полностью загружен работой, он развивает максимальную производительность. Что можно сказать о «прогнесе обучения», когда классические произведения, которые преподают нашим детям, ужаты до точечного размера и состоят только из официально одобренных словарных слов? Если вы просто приятно проводите время в хорошо знакомой деревне, то вы не можете как следует нагрузить работой свой разум. Марва Коллинз преподает грамматику детям из черного гетто в своей знаменитой Вестсайдской подготовительной школе в Чикаго. В книгах, кино и телефильмах было рассказано об успехе Коллинз по превращению не некоторых, а всех

детей из нищенских кварталов города, попавших в ее руки, в уверенных в своих силах, уважающих себя высокообразованных людей. «Наш подход подталкивает учеников к успеху, и им это нравится. Они хотят преуспеть. И когда они впервые почувствуют вкус успеха, они уже никогда не захотят вернуться к посредственности». Марва Коллинз два раза отвергала предложения стать министром образования, предпочитая продолжить дело своей жизни: вдохновлять детей на великое и показывать реальные пути его достижения.

Практически все мы можем использовать метод Марвы Коллинз в нашей жизни. Как часто мы поддаемся ощущению того, что мы не можем решить ту или иную задачу, и, таким образом, не используем три килограмма нашего «серого вещества», нашего мозга. Недостаточная загруженность мозга — это не просто плохо; это убийственно, поскольку жизнь в это время течет мимо нас. Если вы хотите в старости не просто существовать, а жить полноценной жизнью, то в этом случае нагружать свой мозг гораздо важнее, чем нагружать тело. (Чтобы узнать, как доктора обновляют мозг у старых людей, восстанавливая клетки мозга, см. главу 20.)

Пришло время уверовать в свои силы, в свои возможности, чтобы начать решать задачи, достаточно важные для пробуждения себя от спячки. Пришло время пересмотреть и отбросить как ненужные утверждения типа «на большее ты не способен» или «ты не можешь делать сразу много дел». Доктор Лайл Борн из университета Колорадо еще несколько лет назад заставлял студентов-психологов читать во время написания сочинения книги по какому-то другому предмету. После некоторой тренировки они могли одновременно читать и писать диктант, запоминая оба потока информации, что дает нам определенный ключ к тому, как расширить неиспользуемые способности нашего мозга.

Мильтон Эриксон был очень удивлен, когда открыл метод, который в дальнейшем позволил ему стать отцом медицинского гипноза и одним из величайших мыслителей нашего времени. Когда он был студентом-медиком в университете штата Висконсин, то, чтобы улучшить свое

финансовое положение, он устроился редактором в местную газету. Как и многие творческие люди, Эриксон приказал своему подсознанию решать все вопросы, связанные с редакционной деятельностью, во время сна, чтобы, проснувшись, иметь уже готовые ответы. Но подсознание Эриксона ушло далеко вперед. Проснувшись, он увидел, что работа, которую он намеревался сделать с утра, уже отпечатана на пишущей машинке. И это сделали не эльфы, а его подсознание. «В моей голове содержится гораздо больше того, о чем я знаю», — говорит он и придерживается этого утверждения всю жизнь. Мы знаем гораздо больше, чем думаем; в нас заложен неограниченный, ничем не задействованный потенциал возможностей.

В последнее время, в результате исследований возможности нашего мозга перевоплощаться в различные личности, стало известно об огромных возможностях, заключенных в единственном мозгу. Мы используем наш мозг подобно одноканальному древнему граммафону, в то время как он способен работать в качестве современного тридцатидвухканального усилителя. Одно наше «я» способно стать гением электроники, второе — это наши способности к искусству, третье отвечает за способности к гематологии, четвертое — разговаривает на суахили, еще одно — преподает военное искусство и обладает способностями йогов по контролю тела, и так далее, и так далее — и все эти «я» находятся в одном мозгу. Может быть, это не удивительно. Наш мозг состоит из миллиардов клеток. Число возможных соединений между ними настолько велико, что превосходит число атомов в известной нам Вселенной.

На первой Международной конференции по раздвоению личности и множественным состояниям в 1984 году никому не известная выступающая, использовавшая метод раздвоения личности для получения ученой степени по психологии, рассказала об одном интересном факте из ее опыта. Иногда она способна выполнять работу четырех человек одновременно. В то время как она в мозгу проверяет результаты эксперимента, ее второе «я» пишет статью, еще одно готовит тезисы будущей статьи, а четвертое занято планированием дел на вечер. Это, безуслов-

но, пример, лежащий на грани сегодняшних возможностей человека, но эта грань постоянно расширяется, захватывая все новые и новые области.

Редко когда талантливые люди и гении обладают выдающимися способностями только в одной области знаний. Чаще всего те, кто способен на многое в одной области, преуспевают во многом. Так, существуют примеры, когда выдающийся романист был также замечательным аквариумистом, а выдающийся математик — известнейшим цитологом. Не так явно, но на том же качественном уровне растут ваши познания вообще, когда при использовании ускоренного обучения вы начинаете задействовать все большее количество своего потенциала. Ваши способности растут и расширяются. У спортсменов появляется творческий потенциал. Гуманитарии вдруг начинают чувствовать интерес к точным наукам. Шеф-пилот компании «Юго-Западные Тихоокеанские авиалинии» обнаружил, что занятия по методу оптимального обучения увеличили его способность к концентрации и отдаче на рабочем месте без усиления стрессовых воздействий. «Побочным действием, которого я никак не ожидал, явилось новое восприятие музыки и искусства. Я «застал» себя за тем, что планировал провести свой очередной отпуск, посетив музеи Парижа».

Настройка мозга

Вы все еще дышите через ту же самую ноздрю? Переключение между доминирующим действием одного из полушарий происходит каждые девяносто минут. Еще столетия назад из необходимости дыхания правильной ноздрей во время повседневной деятельности родилась целая ветвь йоги. Недавно исследователи изучили нашу зависимость от использования при дыхании той или иной ноздри. Ученые из университета Долхауза обнаружили, что наши вербальные (левое полушарие) и пространственные (правое полушарие) возможности существенно различаются в зависимости от нашего дыхания и соответственно того, какое из полушарий является доминирующим в данный момент. В институте Салька,

доктор Давид Шанахофф-Хальза, проводя сходные исследования, указал на то, что, переключая дыхание, чтобы стимулировалось преимущественно левое полушарие мозга, вы можете улучшить логическое мышление, использование языка и ваши математические способности. Переключитесь на использование правого полушария, если хотите задействовать пространственное мышление и творческий потенциал. Ниже описано, как это сделать.

Вообще говоря, левое полушарие мозга управляет правой частью вашего тела. Поэтому для того, чтобы быстро снабдить энергией левое полушарие, зажмите пальцем левую ноздрю и глубоко дышите правой ноздрей. Вообще хороший способ переключения между циклами — лечь. Полежите некоторое время на правом боку — и доминирующим станет левое полушарие, левый бок соответствует включению правого полушария. Этот способ несколько неудобен. Брайан Гамильтон на своих занятиях по Суперобучению разработал более быстрый способ использования ноздревое дыхания. Он использует его для того, чтобы клиенты расслабились и сбалансировали действие обоих полушарий своего мозга. При этом он использует проверенный временем подход йогов.

Подышите несколько минут животом. Затем поставьте руки так, чтобы вы могли зажать или одну ноздрю, или обе, если понадобится: для этого положите большой палец на одну ноздрю, а безымянный и мизинец — на другую. Зажмите правую ноздрю и глубоко, медленно, спокойно вдохните через левую. Теперь зажмите левую ноздрю и выдохните через правую. Прodelайте это три раза, затем, поменяв ноздри, используйте для вдыхания и выдыхания, прodelайте то же самое упражнение еще три раза. Теперь положите руки на колени и глубоко, медленно вдохните три раза. Затем на минуту прикройте глаза рукой, продолжая дыхание животом. Как сказал один ученый, ваш нос может стать инструментом, с помощью которого вы можете заниматься тонкой настройкой вашего мозга.

Нашему носу также хорошо известен факт, про который мы узнали только недавно: мозг и тело — это единая система. Изменения в вашем дыхании — только часть имеющего гораздо более глубокие корни всеобъемлюще-

го жизненного ритма. Вся система разум—тело, включая симпатическую и парасимпатическую нервную систему, работает циклически. Создается впечатление, что мы созданы для того, чтобы то сфокусироваться на взаимодействии с окружающей действительностью, то сконцентрироваться на нашем внутреннем мире. Внутренний мир, внешний мир, внутрь, наружу — этот основной ритм подобен дыханию, но мы часто нарушаем его, возможно, принося вред своему здоровью. Сознательное подчинение данному ритму может, кроме всего прочего, помочь вам решить множество проблем, утверждает доктор Эрнест Росси, создавший цикл основополагающих работ по основному ритму и памяти, зависящей от состояния.

Росси советует: когда вы находитесь во «внутреннем» состоянии, то дышите через левую ноздрю, выйдите на природу, отдохните несколько минут. И подумайте о своих проблемах. Не пытайтесь их решить. Просто лениво, праздно подумайте о них и позвольте вашему внутреннему разуму заняться ими в течение пяти—десяти минут. Очень часто, говорит Росси, ваши проблемы могут решиться сами. По крайней мере, вы почувствуете себя посвежевшим и, как показывает практика, веселым и радостным.

Суперобучение, если вы используете его по полной программе, автоматически нагружает весь мозг. Ниже приведено упражнение, которое часто используется людьми, занимающимися Суперобучением, для балансировки полушарий мозга и — что важно — для улучшения обмена информацией между ними. Если в то время как вы решаете какую-то проблему, ваши полушария взаимодействуют между собой, то весь мозг оказывается подверженным резонирующему эффекту этого взаимодействия, что резко увеличивает ваши возможности.

Дышите глубоко и расслабленно, закройте глаза. Посмотрите налево и представьте себе букву *А*. Затем переведите взгляд направо и представьте цифру 1. Теперь вновь посмотрите налево и вообразите букву *Б*, снова направо — номер 2. Продолжайте переключаться слева направо, пока не остановитесь на букве *Я* и цифре 33. Теперь измените процесс: глядя налево, представьте себе 7, глядя направо — *А*. Пройдите весь алфавит. Вы можете заметить, что одно из полушарий

соображает медленнее. Практикуясь, вы можете добиться сбалансированной работы этого полушария. Через несколько дней процесс создания образов может внезапно стать автоматическим, быстро задействуя то одно, то другое полушарие. Продолжайте делать это упражнение, таким образом вы тренируете ваш мозг.

Вы хотите постоянно стимулировать свой мозг? Доктор Вин Венгер открыл для этого законный, хоть и кажущийся невероятным, способ. Использование этого метода даст вам пропуск в новую жизнь.

Задержите дыхание — и это поможет вам просветлить разум

Одним июльским днем Вин Венгер вырвался за рамки традиционного обучения. Он посмотрел вокруг, на залитую солнцем землю и удивился тому, как он смог это сделать. После семи лет упорной учебы в различных колледжах, теперь, во время участия в работе летней школы, он почувствовал себя словно очнувшимся от сна. Внезапно обучение показалось ему настолько же простым, насколько просто катить бревно. И с любопытством младенца Венгер стал изучать не признанные академической наукой, но, как оказалось, многочисленные легкие пути того, как повысить сообразительность и ускорить обучение.

Будучи человеком, любящим создание абстрактных идей, Венгер начал свой путь в мире улучшенного обучения, как начинает ребенок свой путь по жизни. Он черпал знания из собственного опыта, поэтому ему понадобился не один год для того, чтобы перестать ездить из одного учебного заведения в другое и начать проводить время в буквальном смысле на дне плавательного бассейна.

Каждый раз во время обеденного перерыва, в период той самой летней школы, Венгер отдыхал в бассейне, наслаждаясь подводным плаванием. Это был перерыв между занятиями, который в результате привел к прорыву в знаниях. Когда вы задерживаем дыхание под водой, то в вашей крови возрастает содержание двуокиси углерода. Как следствие — расширяются кровеносные артерии,

снабжающие кислородом ваш мозг. Об этом знает каждый студент-медик, замечает Венгер. Но создается впечатление, что ни один из них не задумался над практическим использованием этого факта. Теперь этим заняты ученики Венгера. В течение трех недель интенсивных занятий они проводят около часа в день под водой, задерживая дыхание на две-три минуты. Попробуйте заняться этим и вы, и ваши коронарные артерии станут *постоянно* расширенными. И это позволит дать вашему мозгу вторую жизнь — больше кислорода, больше топлива, больше токсинов уходит с кровью. В результате вы будете владеть «физически более здоровым, более умным мозгом, что позволит улучшить вашу жизнь во всех без исключения областях, а не только интеллектуально». «Кроме того, — добавляет Венгер, — вы прибавите от 5 до 10 баллов к результатам ваших IQ-тестов».

Венгер советует родителям в течение трех недель интенсивно проводить занятия со своими детьми по задержке дыхания под водой. В результате исчезают многие проблемы, для решения которых нужны лекарства. Существуют также поводы считать, что людям, страдающим цереброваскулярными расстройствами и ударами, можно легко помочь при помощи подводной терапии. (Но это необходимо делать только под тщательным наблюдением врача.)

Когда мы впервые услышали о подводном методе Венгера по улучшению разума, то у нас возник образ. Мы увидели невысокого японца средних лет, сидящего в позе лотоса на глубине пяти футов на дне бассейна с изобретенными им самим водонепроницаемым блокнотом и ручкой, которой можно писать в этом блокноте под водой. Свое имя — Йоширо Нака Матс — он тоже придумал сам. Все это привело к тому, что он теперь владелец миллиардного состояния, в результате изобретения им электронных часов, накопителя на гибких магнитных дисках и создания более двух тысяч других запатентованных изобретений. Все идеи, на которых были основаны изобретения, пришли к нему в то время, когда он находился на дне своего бассейна, задерживая дыхание на время от четырех до пяти минут. «Давление воды повышало приток крови и кислорода в мой мозг, в резуль-

тате чего он показывал пиковую производительность», — говорил он.

Для того чтобы стать гением, лучше всего появиться на свет под водой. Сверхсообразительность, сверхпамять, прекрасное физическое состояние — все эти характеристики в полной мере относятся к детям, родившимся под водой. Вначале они рождаются в воде. Затем, начиная со второго дня жизни, их ежедневно помещают в специальный бассейн, где они проводят исследование окружающего мира под водой. (Плывать они умеют от природы.) Русский ученый, доктор Игорь Чарковский, которому недавно было присвоено звание почетного профессора университета Колумбии, является отцом метода принятия родов под водой. Десятки лет задокументированных наблюдений привели его к удивительному заключению. Если человечество будет вступать в жизнь и проводить свои первые дни жизни под водой, то оно сможет подняться на ступеньку вверх по эволюционной лестнице. «Мозг родившихся под водой людей обладает новыми свойствами, — заявляет Чарковский, — что позволяет им решать задачи, недоступные пониманию остальных людей!» (Если вы хотите узнать несколько невероятных историй про выдающихся детей, рожденных под водой, читайте нашу книгу «Суперпамять».)

Дети, рожденные в воде, проявляют такие удивительные способности потому, что связи, образующиеся у них в мозгу, имеют глобальный, всеобъемлющий характер, они постоянно задействуют оба полушария мозга. До сих пор мы говорили в основном о «мыслительной шапке» человека, о полушариях, «матери изобретений и отце абстрактного мышления». Но «у вашего мозга существуют три ступени развития, и все они представляют собой различные типы мышления», — утверждает доктор Пол МакЛин, чьи исследования, на которые он потратил всю жизнь, привели к возникновению идеи триединства мозга. Чтобы как можно яснее охарактеризовать эту идею, представьте себе, что у вас в голове происходит эволюция. Вы обладаете тремя различными видами мозга, которые материализуются на различных стадиях вашего развития. И «мыслительная шапка», полушария — это самая

молодая ступень развития, которая не настолько хорошо взаимодействует с памятью и обучением, как две старшие ступени.

Ваш первый разум находится в верхней части спинного мозга, и его изначальная функция — *выживание*. Это та часть вашего организма, которая плохо взаимодействует с изменениями. Обладая древней, очень древней памятью, этот разум предпочитает установленные последовательности и процедуры, повторения, ритм.

Возбуждение приветствуется — и, как правило, зарождается — в среднем мозгу, теплом, живом мозгу, колыбели эмоций и длительной памяти. Подобно регулировщику движения, средний мозг обрабатывает сигналы, приходящие как извне, так и изнутри, до того как они достигнут вербального сознания. Именно здесь образуется память, зависящая от состояния, вследствие чего средний мозг играет важную роль в ваших способностях к обучению.

Древние таоисты называли данный отдел мозга «золотой комнатой» — местом, где каждый способен приобрести сверхъестественные силы. В западных эзотерических обществах, следуя традициям Древнего Египта, также почитали эту часть мозга, уча: «Здесь память и радость взаимодействуют и поддерживают друг друга». Используйте эти два мощных источника силы — и вы добьетесь в этом мире совершенства. Наука, изучающая головной мозг и опыт бесчисленного числа приверженцев Суперобучения, подтверждает интуитивные выводы древних. Память и радость во многом для нас еще загадочны.

Но мы точно знаем, что их правильное использование способно привести нас к счастливому ощущению полностью задействованного мозга.

Левое полушарие нашего мозга способно выделить звучание скрипки, трубы или тарелок среди звучания всего оркестра. Правая же часть воспринимает звучание оркестра в целом и способна ощутить прелесть симфонии. Используя Суперобучение, вы, пользуясь только основными методами, способны создать ансамбль и задействовать всех музыкантов для усиления «музыки сфер».

16

Хорошая еда и суперпитание

«Следите за употреблением в пищу нужного количества витаминов и минералов», — говорит доктор из Франции Моника Ле Пончин своим клиентам, посещающим знаменитые курсы по мозговому фитнесу, состоящие из набора ментальных упражнений. Ведь если вы хотите пересесть с колымаги в гоночный автомобиль, перейти от традиционного обучения к ускоренному, то вам потребуется «топливо с более высоким октановым числом».

Высокооктановое мозговое топливо — это именно то, что вы можете получить из продуктов во время обеда или принимая концентрированные препараты. Суперобучение следит за всем вашим организмом. Именно поэтому приверженцы Суперобучения XXI века участвуют в одном из лучших превращений, происходящих на земле. Множество людей посещают семинары и специализированные магазины, изучая преимущества, которые дает правильное использование питательных препаратов и лекарственных трав. Всего лишь небольшого числа нетоксичных элементов достаточно для того, чтобы помочь вам всегда находиться в пике как физической, так и умственной формы «Станьте другом вашему организму», — вот принцип Суперобучения. Все большее число тех, кто решил раскрыть свои таланты, понимают, что, кроме способности контролировать стресс и способности изменять состояние организма, постоянное слежение за своим физическим состоянием — это не только необходи-

мость, а жизненно важная составная часть общего уравнения нашей жизни.

С помощью правильно подобранного питания вы сможете повысить сообразительность, улучшить память и получить дополнительные силы для обучения. Правильное питание даст вам запас жизненных сил для успешной борьбы со стрессами и для преодоления сковывающей разум депрессии. Питание может даже избавить вас от боли.

Факт, что все то, что вы кладете себе в рот и перевариваете с целью накормить ваше тело, оказывает некоторое влияние на ваше состояние, может показаться очевидным. Но до последнего времени официальная медицина отказывалась принимать во внимание подтвержденный документально факт, что витамины, минералы и содержащиеся в пище аминокислоты могут оказывать влияние на состояние разума и излечивать заболевания. Такое неприятие — это пример ненормального и вредного по своим губительным последствиям сопротивления новому, сопротивления изменениям.

Около пятнадцати лет назад тщательные исследования, проведенные в МТИ, вызвали изменения в позиции официальной медицины. Доктор Ричард Вуртман сделал знаменательное открытие, что наши бдительность, интеллект, настроение, память, сон и даже восприятие боли зависят от нашей пищи. Когда вы думаете, двигаетесь или пытаетесь что-то вспомнить, то определенные клетки мозга производят переносчиков нервной информации — определенные химические соединения, которыми пользуются ваши клетки, чтобы общаться друг с другом со скоростью света. Люди, у которых уровень определенных переносчиков нервной информации выше среднего, демонстрируют великолепную память и способности к обучению. Открытие Вуртмана состоит в том, что ваше питание определяет, какое количество этих важных переносчиков информации будет способен произвести ваш мозг.

Исследовательская группа Вуртмана отследила сложное поведение более тридцати разновидностей молекул-посланников. Был сделан вывод, что для производства определенной молекулы необходимо питаться строго определенной пищей. «Способность мозга производить

определенные виды переносчиков информации находится в прямой зависимости от различных пищевых ингредиентов, циркулирующих в крови», — объясняет Вуртман. Пищеварительный тракт расщепляет пищу на составляющие. После этого пищевые компоненты попадают в кровеносные сосуды и с различной скоростью направляются в мозг. «Победители» определяют, какое из химических соединений, ответственных за перенос информации, будет произведено в мозгу. «Мозг не находится над нами, — говорит Вуртман — Его деятельность напрямую связана с тем, что мы едим»

Одним из суперкомпонентов в нашей пище является лецитин. Тесты, проведенные правительством Соединенных Штатов, показали, что лецитин способен повысить сообразительность на 25 процентов. Как? Одним из наиболее важных для обучения и памяти переносчиков нервной информации является ацетилхолин. Мозг производит его из витамина В (другое название которого — холин), содержащегося в лецитине. Доктор Вуртман проследил за движением холина в нашем организме. В результате выяснилось, что количество столь необходимого ацетилхолина в вашем мозгу зависит от того, сколько пищи, богатой холином, вы употребляете. Холин оказывает существенное влияние на память уже через девяносто минут после приема вместе с пищей, и его действие продолжается от четырех до пяти часов. Если вам необходимо резко улучшить свою память перед экзаменом или другим событием, то за вас эту работу способен проделать лецитин. Примите его за полтора часа до события. Лецитин и холин содержатся в яичном желтке, рыбе, постной говядине, пшенице и соевых бобах. (Два последних можно также использовать для производства препаратов лецитина.) Лецитин, получаемый из соевых бобов, производится в виде легкоусвояемых капсул, микстур или гранул. Наиболее мощный лекарственный препарат — лецитин с фосфатидилом холина.

«Наши тесты показали, что прием препаратов холина вызывал улучшение памяти и способней к обучению, — говорит доктор Кристиан Гилян из Национального института ментального здоровья (НИМЗ). — Люди от этого становятся умнее». Определяя данные исследования как

прорыв в области понимания человеческого разума, он добавляет: «Мы очень обрадованы и вдохновлены полученными результатами».

Доктор Натрай Ситарам, также сотрудник НИМЗ, назвал лецитин «пилюлями памяти», и в его сообщениях говорится о том, что студенты, которым он предлагал принимать 70 граммов лецитина в день, демонстрировали «существенное» улучшение памяти и способностей к обучению.

Доктор Вуртман, издатель состоящей из пяти томов серии «Питание и разум», уверен, что увеличение количества лецитина в рационе пожилых людей способно служить защитой от разрушения памяти с возрастом. Доктор Рональд Мервис из университета Огайо утверждает, что у него имеются доказательства улучшения памяти у пожилых людей. Семь из одиннадцати пациентов, которым давался лецитин, показали 50–200-процентное улучшение долговременной памяти. Лецитин, сообщает он, может замедлить старение мозга, которое начинается обычно где-то в середине жизни.

Лецитин не только оказывает тонизирующее воздействие на мозг и нервную систему; он также помогает снизить уровень холестерина в артериях. В результате его действия в кровяных сосудах растворяется или метаболизируется накапливающийся жир, в результате чего кислород легче доходит до мозга, делая его деятельность более эффективной.

Еще один компонент, необходимый для усиления мозговой деятельности, содержится в сыре, молоке, яйцах и мясе. В каждом из вышеперечисленных продуктов содержится аминокислота L-фенилаланин. Эта аминокислота играет роль материнского молока. Она используется мозгом для производства целого набора жизненно необходимых химических соединений. Одно из этих соединений, норпинефрин, очень важно для обучения, памяти и концентрации, а также для снятия депрессии и стрессовых состояний.

L-фенилаланин — это исходный материал, из которого человеческий организм создает группу компонентов огромной важности — катехоламины, жизненно не-

обходимые для передачи нервных импульсов. Доказано, что они повышают интеллектуальный потенциал и, что еще лучше, помогают вам почувствовать мотивацию, быть все время в деятельном состоянии, быть честолюбивым и оптимистичным. L-фенилаланин и другие аминокислоты — это не какие-то экзотические продукты. Природа ввела их в состав всей белковой пищи. Вы можете также приобрести их в виде капсул в любом специализированном магазине здорового питания. А это является важным преимуществом для людей, находящихся в подавленном состоянии. Данная аминокислота является сверхмощным антидепрессантом, широко используемым для лечения депрессий и злоупотреблений препаратами амфетамина. Одно из клинических исследований показало, что 80 процентов клиентов, находящихся в состоянии глубокой депрессии, полностью избавились от заболевания, принимая от 100 до 500 миллиграммов L-фенилаланина в день на протяжении двух недель. Результатом депрессий, влиянию которых в наши дни подвержена четверть населения земного шара, является замедленное мышление, рассеянность, потеря памяти.

Подобно родственникам в семье, другая форма L-фенилаланина носит название DL-фенилаланин. Мы будем для краткости называть его DLPA. Открытие действия DLPA было названо чудесным прорывом в области естественного контроля болевых ощущений. От профессионалов и пациентов приходит множество сообщений, подтверждающих его способность снимать боль, не оказывая токсичного воздействия и побочных эффектов. Исследования, проведенные на медицинских факультетах университетов Чикаго и Джона Хопкинса, показали, что DLPA в 85–90% эффективно снимает или уменьшает хронические боли, что аналогично эффекту от применения морфина или даже превосходит его.

DLPA способен смягчать ваши болевые ощущения. Он блокирует действия энзимов, которые разрушают естественный морфин, производимый вашим организмом, — эндорфин, которому теперь ничто не мешает добиться своей цели: снять или смягчить боль. В совокупности две формы фенилаланина образуют мощное оружие: они улучшают

умственные способности, повышают творческий потенциал, снабжают вас энергией, повышают концентрацию; помогают избавиться от болей и депрессии; дают ощущение эйфории. Они помогли многим людям победить кокаиновую, амфетаминовую зависимость и зависимости от других наркотиков. Они способны сделать вас умнее, ярче без последующего ухудшения вашего состояния. Медики-диетологи советуют принимать в случае хронических болей 1000 миллиграммов DLPA в день и от 100 до 500 миллиграммов в день L-фенилаланина. Помните, что, в отличие от наркотических веществ, для усвоения этих продуктов требуется время.

Ваш организм производит еще одно вещество, жизненно необходимое для обучения, из L-фенилаланина — аминокислоту L-тирозин. Было доказано, что L-тирозин способен превратить «стресс в успех». Тщательными тестами, проведенными в армии США, было доказано, что эта аминокислота далеко опережает наркотики, помогая солдатам справляться с общими стрессовыми воздействиями и экстремальными климатическими изменениями, оставляя их разум в прекрасном состоянии для работы со сложным оборудованием и проведением сложных математических расчетов.

«Невероятное улучшение!» — это цитата из отчета медицинского факультета Гарвардского университета по исследованию эффекта воздействия L-тирозина при лечении глубокой депрессии у пациентов, которые упорно отказывались от лечения наркотиками. В случае депрессии исследователи рекомендуют принимать 100 граммов препарата в день.

Высокооктановое топливо для мозга

Увеличьте за короткий промежуток времени результаты ваших IQ-тестов на 11–17 пунктов! Для любого из нас это грандиозное улучшение. А для тех, кто страдает серьезными умственными расстройствами, — это кардинальное изменение в жизни. Во время тестов, проведенных на факультете физиотерапии и хирургии университета Колумбии, дети с мозговыми расстройствами, кото-

рым давали препараты аминокислот, показали практически двухгодичный скачок в результатах развития. Некоторые из них излечились настолько, что практически смогли перейти к нормальной жизни. Всем им давали великолепное мозговое топливо, глютаминовую кислоту — еще одну аминокислоту, которая содержится в твердой пшенице и соевых бобах.

Недавний прорыв в диетологии привел к созданию новой формы этой аминокислоты, названной L-глутамином, который способен достигать мозга быстрее и легче старой молекулы. L-глутамин является мощным источником энергии для вашего мозга. В качестве топлива ваш мозг использует только два компонента: сахар (глюкозу) и глютамин. Этот факт может помочь вам понять, почему именно глютамин способен оказать на ваш мозг пробуждающее воздействие. Это естественное топливо для вашего организма. Эксперименты в Колумбийском университете и других институтах, которые выявили уникальные свойства глютамина, были проведены более 40 лет назад. Но только теперь мы начинаем использовать результаты этих экспериментов. Перед нами опять встает проблема «сопротивления изменениям». Возможно, такая временная задержка не покажется вам удивительной. Когда доктор Генри Хейнмлик придумал свой знаменитый метод по спасению жизни людей, страдающих от удушья, то, по его словам, ему понадобилось целых 12 лет, чтобы открытие, пройдя официальные инстанции, включая Красный Крест, получило широкое применение.

В недавних экспериментах по исследованию воздействия глютамина доктор Лорена Роджерс из Техасского университета выяснила, что страдающие умственной отсталостью дети после лечения L-глутамином повысили свои IQ-показатели. Хорошо известный канадский ученый доктор Абрам Хоффер, отец ортомолекулярной медицины, использовал L-глутамин для лечения задержек в умственном развитии, шизофрении и ментальных расстройств, связанных со старостью. Как положительное побочное действие, применение «этой аминокислоты облегчает зависимость организма от сладкого и алкоголя. Эксперты-диетологи рекомендуют принимать от 11 до

4 граммов препарата в день, для того чтобы добиться наивысших успехов обучения, улучшить память, не затуманив при этом мозг.

Квинтэссенция питания для мозга

Почитаемое многими часто до поклонения древнее лекарственное средство доказало свою способность оказывать великолепное тонизирующее воздействие на мозг, пройдя целую серию медицинских исследований. Гинкго производится из листьев дерева, имеющего более чем 200-миллионную историю, дерева, которое не может оказывать отрицательного воздействия, поскольку является древнейшим из жизненных организмов, существующих на нашей планете. Экстракт его снабжает мозг огромным количеством энергии, способен восстановить память, остановить старение и помочь преодолеть серьезные умственные нарушения. Европейские исследователи были настолько поражены результатами тестов, что вышли за пределы сухого научного языка, назвав этот имеющий многомиллионную историю тоник для нашей памяти «чудом». Пациенты, страдающие болезнью Альцгеймера и старческим маразмом, показали «существенное улучшение» состояния за восемь недель лечения. Журнал «Клинические опыты» писал, что экстракт гинкго «существенно уменьшил ментальные и физические последствия старения у сотен пациентов, страдающих мозговой сосудистой недостаточностью».

В европейских медицинских журналах написана не одна статья об удивительном действии экстракта гинкго в виде общего укрепления памяти, повышения эффективности работы мозга, улучшения концентрации и восстановления провалов в памяти. Экстракт снижает воздействие стрессов и депрессий, позволяет избавиться от головокружения и звона в ушах. Гинкго увеличивает приток крови в мозг, и была доказана польза от его применения при различных заболеваниях, связанных с циркуляцией крови в организме, — от сужения сосудов до респираторных заболеваний. Экстракт помогает переносу кислорода, ускоряет реакцию мозга и передачу нервных сигналов.

Кроме Суперобучения, возможно, именно близость древнего дерева гинкго помогла раскрыться незаурядным умственным способностям Брюса Тикела Тейлора. Когда он, будучи ребенком, жил в Корее, то огромное, как башня, древнее дерево гинкго росло на земле, принадлежавшей его родителям, недалеко от их дома. Местные жители постоянно приходили прикоснуться к дереву и предлагали выкупить землю, на которой оно росло. Недавно он рассказал нам, что *древнее* дерево, покрытое нежными, похожими на веер листьями, теперь находится под официальной защитой правительства как природное национальное достояние.

Для «настройки» разума и памяти на ускорение реакции, для повышения концентрации, ясности ума и жизненной силы, экстракт гинкго идеален. Более 2800 лет используется он в Китае и хорошо известен как замечательное средство для омоложения. Исследователи рекомендуют в случае потери памяти принимать 120 миллиграммов экстракта гинкго в день в течение трех месяцев. (Но учтите: в настоящее время благодаря широкой известности факта, что природные вещества оказывают благотворное влияние на разум, появилось немало количество шарлатанов, предлагающих свои микстуры. Поэтому мы советуем вам тщательно проверять этикетку и состав предлагаемого лекарства и следить за дозировкой.)

Преодолевая повреждения мозга

Основная сущность пшеницы, пшеничное зерно, содержит необычайно мощную естественную субстанцию, которая способна не только помочь тем, кто страдает умственной недостаточностью, но даже восстановить функции мозга, нарушенные в результате несчастного случая или такого заболевания, как удар. Это вещество называется *октакозанол*. Один из родоначальников американской диетологии доктор Карлтон Фредерике более тридцати лет исследовал воздействие октакозанола на человеческий организм. В сотнях случаев при тяжелых травмах головного мозга, в состоянии комы, во время эпилептических припадков, заболевании рассеянным склерозом и парали-

чом мозга, энцефалите и отравлении мозга, ударе и болезни Паркинсона эффект от применения октакозанола казался чудом. Когда мать самого доктора Фредерикса перенесла удар, который частично парализовал ее и вызвал расстройство речевых функций, то четыре месяца лечения октакозанолом привели к полному ее выздоровлению. Все еще не в силах поверить в результат, доктор решил применить лечение октакозанолом еще на двенадцати жертвах удара и в одиннадцати случаях добился успешного результата.

«Основой мышления, в частности, являются биохимические процессы», — утверждает Фредерикс и настаивает на том, что терапия при помощи пищевых добавок, включая октакозанол, должна применяться во всех без исключения случаях при лечении больных с умственными нарушениями или неспособностью к обучению. Знаменитый физиолог доктор Эндрю Айви выяснил, что октакозанол действительно способен восстанавливать поврежденные мозговые клетки. Доктор Хельмут Праль из Исследовательского фонда в городе Мэдисон, штат Висконсин, сообщает, что «...практически все заболевания центральной нервной системы в большей или меньшей степени поддаются лечению октакозанолом».

Вы, наверное, слышали о супругах из Канады, Назере и Монике Ахмад, которые смогли при помощи октакозанола вылечить своего сына Ли, у которого был диагноз «неизлечимый аутизм», и написали полную надежды книгу, основанную на своем опыте.

Сегодня окружающая нас среда переполнена воздействующими на мозг и память токсинами, которые содержатся в пище, воздухе и воде. Повышенное содержание свинца, который пагубно влияет на мозг, было обнаружено более чем в 100 000 питьевых фонтанчиков бесчисленного количества американских школ. Ртуть и алюминий (вызывающий болезнь Альцгеймера) вместе с другими промышленными токсинами, провоцирующими заболевания как разума, так и тела, постоянно попадают в реки и озера и проникают вместе с водой в почву, заражая затем продукты питания. Исследования показали, что октакозанол, совместно с аминокислотой L-цистеином,

способен защитить нас от токсического воздействия окружающей среды.

Для лечения нарушений разума и памяти рекомендуют применять октакозанол, синтезируемый из пшеничного масла. Уже в течение долгих лет октакозанол используется спортсменами для повышения выносливости и выдержки. Для лечения мозга применяется дозировка в десять—сто раз выше, и для получения желаемого эффекта необходимо продолжать прием препарата в течение четырех—шести недель. Недавно появилась новая форма препарата, называемая супероктакозанол. Спрашивайте в аптеках города.

Кислород для развития умственной сверхсилы

Без кислорода вы не сможете прожить больше трех минут. Для работы вашему мозгу требуется огромное количество кислорода; кислород должен находиться в клетках вашего тела, чтобы там сжигать пищу, высвобождая энергию. Когда кислорода не хватает, то происходит процесс, подобный сжиганию сырого дерева, — клетки накапливают переработанные продукты, которые засоряют их и выводят из строя. Вскоре они становятся питательной почвой для вирусов и микробов. Из-за загрязнения окружающей среды в некоторых городах содержание кислорода в воздухе на *пятьдесят* процентов ниже нормы.

Подарочные наборы, состоящие из баллонов с кислородом, стали хорошо раскупаемым товаром, но содержащийся в них кислород, чтобы быть действительно эффективным, должен содержать ионы, активированные энзимами. В 1967 году, после семнадцатилетнего поиска, выдающийся японский химик доктор Карухико Асаи синтезировал органическую форму германия, — вещества, которое является великолепным переносчиком кислорода для разума и тела. Вместе с германием кислород способен усваиваться мгновенно. Это позволяет практически моментально подпитывать мозг энергией.

Вес вашего мозга составляет менее двух процентов от веса тела, но он потребляет от 20 до 30 процентов всего поступающего в легкие кислорода. Процесс мыш-

ления, например процесс решения математических задач, заставляет ваш мозг использовать даже большее количество кислорода, получаемого организмом.

Проведенные тесты показали, что органический германий повышает ментальные способности. Он ликвидирует симптомы гипоксии мозга (заболевания, вызываемого кислородной недостаточностью) и излечивает ухудшение сообразительности, потерю памяти и старческую дряхлость. Его применение излечивает также целый ряд умственных расстройств, включая психозы, которые возникают из-за плохой циркуляции крови в мозгу.

Германий, «...возможно, самый лучший стимулятор иммунной системы», — пишет доктор Бетти Камен в статье «Германий — новый подход, к иммунитету». Поскольку кислород, переносимый при помощи германия, помогает клеткам очиститься от шлаков, он также способствует уничтожению микробов, развивающихся в токсичных отложениях. Будучи катализатором действия кислорода и антитоксином, он усиливает действие иммунной системы в противостоянии большому количеству заболеваний, вызванных сегодняшним недостатком кислорода в наших организмах. Это мощное средство против различных заболеваний. Научные исследования показали, что использование германия помогает при раковых заболеваниях, артритах, гормональных расстройствах. Германий уничтожает микробы и вирусы, имеющие пищевое происхождение (сальмонеллу), а также вирус гриппа. Соединения германия, кроме того, способны на действия, которые непосредственно связаны с вашими способностями к обучению: Они связывают все токсичные тяжелые металлы в организме, полностью выводя их в течение двадцати часов. Было доказано, что соединения германия препятствуют отравлению тяжелыми металлами, и в том числе отрицательно воздействующими на мозг свинцом и ртутью, поступающими к нам в организм с пищей или иногда при выпадении пломб. Они, кроме того, вызывают резкое возрастание количества производимого в организме эндорфина, и поэтому можно сказать, что они помогают облегчить боль и снять стресс. В Японии, где германий широко используется в качестве препарата,

принимаемого ежедневно, уверены, что он не только способствует омоложению организма, но и помогает продлить жизнь.

Но германий способен на большее. В человеческом теле вырабатывается электрический ток. Органический германий действует в вашем организме как полупроводник, стимулируя поток электричества там, где это необходимо, и проводя балансировку электрической системы организма. Когда ломается кость или происходит ранение тела, то германий помогает созданию специального распределения электричества или «тока ранения». Поскольку германий является полупроводником, то он помогает быстро залечивать повреждения, определенным образом распределяя потоки электричества в организме.

Было обнаружено, что органический германий присутствует в пищевых продуктах — чесноке, ячмене, алоэ и женьшене. Капсулы органического германия можно купить за пределами Соединенных Штатов, и исследователи считают, что в качестве превентивной меры стоит принимать 30 миллиграммов германия в день. Если вы хотите избавиться от боли или решить другие серьезные проблемы, то необходимо принимать от 1 до 1,5 грамма препарата на протяжении нескольких недель.

Усиленное потребление кислорода

Избавьтесь от вирусов и таким образом увеличьте творческие способности и способности к обучению. Столкнувшись лицом к лицу со всемирным наступлением вирусов, иногда и их мутировавших разновидностей, ученые и врачи теперь используют ряд совершенно новых методов лечения, многие из которых основываются на использовании кислорода. В то же время сверхзаряженный кислород — это мощная защита против разрушительного эффекта, который оказывает на ваш организм постоянно растущее кислородное голодание в городах. Новые методы лечения при помощи кислорода, которые можно назвать прорывом в медицине, основываются на использовании кислородных электролитов, перекиси водорода и медицинского озона — нетоксичного сверхкислорода.

Проведенные в Америке исследования по изучению «кислородной воды», когда в стакан воды или фруктового сока добавляется несколько капель *пищевой* перекиси водорода (H_2O_2), показали, что такая добавка уничтожает содержащиеся в воде и пище бактерии. «Регулярное употребление кислородной воды позволяет все время быть наготове, улучшает рефлексы, память и заметно стимулирует сообразительность, — отмечает писатель и публицист Уэйвз Форест. — Болезни Паркинсона и Альцгеймера поддаются лечению кислородной водой. Она может стать новым оружием против старости и связанных с ней нарушений деятельности организма». В медицинском центре университета Бэйлор, Даллас, было доказано, что лечение при помощи перекиси водорода уменьшает содержание холестерина в артериях, позволяя большему количеству кислорода достигать мозга. (Внимание! Перекись водорода ядовита, если ее количество превышает несколько капель. Существует очень жесткое ограничение на количество, применение которого и безопасно, и эффективно. Вы должны или употреблять уже приготовленные напитки, содержащие перекись водорода и продающиеся в аптеках, или, прежде чем использовать перекись водорода самостоятельно, получить как можно больше данных.)

Но избавление от токсинов, получаемых нами из загрязненной атмосферы, имеет еще одно преимущество — здоровое население тратит гораздо меньше средств на лечение. Выдающийся бактериолог доктор Эдвард Розенов из знаменитой клиники Майо, открывший причину возникновения ревматической лихорадки, в своих ранних работах писал об исследованиях перекиси водорода. Шестидесять лет непрерывных исследований убедили его в том, что борьба с каждым отдельным вирусом и микробом при помощи специально создаваемых для этой цели лекарств тщетна. Вирусы и микробы постоянно мутируют возникновением иногда еще более опасных форм, например, так возникла «больничная пневмония».

В то время как фармацевтические компании с целью получения сверхприбыли продолжают распылять огромные деньги на противостояние «сверхзаболеваниям», доктор Розенов предлагает противоположный подход, осно-

ванный на общем укреплении организма, что в свою очередь также ведет к этой цели. Доктор Курт Донсбах убежден, что множество из заболеваний, которым подвержено человечество, происходит от того, что иммунная система нашего ослабленного организма не борется с заражением микробами. Как укрепить организм? Розенов обнаружил, что полупроцентный раствор перекиси водорода лучше, чем что бы то ни было, уничтожает микроорганизмы и токсины, поскольку все они анаэробны — способны к существованию только в среде с низким содержанием кислорода. Когда уровень кислорода высок, они распадаются.

Сегодня постоянно поступают сведения об успешном применении методов по снабжению человеческого организма большим количеством кислорода. Исследования, проведенные в Морском госпитале в Мэриленде и в госпитале ВА в Сан-Франциско, показали, что кислородная терапия помогает снизить содержание вирусов в человеческом организме, не причиняя вреда остальным клеткам. Доктор Уильям Крук, автор книги «Дрожжи как связующее звено», описывает вред, который способна причинить только одна разновидность микроорганизмов. Так, поступающая в организм в эпидемических количествах *Candida albicans* вызывает потерю памяти, серьезные проблемы с обучением, снижение концентрации, аллергию, гиперактивность и сильную усталость у многих людей, в особенности у женщин. Во многих клиниках для борьбы с всепроникающим микробом *candida* используют кислородную терапию. Пациенты сообщают, что в результате вновь повышается концентрация и ясность ума.

Уже более тридцати лет европейские врачи используют целительную силу кислорода. Для этого они используют насыщение озоном крови пациентов. Терапия озоном помогает избавиться от заболевания Эпштейна—Барра, герпеса, туберкулеза, *candida*, вирусного гепатита и в некоторых случаях замедлить течение СПИДа.

Озон — сверхзаряженный кислород — теперь рассматривается как наилучшее средство очистки для городских систем водоснабжения и канализации. Он производит дезинфекцию в пять тысяч раз более быструю, чем

известные на сегодняшний день средства, без каких-либо вредных последствий. Поэтому озон широко используется в Европе. Уничтожение постоянно растущего числа токсинов в воде существенно помогает развитию человеческого организма. (Например, согласно последним исследованиям, кислотные дожди, попадающие в системы водоснабжения, являются причиной роста заболеваний болезнью Альцгеймера.)

Еще один новейший вид кислородной терапии — терапии кислородными электролитами — представляет естественный безопасный путь повышения количества кислорода, содержащегося в организме. Вы три раза в день добавляете в стакан воды всего лишь несколько капель электролита. Доктор Донсбах также советует использовать перекись магния в качестве лучшей формы кислородной терапии. Для того чтобы узнать об этом получше, смотрите его книгу «020202». Новые сверхзаряженные виды кислорода, как нам представляется, могут открыть новый путь к омоложению мозга, улучшению памяти, укреплению тела.

Лекарства для повышения сообразительности

В течение долгих лет в различных лабораториях официально и неофициально идет соревнование по поиску лекарств, которые будут способны повысить сообразительность. Если вы живете в Европе, то, возможно, вы уже используете новую разновидность лекарств, повышающих сообразительность, — ноотропины. Считается, что эти низкотоксичные разрешенные к использованию лекарства улучшают память и повышают способности к обучению. Например, пиррацетам усиливает внимание, сосредоточенность и повышает способности к обучению. Он эффективен при лечении заболеваний с расстройствами функций обучения. У пациентов с нарушениями концентрации, которым во время экспериментов давали пиррацетам, в результате его применения увеличилось количество мозговых бета-волн («мыслительных») и уменьшилось количество дельта-волн («сонных»), что привело к повышению способности к концентрации. Еще одно ле-

карство — гидергин — улучшает память, концентрацию, повышает способности к обучению и помогает исправить речевые недостатки как у здоровых, так и у больных людей. Перечисленные выше лекарства могут импортироваться в Соединенные Штаты из Европы с целью личного употребления. Чтобы узнать больше о подобных лекарствах, смотрите книгу доктора Варда Дина «Лекарства и пищевые добавки, просветляющие разум».

Супервитамины и минералы

Для оптимальной работы мозга необходимы определенные витамины и минералы. Наиболее важны такие минералы, как цинк, магний и железо. Цинк и магний способны предотвратить ухудшение памяти, вызванное старением нервной системы. Поскольку во многих почвах практически не содержится цинка, то и вместе с пищей мы цинка практически не получаем. Поэтому эксперт-диетолог Маурин Саламан рекомендует принимать препараты цинка. Доктор Дон Такер из университета штата Орегон доказал, что люди, принимающие препараты железа, повышающие содержание кислорода в организме, могут повысить внимание, улучшить память и скорость речи. Такие минералы, как калий, магний и кальций, также помогают при расстройствах памяти и функций обучения. Витамины А, группы В и С способны помочь развить память и абстрактное мышление. Хорошо известный геронтолог и нейрохирург из Бостона доктор Вернон Марк убежден, что недостаток витаминов группы В может привести «...к заболеваниям мозга вплоть до сумасшествия». Витамин В₁₅, или пангаминовая кислота, связывает кислород в различных тканях нашего организма. Исследования, проведенные в Советском Союзе, показали, что он помогает «дыханию» оболочки головного мозга, и советские ученые использовали его в течение многих лет, получая выдающиеся результаты при лечении расстройств функций обучения и слабоумия. Рибонуклеиновая кислота является жизненно важной для мозга и памяти. Она также защищает мозг от воздействия окисленных жиров, которые способны нарушить метабо-

лизм мозга. Было доказано, что витамин С повышает интеллектуальный потенциал и необходим для нормальной работы всего организма. Биохимик доктор Линус Паулинг, дважды лауреат Нобелевской премии, считает витамин С жизненно необходимым для наилучшего функционирования мозга. Витамин Е — это важнейший антиоксидант, влияющий также на продолжительность жизни. Как и Суперобучение, питание синергично — все элементы работают вместе. Чтобы добиться максимальных результатов от использования всех перечисленных выше компонентов, важно сбалансировать употребление минералов и витаминов.

Было доказано, что снабжение мозга специальными компонентами приносит неплохие результаты. Во время недавних исследований, проводимых доктором Стефаном Шентхаллером в Калифорнийском государственном университете, пятнадцати из 26 подростков давали препараты витаминов и минералов, а для остальных изготовили ничего не содержащие таблетки аналогичного вида. По прошествии трех месяцев те 15 ребят, которые в действительности принимали препараты, показали гораздо более высокие результаты во время письменного теста IQ.

Зеленое решение

Последние исследования Министерства сельского хозяйства США показали, что в настоящее время происходит очень быстрое вымывание минералов из верхнего слоя почвы. Применение гербицидов и инсектицидов также приводит к уменьшению количества минералов и жизненно необходимых компонентов в пище. Вне зависимости от того, какое количество пищи, полученной на истощенных землях, мы съедаем, мы недополучаем необходимые вещества. Не удивительно, что такой высокий процент жителей Земли подвержен хроническим заболеваниям.

К счастью, существует замечательное решение — хлорофилл. Некоторые называют его синтезированным солнечным сиянием. Хлорофилл — это компонент, яв-

ляющийся основным для жизни растений на Земле. Пятьдесят лет исследований показали, что богатый минералами хлорофилл способен излечивать практически все болезни: от туберкулеза до кардиозаболеваний, от атеросклероза до депрессий. Он борется с инфекциями и защищает от воздействия вирусов и микробов. Исследования, проведенные в армии США, показали, что хлорофилл противодействует проникновению в организм токсичных тяжелых металлов, нейтрализует воздействие ядов, вызывающих в обычных ситуациях летальный исход, и даже выводит из организма продукты ядерного распада (стронций-90).

Вы можете выбрать в качестве богатейшего натурального источника хлорофилла таблетки сине-зеленых водорослей (спирулин) или препараты хлореллы, которую выращивают в специальных водных резервуарах. Водоросли также являются богатейшим, высококонцентрированным источником витаминов, минералов и протеина. Это пища, полностью обеспечивающая нас необходимыми для жизни веществами.

Люди сообщают, что после приема сине-зеленых водорослей наступает просветление разума, длящееся часами. Также они говорят о том, что улучшается память и разум становится нацеленным на решение какой-либо задачи, снимается воздействие, стресса, проходит агрессивность, депрессия, и их больше не беспокоят частые перемены настроения. Улучшается физическое состояние. Некоторые даже испытывают блаженство. Сине-зеленые водоросли оказывают и мощный положительный эффект на действие переносчиков нервной информации в мозгу, эффект, который японские ученые назвали «контролируемым фактором развития», вызываемый группой живых молекул, наполненных «жизненной силой», которые способны омолаживать, замедлять старение и открывать новые горизонты возможностей мозга. Приверженцы здорового образа жизни уверены, что богатые хлорофиллом водоросли станут суперпищей в XXI веке. Сине-зеленые водоросли — это суперпуть к Суперобучению. Пророщенный ячмень — это тоже пища со сверхвысоким содержанием хлорофилла.

Здоровье и обучение

Дети все больше болеют и все хуже учатся — «Нью-Йорк Пост»... Здоровью американских детей можно поставить только отметку «три» — «США сегодня»... Каждое новое поколение все больше и больше подвержено депрессии — «США сегодня»... Каждый четвертый страдает повышенной агрессивностью — «США сегодня».

«В этой стране в каждой аудитории здоровье детей находится в критическом состоянии, — говорит доктор Дэниел Ши, президент Американской академии педиатрии, комментируя итоги общего медицинского осмотра 1992 года. — Плохое здоровье ведет к плохой успеваемости в учебе, а плохая успеваемость ведет к огромному числу серьезных социальных проблем — исключению из школ, безработице, бедности, преступлениям — это только несколько проблем из длинного списка».

Наиболее часто встречающиеся расстройства — психическая и эмоциональная неустойчивость, неспособность сосредоточиться, низкая самооценка. Исследования, о которых писалось в «Журнале Американской медицинской ассоциации», показали, что депрессия в наши дни — это общемировая проблема. «Она поражает людей во все более молодом возрасте», — говорит доктора Мирна Вайсман из Колумбийского университета.

Уровень количества стрессовых состояний и агрессивности необычайно высок — это следствие как «домашних проблем (ссоры, неправильное питание, разводы), экономических проблем, так и стрессов, происходящих в результате контакта с окружающей действительностью, начиная от загрязнений, вызывающих расстройства мозговой деятельности, и заканчивая высоким уровнем преступности. (В некоторых городах ученики, впрочем, как и учителя, настолько напуганы уровнем преступности, что ходят в школу вооруженными.)

Последние данные говорят о том, что три процента населения страдают клиническими формами умственных расстройств, от дислексии до недостаточности внимания, от гиперактивности до умственной отсталости. Не удивительно, что время, которое учителя обязаны отработать,

прежде чем смогут уволиться по собственному желанию, ограничено теперь двумя годами. «Ученики приходят в школу с таким грузом проблем, что они уже не способны нормально обучаться», — заявляют учителя.

Помимо школьной системы, существует еще множество пациентов специализированных заведений для умственно отсталых, больных аутизмом и повреждениями мозга, в которых они проводят свои жизни, и на что уходят огромные эмоциональные и денежные средства. Кроме того, среди тех, чей возраст превышает 65 лет, все больше и больше распространяется заболевание Альцгеймера: в наши дни им страдают более 1% людей этой возрастной группы.

Складывается впечатление, что количество плохих новостей только растет. Но надо не забывать о том, что растет и количество людей, начинающих понимать преимущества здорового образа жизни. Конец XX века принес новые знания о работе мозга, разума и памяти. Эти открытия привели к возникновению новой технологии — технологии разума, сочетанию методов и технологий, которые учитывают биохимические и инженерные аспекты, важные для наилучшей работы всего нашего организма. Вы уже слышали о разработке новых препаратов и специальных пищевых добавок. Легко предсказать, что те, кто будет заниматься Суперобучением в XXI веке, будут заниматься разработкой специальных рационов — для собственных нужд и задач. Например, Брюс Тейлор обнаружил, что рацион, в который включены растения и минералы, прекрасно сочетается с методами Суперобучения.

Многие знания о составлении таких рационов доступны уже *сейчас*. И вам не надо ждать долгие годы и проводить лабораторные исследования, чтобы воспользоваться этими открытиями. Вы можете научиться использовать знания сами. Суперобучение — это развитие идеи Сократа о возвращении внутри себя гения. Суперобучение — это и цель многих греков и римлян: *Mens sana in corpore sano* — в здоровом теле — здоровый дух.

17

Научно-техническая революция и повышение интеллекта

Можете ли вы, повернув выключатель, повысить свой интеллект до уровня гения? Может ли машина помочь вам развить творческий потенциал? Может ли машина дать вам сверхпамять? Может ли машина помочь вам снять стресс и сделать это так, чтобы вы чувствовали только удовольствие? Ответ — да. И это не научная фантастика. Это научно установленный факт. Разумные машины, которые способны увеличить интеллект, восстановить потерянную память, излечить умственные расстройства, исправить повреждения мозга, устранить зависимости, породить оптимизм и даже устранить генетическую предрасположенность, уже существуют.

«Мы уже владеем технологией, способной улучшить самосознание, быстро, безопасно, прямо сейчас и без побочных эффектов», — говорит нам наш давний друг — физик доктор Роберт Бек. Писатель Роберт Антон Уильсон утверждает, что новое поколение разумных машин, время появления которых уже приблизилось вплотную, «...будет самой главной поворотной точкой в эволюционном развитии нашей планеты».

«Доктор Бек, который в качестве консультанта Министерства обороны США был непосредственным участником этой скрытой от посторонних глаз интригующей истории, приведшей к созданию таких необычных прибо-

ров, называет ее «...одной из наиболее занятых психополитических историй, когда-либо возникавших в нашем мире». Как мы писали в книге «Суперпамять», некоторые машины и приборы, открывшие новые грани нашей мозговой деятельности, — это позитивное наследие холодной войны. Во время разгара этого соревнования двух систем, когда человек для достижения высокого результата часто становился подопытным кроликом, было и много отрицательных результатов. Не далее как три года назад канадцы, которые, не зная об этом, участвовали в секретном клиническом эксперименте, финансируемом ЦРУ, выиграли многомиллионный процесс против ЦРУ и еще один — против их собственного правительства, поскольку память каждого из них была практически полностью стерта.

В течение десятилетий советские ученые исследовали воздействие пульсирующих электромагнитных полей на людей. Какая частота вызывает у вас чувство депрессии, стресса, раздражения, иногда доводит до самоубийства? Какая частота разрушает вашу способность мыслить, разрушая химическую сигнальную систему вашего мозга, производящую переносчиков нервной информации? Какая частота способна полностью стереть вашу память? Могут ли чьи-либо еще воспоминания быть имплантированы в ваш разум? На каких частотах наблюдается рост количества переносчиков нервной информации, отвечающих за вашу память? Какая частота в действительности взаимодействует с вашим подсознанием?

Они исследовали каждый аспект электромагнитного воздействия на человека, воздействия акупунктуры и физического воздействия. Вскоре советские ученые смогли выделить частоты, влияющие не эмоции, память, мозговую деятельность, сознание. Они разработали электронные методы стирания воспоминаний. Воздействию машин, излучавших опасные частоты, были подвергнуты дипломаты, шпионы, политические заключенные, политические лидеры, даже шахматисты. Более того, Советы транслировали опасное электромагнитное излучение для воздействия на далеком расстоянии. Это может показаться слишком фантастичным, но все эти факты подтверждены документально.

«Догнать!» Западные оборонные и разведывательные ведомства подстегивали ученых. ЦРУ финансировало сотни сверхсекретных экспериментов по исследованию памяти в госпиталях и тюрьмах.

Одной из положительных сторон советских исследований было то, что ученые открыли новые мощные пути *развития* памяти и пути, позволяющие заглянуть за завесы, скрывающие истинный потенциал нашего разума. Главная военная проблема, с которой столкнулись Советы, — это массовый алкоголизм. Даже у нескольких генералов и высших чиновников развилось стойкое расстройство кратковременной памяти (психоз Корсакова) из-за употребления большого количества водки. Для того чтобы восстановить память, советские ученые изготовили прибор, который излучал электромагнитные волны с частотой, вызывающей дополнительное создание основных химических соединений головного мозга, которые необходимы для нормальной работы памяти. В случае серьезных расстройств, как правило, для восстановления памяти требуется *восемь лет* воздержания от алкоголя. При лечении с помощью разработанного прибора память восстанавливалась за *пять дней*.

Западные разведывательные агентства проверили действие выкраденных приборов в ведущих американских лабораториях. Они работали! И даже лучше, чем об этом информировали. Облучение мозга на необходимых частотах заставляло его производить химические соединения, необходимые для восстановления провалов в памяти, возникших в результате злоупотребления алкоголем или наркотиками. И все это в срок *от трех до пяти дней*. Исследования в медицинской школе университета Висконсина, медицинской школе университета Луизианы и в университете Техаса только подтвердили эти выводы.

Доктор Рей Смит, глава исследовательского отдела правительственного госпиталя по излечению от алкоголизма в округе Колумбия, к своему удивлению, обнаружил, что «неизлечимые» *стойкие изменения в мозгу* алкоголиков излечивались в течение трех недель путем приращения черепной электростимуляции.

Западные ученые за короткое время изучили методы

электростимуляции. Работая на НАСА (Национальное агентство по авиационной и изучению космического пространства) в лаборатории клеточной и молекулярной биологии в городе Хэмптон, штат Вирджиния, доктор Кларенс Кон сделал революционное открытие. Поврежденные мозговые клетки можно в действительности *регенерировать* с использованием электромагнитной стимуляции на правильно подобранной частоте. Это означает, что люди с повреждениями головного мозга, вызванными либо травмами, либо последствиями апоплексического удара, могут вырастить здоровые нервные клетки заново, используя методы электростимуляции. НАСА запатентовало открытие Кона.

Приблизительно в это же время теперь уже широко известный ученый, доктор Роберт Беккер из госпиталя в Сиракузах, открыл, что при помощи электростимуляции тела можно регенерировать органы и быстро сращивать и восстанавливать кости. Исследуя акупунктурную карту биоэлектрической системы тела, он пришел к важному выводу. Беккер обнаружил, что электростимуляция, проведенная в акупунктурных меридианах, стимулирует общее электрическое поле человеческого тела, что в результате может оказать ощутимое влияние на разум, тело, эмоции и поведение.

Исследования доктора Беккера постепенно привели его к изучению самого человеческого сознания. Как и советские ученые, он пришел к выводу, что сознание — это результат протекания постоянных токов от отрицательного к положительному полюсу в мозгу от передней к задней стенке мозга. Если же направление этого потока меняется, то сознание исчезает. Советские ученые разработали специальные усыпляющие приборы, которые меняли направление электрического тока сознания для лечения бессонницы. То же самое способно сделать и сильное магнитное поле — изменить направление тока и усыпить вас.

Но Беккер пошел дальше в изучении электротока сознания. Когда вы подвергаетесь процедуре химической анестезии, то ток сознания меняет направление на противоположное. То же происходит, если вы применяете методы акупунктурной анестезии. И вновь то же самое в случае

использования гипноза, магнитных полей, самовнушения. Все эти методы изменяют электрический потенциал тела на противоположный. Роберт Беккер подтвердил вывод советских ученых о том, что если вы загипнотизированы или выполняете специальные релаксационные упражнения либо упражнения по использованию образов, подобным тем, что описаны в данной книге, то вы в действительности изменяете электрический потенциал вашего тела. Аналогично советским ученым он разработал оборудование для контроля за глубиной релаксации или гипноза, основанное на измерении величины электрического тока в различных участках тела. Если вы отключились, то в передней части головы отрицательный потенциал становится равным нулю.

Вы чувствуете гнев по отношению к начальству или супругу? Вы ощущаете спокойствие и умиротворенность? Доктор Леонард Рэвитц из Йельского университета, выяснил, что когда вы находитесь в различных эмоциональных состояниях, то излучаете различное количество энергии. Эти изменения можно точно измерить при помощи обыкновенного вольтметра. Даже *память* о сильных эмоциональных переживаниях влияет на количество излучаемой энергии. Он обнаружил, что разум, память, эмоции — все эти процессы идут по сложным электрическим цепям.

Невролог доктор Ария Руттенберг из Северо-Западного университета был одним из первых, кто открыл, что электрическая стимуляция определенных областей мозга может служить толчком к высвобождению большого количества переносчиков нервной информации, отвечающих за память, обучение, творчество и, кроме того, за удовольствие. Эффект, оказываемый электростимуляцией на мозг, подобен эффекту от кокаина, который также стимулирует производство переносчиков нервной информации в определенных областях мозга. Эти химические вещества, отвечающие за перенос информации, имеют жизненно важное значение для работы сигнальной системы мозга — это ключи к функционированию разума на уровне гениальности. Они снимают депрессию и боль и повышают оптимизм и удовольствие.

Как говорит доктор Айфор Кейпел из Фонда лечения рака Марии Кюри: «Язык мозга — это частота». Он также в точности указал частоты этого языка. Сигнал частотой в 10 герц увеличивает производительность и вызывает повышение уровня серотонина — переносчика, который облегчает боль, снимает депрессию и помогает вам уснуть (Этот переносчик нервной информации производится также, если принимать широко известный антидепрессант прозак.) Производство бета-эндорфина стимулируется при помощи частоты 90–111 герц; катехоламины, необходимые для укрепления памяти и улучшения способностей к обучению, производятся в результате воздействия частоты в 4 герца.

Когда человек принимает наркотические препараты, такие, как амфетамины или кокаин, то это вызывает повышенное образование в мозгу перечисленных выше химических соединений, что рождает чувство «подъема» — ощущение собственной гениальности, творческий подъем, оптимизм. Такие препараты увеличивают ваши способности, не давая переносчикам нервной информации вернуться в область, откуда они вышли. Они все время находятся в «процессе передачи информации». Но когда истощается их запас, то наступает крах. Действие наркотиков прекращается. Когда наркотики, подобные кокаину, циркулируют по телу, «химические фабрики» в мозгу перестают вырабатывать естественные химические соединения, борющиеся с болью. Именно поэтому наркотики в конце концов вызывают страдания.

Нейрохирург из Гонконга доктор Вен, используя методы акупунктуры для анестезии во время операций на мозге, внезапно обнаружил, что пациенты, страдавшие зависимостью от героина, избавлялись от наркотической зависимости полностью и без побочных симптомов. Он продолжил работу по изучению зависимостей, воздействуя на точку акупунктурной анестезии номер 86 (сердце—легкие), находящуюся на ушной раковине, электрическим током с частотой в 111 герц, частотой, которая заставляет мозг увеличивать производство эндорфина. После сорокаминутного сеанса электростимуляции способность мозга к производству естественных химических

соединений, борющихся с болью, восстанавливалась до нормальной в течение трех–пяти дней. Таким образом, ликвидировались зависимость и побочные эффекты. Электрическая стимуляция мозга на определенной частоте и использование определенной формы волны могут быстро и резко повысить уровень переносчиков нервной информации в мозгу, ответственных за снятие боли, за удовольствие и увеличивающих сообразительность.

К 1973 году доктор Вен сумел излечить 140 пациентов с зависимостью от героина. Шотландский хирург доктор Маргарет Паттерсон изучала методы Вена в Гонконге. Вернувшись в Англию, она разработала очень сложные приборы, производившие переносчиков нервной информации путем электростимуляции мозга. После этого она основала свой собственный лечебный центр в Калифорнии. Туда стали обращаться знаменитые клиенты, иногда их привозили на носилках — так туда поступил Петер Таунсхенд, рок-звезда, гитарист и композитор, создатель знаменитых рок-композиций, известный широкой публике под именем *Тамми*. Страдая наркотической зависимостью в течение долгих лет, что он только ни пытался сделать, чтобы избавиться от нее! Всего через сорок минут лечения с помощью прибора героин был побежден. За десять дней лечения Петер Таунсхенд избавился от привязанности к героину, алкоголю и кокаину, и все это — без побочных эффектов.

«Это было ощущение внутренней радости», — говорил Таунсхенд. Наркотическая зависимость возникла у него после серии катастрофических кризисов в его карьере. «Вы начинаете осознавать свой потенциал, силы, которыми вы обладаете, вне зависимости от того, что стоит у вас на пути».

«Результаты этой работы просто ошеломляют», — говорит физик Боб Бек, эксперт по электромагнитным полям, долгое время проработавший консультантом в Министерстве обороны. Бек, близкий друг Паттерсон, вскоре сам вступил на путь открытий. Он изучил все ее исследования и все, к чему он мог получить доступ, работая в Министерстве обороны. Работая с анализаторами спектра излучения и другим сложным оборудованием, он соз-

дал прибор «Настройщик мозга 5+», который способен излучать частоты, вызывающие рост трех «волшебных» типов переносчиков нервных взаимодействий — энцефалинов, катехоламинов и бета-эндорфинов. Прибор одновременно излучает пучок частот. Вместо того чтобы вызывать рост уровня одного конкретного переносчика нервной информации, прибор настроен на излучение 256 частот одновременно, подобно резонирующему музыкальному аккорду. Его прибор, размером меньший, чем переносной магнитофон, работает на батарейке напряжением в 9 вольт и совершенно безопасен. Electroды прибора расположены на подобных стетоскопу наушниках, которые при помощи пластмассовых креплений крепятся за ушами. В результате электростимуляция воздействует на акупунктурные точки, лежащие на меридиане «тройного тепла». Вам необходимо использовать прибор только двадцать минут в день.

Возможности прибора по преодолению симптомов наркотической зависимости были опробованы в университете Висконсина, и прибор с честью справился с задачей. Исследования, проведенные как в университете Висконсина, так и в университете Луизианы, показали, что применение прибора способно улучшить результаты IQ-тестов на двадцать–тридцать пунктов. Также стимуляция при помощи «BT5 +», как утверждают исследователи, способна повысить эффективность работы нервной системы организма.

Пользователи сообщают, что применение «BT 5+» помогает снять стрессовое состояние, улучшает все виды памяти, помогает обучению, придает дополнительную энергию, улучшает концентрацию, уменьшает боль, раздражительность, помогает легче уснуть.

Доктор Дональд Кубитц из Сан-Франциско, один из первых американских врачей, изучавших работы Бена по электроакупунктурному лечению зависимостей, уверен, что электростимуляция может быть исключительно полезна, если лечить с ее помощью детей, больных аутизмом и другими мозговыми недостатками. Как применение «BT 5+» и методов электроакупунктуры может открыть новую дорогу к овладению фантастическими спо-

собностями разума и к преодолению недостатков в развитии и различных зависимостей? Сегодня последняя модель его уже подошла к этой границе.

Чего можно добиться при помощи кушетки

Может ли вращающаяся определенным образом кушетка помочь усилить умственный потенциал, излечить заторможенность, аутизм, повреждения мозга? Да, существует множество документов, подтверждающих, что с помощью вращающейся определенным образом кушетки можно улучшить сообразительность, снять стресс, открыть дорогу к новым возможностям. Потенциалайзер Грэхема — кушетка, вращающаяся в горизонтальной плоскости с частотой десять с половиной оборотов в минуту, — был разработан канадским инженером-электронщиком Дэвидом Грэхемом уже двадцать лет назад.

Роберт Антон Уильсон — эксперт по технологиям, способным помочь вызвать к жизни скрытый потенциал нашего мозга, назвал этот аппарат самым удивительным стимулятором мозга, который когда-либо существовал.

Автор книги «Мегамотг» Майкл Хатчинсон пишет: «После нескольких дней использования аппарата я почувствовал себя посвежевшим. Мне стало легче писать, думать, и я ощутил удивительную наполненность энергией и теплотой». Существует также множество отзывов, в которых аппарат называли «растуманивателем» и «фокусировщиком» мозга. Впечатление такое, что аппарат способен превратить любящего полежать на диване лентяя в динамо-машину.

Независимые исследования показали, что вращающаяся кушетка способна улучшить сообразительность практически у каждого человека. А что касается людей с повреждениями мозга и недостатками развития — она способна изменить всю их жизнь. Масштабная программа тестов началась в семидесятых годах в Торонто с исследования воздействия аппарата на полторы тысячи детей с повреждениями мозга и серьезными умственными расстройствами. Приблизительно в течение месяца все они проходили курс лечения при помощи вращаю-

щейся кушетки. Во время тестов измеряли уровень активности мозга, IQ и функции мозга.

Среднее улучшение по всем трем показателям нейроэффективности мозга составило 25%, что выглядело невероятным. У пациентов увеличилось количество альфа-волн, сбалансировалась работа полушарий мозга, и резкие изменения энцефалограммы были значительными и постоянными. Доктор Дж. П. Эртл, известный канадский психолог, писал: «Аппарат однозначно положительно влияет на мозговые волны».

Что это означает в повседневной жизни, вы можете увидеть на примере двухлетнего ребенка с болезнью Дауна, который после месяца лечения внезапно обрел все моторные функции нормального ребенка этого возраста.

Пятилетний Брюс страдал серьезным повреждением мозга и был настолько гиперактивен, что вынужден был носить шлем. Он спал всего три часа в сутки, после чего наступали приступы бешенства. После сорока сеансов лечения он стал нормально спать ночью, улучшились функциональное состояние его мозга и моторная координация.

Двенадцатилетняя Пат получила мозговую травму в возрасте трех лет и была заторможенным и аутичным ребенком. Она не могла ходить и едва говорила. Полностью обессиленная, она спала по четырнадцать часов в день. После сорока сеансов она начала говорить разумно. Ее выносливость, запас жизненных сил и энергии возросли настолько, что она начала ходить и смогла пользоваться предметами обихода. Она стала меньше спать, и ее заинтересованность окружающим миром повысилась. Ее диагноз был изменен на «поддающаяся обучению». Мы проинтервьюировали родителей многих детей из тех, которые подверглись лечению при помощи кушетки, и услышали, что изменения к лучшему в состоянии их детей происходят до сих пор.

В чем секрет кушетки? По Грэхему — это ритмичное круговое движение. Оно оказывает влияние на все жидкости, циркулирующие в человеческом организме, в особенности во внутреннем ухе. Движение заставляет электрические сигналы и жидкости из внутреннего уха двигаться по циркуляционным каналам в те части мозга, которые отве-

чают за его балансировку и за моторную деятельность. Это явление связано с лимфосистемой среднего мозга и деятельностью верхнего отдела мозга. Движение вызывает возникновение электрического тока и большого числа химических соединений, которые повышают активность всех областей мозга, прочищают нервные каналы, создавая новые соединения. «В результате происходят серьезные изменения моторной деятельности и восстанавливаются способности к обучению. Движение подобно питательному веществу», — говорит Грэхем.

А доктор Томатис настаивает, что «...звук — это питательное вещество». Определенные звуки и движения действуют подобно электростимуляции, вызывая пробуждение положительной активности в мозгу и теле.

У океанских волн, как и у спинномозговой жидкости, частота колебаний составляет от 10 до 12 колебаний в минуту. Кушетка Грэхема вращается с частотой в 10,5 оборота в минуту. Объединение этого естественного ритма с определенным движением дает возможность получить расслабляющий, снимающий стресс эффект. Прибор, расположенный на одном из концов кушетки, создает электромагнитное поле с частотой в 125 герц, которое, пока кушетка движется, взаимодействует с полем организма. Из-за внешнего изменения электрической активности в мозгу и теле происходят химические изменения. Весь процесс напоминает тренировку мозга, в результате которой улучшается нервная деятельность. Грэхем убежден, что лечение, воздействующее на вестибулярный аппарат, может помочь восстановлению клеток головного мозга. И действительно, у детей с повреждениями мозга восстанавливались утерянные функции. Вращающаяся в слабом электромагнитном поле кушетка Грэхема копирует «движение Земли». Мы живем на вращающейся Земле, которая движется в пространстве через электромагнитные поля.

Доктор Сунг Чой из медицинского колледжа Вирджинии показал, что «кинетическая терапия» — действие плавного, постоянного движения или вращения на пациентов, находящихся в критическом состоянии, — резко уменьшает время, которое они проводят в отделах интенсивной терапии (реанимации).

Американские исследования пациентов, прошедших курс лечения при помощи вращающейся кушетки, показали резкое улучшение результатов в изучении математики, в чтении и правописании. Математические способности возрастали сильнее всего. Еще ряд тестов подтвердил выводы о том, что аппаратура Грэхема повышает нейроэффективность. Совершенно четко было показано, что применение кушетки оказывает положительный результат на физическое и нервное состояние пациента, а также улучшает настроение.

Грэхем больше не производит кушеток. Но с тех пор было разработано еще три аппарата, имеющих в своей основе движение, и при помощи каждого врачи смогли добиться впечатляющих результатов. Интегрированная двигательная система (ИДС), изобретенная доктором Ларри Шульцем, — это кушетка, которая качается и вращается, подобно доске, плывущей по спокойному морю. Один врач после сеанса ИДС встал с кушетки и сделал обратное сальто — последний раз он проделывал подобное, когда учился в колледже. Его координацию настроил прибор. Пациент, помещенный на ИДС в состоянии комы в госпитале в Сан-Хосе, штат Калифорния, за короткий срок избавился от закупорки легких, внезапно открыл глаза и смог сфокусировать зрение и видеть людей, окружающих его. Маленькая девочка, страдавшая повреждением мозга с рождения, была слепой, не могла двигаться и по несколько десятков раз в день испытывала мучительные приступы головной боли. После нескольких сеансов использования ИДС приступы прошли, и ребенок смог двигаться самостоятельно.

IQ-симметрон, еще одно изобретение Шульца, — это анатомическое кресло на платформе, вращающееся в электромагнитном поле переменной частоты. После нескольких минут пребывания в кресле появляется эффект полной расслабленности.

Стимулятор чувств и разума (СЧР) был разработан изобретателем в области биомедицины Марвином Самсом после нескольких лет испытаний аппаратуры Грэхема. СЧР представляет собой полуразложенное кресло, незаметно вращающееся с частотой три оборота в минуту.

Стимуляция вестибулярного аппарата здесь комбинируется с неслышимым звуковым сигналом. Мозговые тесты показали, что применение этого кресла вызывает возрастание такого параметра, как нейроэффективность мозга.

Информацию по аппаратам, использующим движение, вы можете получить из книги «Отчет о мегаразуме и средства его исследования».

Борцы с «загрязнителями памяти»

Туман, который охватывает наш разум и нашу память, возникает по многим причинам, часто из-за воздействия окружающих нас вещей — обогревателей, телевизоров, фенов, водяных кроватей, компьютеров. Доказано, что электромагнитное загрязнение окружающей нас среды обитания вызывает депрессию, приводит нас в замешательство, снижает ментальные способности. В лабораториях американского военно-морского флота, в Пенсаколе, ученые исследовали краткосрочную память, воздействуя на испытуемых слабым электромагнитным полем, имитирующим электромагнитное поле различных приборов. Память ухудшилась.

Советские исследования показали, что воздействие на человека магнитных или электрических полей сверхнизкой частоты (СНЧ) может привести к возникновению гиперактивности и нарушению функций сна. Попеременное включение и выключение полей десинхронизирует действие мозга и влияет на работу гипоталамуса, что существенно влияет на логическое и ассоциативное мышление. Советские ученые выяснили, что определенные СНЧ-поля способны вызвать разрушение ацетилхолина — переносчика нервной информации, особенно важного для нормальной работы памяти. Микроволновое облучение на определенных частотах уменьшает количество еще двух важных для памяти переносчиков нервной информации — норэпинефрина и допамина.

Доктор Роберт Буккер, автор книги «Пересекающиеся токи: опасность электрозагрязнения — надежда электро-медицины», обнаружил, что объединенное воздействие совокупности электромагнитных полей в большом городе

может оказывать существенный отрицательный эффект на разум, память и состояние организма. Мощные уровни передачи с радио- и телестанций, электрические линии высокого напряжения, радарные установки в аэропортах и воинских частях, излучение от бытовой электрорадиотехники — все это создает нечто вроде электронного смога. Электронный смог может влиять на память, вызывая расстройства функций обучения и ухудшая состояние иммунной системы. Он способен вызывать большое число умственных расстройств, включая депрессию. Как показали исследования, магнитные поля в домах тех, кто покончил жизнь самоубийством, были на 22 процента сильнее, чем в среднем. Кроме того, Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) предупреждает, что СНЧ электрических полей могут оказывать физическое воздействие на клетки, вызывая утомление и усталость. Беккер также записал случаи возникновения в результате действия СНЧ-полей нарушений дыхания, рака и болезни Альцгеймера.

Несколько лет назад Советы стали использовать СНЧ-поля как оружие, действующее на память, направив излучатели на посольство США в Москве и другие дипломатические представительства. Ученые принялись за срочные исследования по разработке путей защиты дипломатов и других людей от вредных для здоровья, вызывающих умственные расстройства электромагнитных полей. Они разработали приборы, которые можно использовать в качестве щита для защиты от вредного воздействия электронного смога.

У Земли существует собственное электромагнитное поле, пульсирующее с частотой порядка восьми колебаний в секунду. Человеческие существа приспособлены для жизни в естественном поле Земли, и оно служит для нас биологическими часами. В случае одновременного воздействия хаотического поля и 8-герцевого поля наш организм откликается на воздействие только 8-герцевого поля и не реагирует на воздействие вредных полей. Ученые разработали приборы, излучающие поле с частотой земного поля, и провели их тщательное тестирование. Доктор Шелдон Дил из клиники в городе Тусон, Аризона, показал, что если рядом с человеком находится генера-

тор 8-герцевого поля и одновременно человек подвергается воздействию вредных полей, то последние не оказывают никакого влияния на его состояние.

Стюардессы сообщают, что подобные приборы помогают им преодолеть синдром реактивного укачивания. Когда первые астронавты вернулись из космоса на землю с определенными нарушениями здоровья, то исследования, проведенные НАСА, показали, что эти нарушения можно преодолеть, воздействуя на астронавтов 8-герцевым полем. В настоящее время НАСА встраивает излучатели, копирующие магнитное поле Земли, во все космические аппараты с человеком на борту.

Датчанин по происхождению, исследователь из Торонто Нильс Примдаль разработал и создал релаксит — генератор поля Земли. Записи, сделанные по результатам применения прибора, показывают, что он не только помогает преодолевать воздействие электронного смога, но также эффективен при лечении бессонницы, заболеваний двигательных органов, мигреней, судорог и стрессов. Тесты, проведенные в Лаврентийском университете, показали, что генератор вызывает у пациентов состояние расслабленности.

Доктор Андрей Пухарич разработал 8-герцевый генератор, встроенный в наручные часы, который потом прошел тесты американского военно-морского флота. Тесты показали, что «защитный прибор может блокировать сигналы, способные нанести вред организму».

Биобатарейка — омолаживатель разума и тела

«Она помогает организму во всем». «Она необходима всем, чья основная работа — мозговая деятельность». Это слова самого известного американского психолога Эдгара Кейса, известного всему миру необычными рецептами, которые он давал пациентам, приходившим к нему с жалобами на различные заболевания. Он рекомендовал использовать биобатарейку в 25 процентах случаев нарушений здоровья. Кейс разработал схему прибора еще шестьдесят лет назад, но только сейчас мы начинаем понимать, какое богатейшее наследие он нам оставил.

По Кейсу, каждый из нас должен использовать биобатарейку, потому что она постоянно держит как наше тело, так и наш разум в состоянии, настроенном на оптимальную производительность. В отличие от конструкторов перечисленных выше приборов, Кейс сознательно работал над исследованием внутренней энергии тела, энергией, которая в акупунктуре называется энергией чи — сегодня это не звучит так необычно, как в 1930 году. В Ассоциации исследований и просвещения (АИП), расположенной в городке Вирджиния-Бич, в течение шести десятилетий ведутся записи, отражающие успехи в применении биобатарейки. В записях Кейса говорится, что прибор приносит облегчение при десятках различных заболеваний, от склеродермита до церебрального паралича, от артритов до неврастения.

Кейс предписывал применять биобатарейку чаще всего в случаях заболеваний, затрагивающих умственную деятельность и память. «Прибор фактически способен создать новый мозг». Кейс утверждал, что прибор может помочь при заболевании амнезией, при повреждениях мозга, при задержках в развитии, при наступлении старческих изменений в деятельности мозга. «Память никогда не исчезает!» — утверждал Кейс. Подобно йогам, демонстрирующим нам чудеса сверхпамяти, он утверждал, что память благополучно накапливается вне человеческого тела. Биоэнергетическая батарейка способна восстановить коммуникации с нашими воспоминаниями. А это в свою очередь способно сделать обучение сверхбыстрым и очень легким.

Мы постоянно восстанавливаем и заменяем клетки мозга и тела. При использовании биоэнергетической батарейки, утверждал он, те клетки, которые приходят на замену старым, будут сразу же настроены должным образом, чтобы мгновенно включиться в работу. Поэтому не важно, из-за чего произошло ухудшение в работе мозга: из-за старения, заболевания, несчастного случая — биобатарейка способна восстановить его работу. Прибор способен придать системе стабильность и силу, сбалансировать ее. Кроме того, прибор помогает снять стресс.

Мир начал понимать значение нового направления — энергетической медицины — в начале 80-х годов

нашего столетия. Открытия по биомагнетизму, биоэлектричеству, акупунктуре, внутренней энергии и вибрационной медицине привели к появлению новых горизонтов лечения и омоложения организма. В Институте энергетической медицины Фетцера были проведены жесткие научные испытания приборов, разработанных Кейсом. Было обнаружено, что под воздействием изобретения Кейса в мозгу увеличивается образование допамина. Это химическое соединение в свою очередь является базовым для производства еще двух очень важных переносчиков информации в мозгу, являющихся ключевыми для высокоуровневой деятельности мозга и для снятия стресса и депрессии. Прибор также улучшает работу эндокринной системы.

Несмотря на долгие годы непризнания прибора официальными лицами, готовыми запретить его использование, проводились скрытые клинические испытания биобатарейки. Впервые они были проведены доктором Уильямом Мак-Кари, а затем продолжены Нарви Грейди, директором по исследовательской работе клиники АИП в городе Финикс, штат Аризона. Грейди, сам пользовавшийся батареейкой долгие годы, обнаружил, что она отлично помогает снять стресс, и назвал ее невосстребованным наследием. Кроме того, что применение прибора помогает в самых различных случаях, все, кто пользовался батареейкой, в один голос утверждают, что она прекрасно снимает стресс, и называют прибор генератором гармонии и энергетическим ускорителем. Мы проверили антистрессовое действие биобатарейки на самих себе.

Член американской психотронной ассоциации, исследователь Фил Томас заявляет о существенном успехе в применении батареейки при лечении различных заболеваний у его пациентов. Например, двадцатисемилетний парень, получивший повреждение мозга практически сразу после рождения, в результате терапии при помощи биобатарейки смог говорить фразами и показал значительное улучшение памяти и внимания.

Брюс Баар из Доунингтона, штат Пенсильвания, исследуя батареейку в течение двадцати девяти лет, расска-

зал нам, что сам после нескольких лет лечения с ее помощью полностью вылечился от монголоизма. Баар разработал и создал более современные, легкие в использовании биобатарейки, которые также прошли экспериментальные испытания в институте Фетцера.

Подобно акупунктуре, биобатарейка помогает перераспределить и уравновесить энергетический баланс в организме, что приводит организм в наилучшее состояние. Если применять батарейку определенным образом, используя при этом растворы золота, то можно достичь того, что она будет омолодителем, энергетическим фонтаном юности. Если вы хотите узнать о небольшом количестве известных секретов биобатарейки, то смотрите книгу «Суперпамять».

Альфа-стим

Альфа-стим — это, пожалуй, самый популярный прибор для улучшения памяти, которым начиная с 1981 года пользуются миллионы людей. Этот небольшой, весом в 150 граммов, прибор повышает функциональные способности мозга, снимает боль, ускоряет обучение. Он официально одобрен консультативным советом Американского национального олимпийского комитета, и рекомендации к его использованию есть во всех медицинских и стоматологических учебниках, а также в журнале «Американский хиропрактик». При помощи черепной электростимуляции (ЧЭС) мозга он способен ускорить обучение и улучшить память. Кроме того, в нем есть встроенный модуль, который блокирует болевые ощущения путем электрической стимуляции через определенные участки кожи.

Профессионалы, работающие в области создания технологий по улучшению мозговой деятельности, утверждают, что альфа-стим — это самый эффективный из существующих приборов. Он основан на идее получения «последовательного отклика» от мозга, применяя ЧЭС. Влияя на поток излучения мозговых волн, ЧЭС-прибор позволяет вам настроить мозг на оптимальную производительность без побочных эффектов, вызываемых неко-

торами приборами, использующими для этой цели высокоинтенсивное световое или звуковое излучение.

Альфа-стим — это ЧЭС-прибор, который заставляет мозг вырабатывать большее количество эндорфинов, химических соединений, отвечающих за чувство удовольствия и задействованных при ускоренном обучении. Эти химические соединения отвечают также за укрепление памяти. Они дают ощущение благополучия, когда вы можете достичь успехов в творчестве, лучше сконцентрироваться и ваш мозг функционирует на самом высоком уровне. Они также заставляют исчезнуть расстраивающие вас чувства, которые могут снизить ваш творческий потенциал и отрицательным образом воздействовать на ваши умственные способности.

Майк Геркулес — один из ведущих американских исследователей ЧЭС-приборов и методов, при помощи которых они приводят к повышению творческого потенциала, работоспособности мозга, а иногда и к пробуждению сверхспособностей. Будучи аэрокосмическим специалистом в НАСА, Геркулес был одним из первых исследователей, изучавших разработанные в России электроусилительные приборы, и одним из первых людей, кто смог расшифровать, какие конкретные электрические частоты способны пробудить определенные черты нашего сознания, которые соответствуют различным областям деятельности, от ускоренного овладения иностранными языками до психического восприятия.

«Разумный человек»

Прибор под названием «Разумный человек», разработанный в Германии, — это великолепное дополнение к технологиям, способным увеличить возможности человеческого разума. Этот прибор позволяет широко варьировать частоту черепной электростимуляции — от 0,5 до 510 герц. Прибор одобрила федеральная администрация Германии по здравоохранению, рекомендовав его к использованию физиотерапевтами. Исследования показали, что он производит на организм различное действие, начиная от энергетической подпитки и до повышения твор-

ческого потенциала и улучшения интуиции, от улучшения памяти до лечения бессонницы.

Виртуальная реальность

Пол Шуйтема — один из немногих американцев, побывавших на планете внутренней сферы, планете бесплодных пустынь и фиолетового свечения, пробивающегося сквозь пелену облаков от двух лун. Вооруженный технологией третьего тысячелетия, Шуйтема выиграл схватку на этой одинокой планете с врагом Марасаки, и только вернувшись назад, в свое время, в Чикаго 1993 года, он наконец-то смог снова вздохнуть.

Писатель, он был одним из первых людей, посетивших Центр техносражений, созданный компанией «Виртуальный мир», которая владеет еще двумя подобными межгалактическими центрами управления в Японии. Виртуальная реальность — использование шлемов, экранов прямо перед глазами, специальных перчаток, а вскоре и особых скафандров, которые создают полную картину для ваших органов чувств, давая вам совершенно реальное ощущение того или иного события — любого, какое только можно вообразить себе при помощи техники.

«Компания «Виртуальный мир» вступила в ту область, которая в скором времени, может быть, будет названа наркотиком нового поколения: виртуальный опыт настолько реален, что, вернувшись в реальность, я со всей полнотой ощутил примитивность технологий XX столетия», — пишет Шуйтема. Путешествие в виртуальной реальности заставляет ваше сердце биться быстрее, «вызывает потоотделение, повышает уровень адреналина в крови и дает ощущение эйфории». Рождается ли эйфория на далекой пурпурной планете или здесь, в Чикаго? «Я не знаю», — говорит Шуйтема.

Подобно ранним шагам телевидения, быстро развивающийся мир виртуальной реальности предоставляет широкие возможности для отдыха и обучения. Если нам немного повезет, то мы сможем этим воспользоваться. Те, кто сегодня занимается Суперобучением, завтра смогут улучшить все: от вождения машины до пилотирова-

ния космических кораблей, от слаломы до публичных выступлений — при помощи опыта, полученного в виртуальной реальности. Это будет улучшенная версия таких методов Суперобучения — создание образов. Подобно тому, как те люди, которые научились приводить свой мозг в различные состояния, или контролировать кровяное давление при помощи звукового воздействия, или обучаться на фоне музыки, и теперь могут обходиться без приборов, так и виртуальная реальность может дать людям необходимый опыт, чтобы развить у них воображение и способности к обучению, которыми они затем смогут пользоваться, уже не прибегая к помощи виртуальной реальности. Из всех описываемых в этой главе технологических достижений виртуальная реальность — это самая гибкая технология, имеющая максимальные возможности. Не удивляйтесь, если, в конце концов все аппараты, воздействие которых направлено на повышение ваших способностей, сольются с этим всеобъемлющим подходом, открывающим новые, еще невиданные грани внутренней и внешней реальности.

На сто процентов лучше с «разумоскопом»

Интерактивное телевидение прокладывает дорогу информационному потоку прямо в ваш дом. Очень скоро вы сможете на сто процентов улучшить свое внимание и способности к обучению. «Разумоскоп» — детище доктора медицины Барри Битмана, директора отделения головных болей Нейрологического института Западной Пенсильвании, расположенного в городе Мидвилл, уже предоставляет людям такую возможность.

Битман проследил весь путь записи биологической информации о человеке. Вас подключают к записывающим информацию приборам, пока ассистент делает несколько внушений, заставляющих вас расслабиться. Информацию о вашем самочувствии, когда, например, у вас понижается кровяное давление, можно вывести на компьютерный монитор в виде графика или вывести через динамики в виде меняющегося звукового сигнала. У Битмана возникла интересная мысль: сделать информацию

не просто более доступной для пользователя, а частью самого процесса. И, таким образом, научить людей быстро вызывать, например, состояние с низким кровяным давлением где и когда угодно, без всяких лабораторных приспособлений.

Только некоторые люди смогли научиться по одному виду графика вызывать состояние релаксации. Тогда Битман решил воспользоваться новейшими техническими достижениями, и в частности проигрывателем лазерных дисков «Pioneer LD-V8000», способным осуществлять поиск и выдавать на экран необходимый кадр с мгновенной скоростью. Если вы сегодня будете отдыхать в мягком кресле в лаборатории Битмана, то, возможно, на тридцатипятидюймовом экране телевизора вы будете наблюдать картину водопада на Гавайях. Вместо того чтобы слышать технические данные, вы будете слышать шум падающей воды, шелест листьев, пение птиц и смотреть на белых лебедей, летящих по небу. Сигналы, отражающие напряжение ваших мускулов, проходят через приборы. Чем более вы расслабляетесь, тем яснее становится картина на экране. И так постепенно вы расслабляетесь, а картина становится все ближе и ближе, пока вы не начнете ощущать себя находящимся действительно там. Это и есть взаимодействие. Ваша психика управляет картинкой на экране телевизора.

У «разумоскопа» существует множество потенциальных возможностей — от лечения заболеваний и фобий до спортивной подготовки. В настоящее время группа Битмана активно работает над тем, как при помощи аппаратуры помочь обучению.

«Постоянное и быстрое приспособление к новым условиям жизни — вот главный путь к успеху в сегодняшней Америке, — утверждают они. — До сих пор рост потока информации не связывали с необходимостью развивать способности к обучению».

Двум группам добровольцев — активной и пассивной — давали просмотреть список из двадцати слов и прочитать рассказ за девяносто секунд. Битман тестировал их память и понимание. После этого обе группы в течение десяти минут просматривали насыщенную ярки-

ми красками картину водопада на Гавайях при помощи «разумоскопа». У активной группы по мере снижения мускульного напряжения картинка прояснялась, и солнце медленно опускалось за горизонт. Пассивная группа не была подключена к управлению экраном и просто наблюдала картинку.

После этой процедуры у обеих групп провели контрольные тесты. У пассивной группы результаты возросли на 48 процентов. Но активная группа показала результаты на 135 процентов лучше предыдущих! Битман фактически подтвердил точку зрения Суперобучения. Наилучшее состояние для обучения — тело расслаблено, разум возбужден. Также интерактивные средства мультимедиа подтвердили еще одну аксиому Суперобучения: чтобы ускорить обучение, задействуйте как можно большее количество чувств и весь разум. Подобный метод телевизионного внушения является многообещающим для тех, кто страдает нарушениями функций обучения.

Вы не можете передвигаться, будучи подключенным к аппарату Битмана. Но одна пациентка, страдающая головными болями, обнаружила, что подготовка может сказаться даже в тот момент, когда вы ведете машину в снежную бурю. Как только дорога стала скользкой и снег стал идти еще гуще, она почувствовала тяжесть в теле и приступ страшной головной боли. «Она не успела дойти до подушки и не пыталась выполнить никаких релаксационных процедур, — пишет Битман. — Она скорее неумышленно закрыла на секунду глаза и вызвала в памяти воспоминание белой птицы, мирно летящей над водопадом, — воспоминание виденного при помощи разумоскопа. К ее удивлению, боли в спине и голове внезапно исчезли». После небольшой тренировки вы сможете переходить в одно из наилучших состояний для сдачи экзамена, работы в офисе, игры в баскетбол и многого другого.

Приборы для мозгового фитнеса

«Когда-нибудь приборы, способные повысить ваш интеллект, станут такими же привычными, как беговая до-

рожка или велотренажер у вас дома», — утверждает Майкл Хатчинсон. Он предсказывает, что вскоре люди будут точно так же тренировать свой мозг для производства переносчиков нервной информации, как сегодня они тренируют свое тело на спортивных снарядах у себя дома.

Все приборы, описанные выше, — это лишь небольшой набор из списка более чем сотни наименований аппаратов, созданных для тренировки мозга. И каждый день в разных точках земного шара создаются все лучшие и лучшие приборы. И существует еще большее количество таких, которые предназначены для использования с вашим домашним компьютером. (Если вы хотите узнать о таких приборах, то смотрите книги «Суперпамять», «Мегааразум», «Сила мегаразума», «Отчеты о мегаразуме».)

Аппаратура, предназначенная для развития интеллектуальных способностей, может дать решение многих проблем, связанных с обучением. Исследования мозга у многих пациентов, страдающих дефицитом внимания, показали сверхнизкую мозговую активность, подобную той, которая наблюдается у нормальных людей во сне. Доктора Джон Картер и Харольд Рассел показали, что, воздействуя на детей с подобным заболеванием звуковыми или световыми волнами либо биостимуляцией на бета-частоте (18–21 килогерц), можно резко повысить активность их мозга. Они зарегистрировали улучшение показателей IQ-теста на 12–20 баллов. А один из пациентов достиг удивительной разницы в 33 балла. Доктор Алан Чайлдс из Центра здравоохранения Техасского университета успешно использовал черепно-мозговую электростимуляцию при лечении пациентов с расстройствами памяти — амнезией и потерями памяти, вызванными повреждением мозга. Люмотрон — прибор, действие которого основано на стимуляции глаз различными цветами, — использовала Кэрол Растиган из Калифорнийского государственного университета для лечения больных с нарушениями функций обучения. Она зафиксировала резкое улучшение состояния пациентов.

Перед нами все еще стоит множество вопросов. Что произойдет, если вы объедините сразу несколько подходов — специальное питание, высокочастотный звук, ап-

параты для развития разума и Суперобучение? Такое объединение Суперобучения с методом использования плавающих резервуаров уже принесло положительные результаты. И было доказано, что если объединить действие аппаратуры для развития разума с применением методов самогипноза, то это может привести к революционным результатам.

И хотя обо всем этом хорошо известно только определенному, довольно узкому кругу специалистов, тем не менее, потенциал аппаратов, предназначенных для развития разума, может быть востребован сегодня каждым желающим. Смогут ли эти аппараты в ближайшем будущем сделать нас гениальными? Смогут ли эти приборы спасти стареющее население планеты от провалов в памяти, связанных с возрастными изменениями? Смогут ли они помочь в реабилитации детей с врожденными недостатками и людей, страдающих наркотической зависимостью? Смогут ли они помочь нам преодолеть существующий ныне во всем мире высокий уровень неграмотности? Смогут ли они помочь людям с повреждениями мозга вернуться к нормальной жизни? Смогут ли они поднять обучение *всех* школьников на высокий уровень? Помогут ли они преодолеть волну безработицы путем ликвидации недостатка образования? С другой стороны, не смогут ли эти аппараты попасть в руки компьютерных террористов, способных с их помощью совершить какую-либо диверсию?

В начале XX века гений человечества породил необычайные машины — автомобили, радио, самолеты, — что вскоре смогло привести к величайшему расцвету человеческого сообщества в истории цивилизации. Знания — это валюта XXI века. Действительно ли сейчас мы снова видим проявление человеческого гения, который сможет вызвать к жизни новые технологии, которые в свою очередь поднимут общество на новую ступень благосостояния?

18

Язык за месяц?

«Как вы относитесь к обучению?» — этот вопрос был заглавным в опросниках, розданных перед началом обучения пятнадцати работникам фирмы «Сименс», поступившим на курсы по изучению английского языка в университете Мюнхена. «Сименс» — мировой гигант электротехники, известный своими новаторскими проектами, (например, втягивающаяся крыша стадиона «Скайдом» в Торонто), одна из многих компаний, которые предоставили практическую возможность Суперобучению применить свои возможности. Работники компании согласились каждый вечер, сразу по окончании длинного рабочего дня, посещать четырехчасовые занятия по английскому языку в университете. Занятия, которые они посещали, были записаны на видеопленку, аудиокассеты и подверглись тщательной проверке *тремя* различными факультетами университета — лингвистическим, эмпирической педагогики и образовательной психологии.

Новатор Гейл Хайденхайн, будучи в течение долгого времени президентом немецкого Общества ускоренного обучения (НОУО) и главой своей собственной компании, разработавшей и преподававшей курсы, проверил ответы на вопросы. Почти все ответили: «В зависимости от того, что изучаете».

Вскоре эти погруженные в дела люди стали замечать, что дневной стресс уходит прочь, когда они расслабляются и представляют себя на отдыхе. Они представляли

себе, что находятся в лондонском театре Ковент Гарден. Они слушали английские слова под спокойную музыку в стиле барокко. Вместо зубрежки они играли в специальную игру, разработанную Хайденхайном, под названием «Лучшая цена!».

После 70 академических часов обучения работникам «Сименса» было предложено пройти тестирование, которое при обычном обучении предлагалось только после 230 часов работы. Все, кроме двух человек, успешно сдали экзамен, и эти двое тоже показали результаты, вплотную приближающиеся к положительной отметке. Вы сами можете судить об ускорении — больше чем в три раза!

Специальные опросники также показали, что работники изменили свое мнение. Теперь они написали, что их отношение к обучению зависит от того, *как* они изучают предмет и каким образом проводится обучение. Кроме того, у многих из них возникло убеждение: *я могу выучить все, что угодно*. Они открыли для себя ранее скрытые способности к обучению. Статистика, которую во время обучения вели в университете, подтвердила их высказывания, показав существенное повышение заинтересованности студентов в обучении.

Видеозаписи доказали, что новый метод обучения давал не только «книжное» знание языка. Когда на последнюю вечеринку по случаю окончания курса общения пригласили англоговорящих гостей, то записи показали, что работники «Сименса» свободно болтали на английском с гостями в течение всего вечера.

Подобно другим смотрящим в будущее компаниям, «Сименс» прекрасно осознает, что, чтобы победить в битве, называемой мировой экономикой, знание нескольких иностранных языков — это жизненная необходимость. И, как обнаружила для себя компания, Суперобучение может сократить затраты и время на необходимое обучение на две трети, а то и больше.

Экономическое объединение европейских стран, североамериканское соглашение о свободе торговли, глобализация мировой экономики, распад советского блока и постоянные переезды рабочих и беженцев из страны в

страну — все эти факторы экспоненциально увеличили необходимость создания по всему миру все большего количества курсов по ускоренному обучению иностранным языкам. По всей Северной Америке увеличился приток желающих заниматься на подобных курсах, после того как люди осознали, что знание иностранного языка может дать им дополнительное преимущество в жестком соревновании на рынке рабочей силы. В других странах способности к изучению иностранных языков сделали доступным для людей международный мир информации, необходимые современные знания, особенно в таких областях, как медицина и наука.

Лондонская «Таймс» пишет: «Исполнительные работники в компаниях и корпорациях вскоре поймут, что после 1992 года свободное владение одним, а желательно двумя-тремя европейскими языками станет насущной необходимостью». А заголовок в «Уолл-стрит джорнэл» гласит: «Американские менеджеры со знанием иностранных языков имеют гораздо большие возможности получить хорошую работу».

Но не только менеджерам необходимо улучшать свои языковые познания. Даже работники на сборочной линии на таких фирмах, как «Ауди» в Германии, посещают курсы английского языка по методике Суперобучения, чтобы получить от путешествий и отдыха гораздо больше удовольствия. Новый тоннель, впервые в истории открывший наземное сообщение между Англией и континентальной Европой, сильно расширил поток туристов, торговые и культурные связи.

Еще когда суггестопедия только обретала очертания, ее создатели уже старались применить эти методы для обучения иностранным языкам. Сам метод во время его становления тестировался на том, как он ускоряет процесс обучения языкам, учитывая, что перед этим студенты не имели никаких специальных языковых познаний. Но когда метод уже был создан, жизненная необходимость вызвала развитие курсов ускоренного обучения языкам по всему миру. Советы уделяли развитию методов изучения языков особое внимание. На это были причины. Не только потому, что в СССР существовало 160 офи-

циальных языков, но и потому, что языковая подготовка считалась необходимой в науке, технологии, медицине, торговле, обороне и для разбросанной по всему миру советской шпионской сети. В течение многих лет советская политическая элита, работники спецслужб, даже обслуживающий персонал Московской Олимпиады, обучались иностранным языкам по методам суггестопедии.

Престижный Московский педагогический институт иностранных языков имени Мориса Тореза стал одним из ведущих мировых центров по подготовке учителей, преподающих языки при помощи методов суггестопедии. Вскоре в различных учебных заведениях, начиная от Фрунзенского военного училища в Киргизии, на границе с Китаем, до Норильского университета за Полярным кругом, советские студенты учились говорить на иностранных языках, и процесс обучения был быстрым и бесстрессовым. «Правда», одна из многих газет, принадлежавших коммунистическим средствам массовой информации, первая с радостью писала: «Вы можете выучить иностранный язык в течение месяца!».

В Восточной Германии обучение языкам достигло особенного успеха. В центре мнемоники, в университете Лейпцига, доктора Клаус Янике и Дитер Леман докладывали о том, что во время эксперимента, проведенного со студентами, изучавшими языки по *обычной* методике, они за тридцать дней выучили 3182 слова и идиоматических оборота с показателем запоминания в 94 процента. Врач, обязательный член группы преподавателей языка, сообщал о ежедневно улучшающемся состоянии здоровья студентов. Исследователи решили использовать медленную музыку в стиле барокко как для игровых, так и для ритмических уроков. Их впечатляющие результаты были опубликованы в журнале «Wissenschaftliche Berichte».

Широко известный ученый, доктор наук Галина Китайгородская — директор Центра ускоренного преподавания и обучения иностранным языкам при Московском университете — дольше всех, за исключением болгарских ученых, создавших метод, занималась преподаванием иностранных языков по ускоренной методике. Вначале по ускоренному методу она обучала группу ученых и

инженеров английскому и французскому языкам. Результаты были столь впечатляющи — слушатели учили быстрее, говорили лучше, делали меньше грамматических ошибок, чем при обучении по старой методике, — что Китайгородская уже больше никогда не возвращалась к использованию старой методики преподавания. «Я сама обучила около тысячи учителей», — недавно сказала она Майклу Лоулору из ООУП. Ее ученики обучили других, и, по ее оценкам, в настоящее время приблизительно в 150 институтах, разбросанных по всей бывшей советской стране, ускоренным преподаванием языков занимаются около десяти тысяч учителей.

«Что вы считаете основным элементом метода?» — спросил Лоулор Китайгородскую. «Радость от получения знаний, от релаксации, использования подсознания, развития у студентов уверенности в своих силах, истинная взаимосвязь с окружающим миром». Лоулор отмечает, что радость, похоже, является неотъемлемой составляющей жизни профессора. Гуляя в лесу вместе с Китайгородской возле ее дачи под Москвой, они случайно набрали на игровую площадку. Лоулор был необычайно удивлен, увидев, как Галина тут же уселась на большие деревянные качели и начала раскачиваться на них все выше и выше. «Это количество находящейся в ней радости, настолько необычное для главы университетского факультета, является ключевым для понимания того, почему она достигла таких успехов в преподавании суггестопедии взрослым ученикам», — говорит Лоулор.

Распад советской империи породил еще большую потребность в учениках Китайгородской. Многие из них, говорит она, помогают бизнесменам новой волны учить языки, на которых ведется международная торговля. Но в новообразованных республиках существует еще одна проблема. Возьмем, к примеру, Эстонию с населением в полтора миллиона человек. Русские внезапно почувствовали себя там меньшинством, принуждаемым насильно говорить на эстонском языке. Там методы суггестопедии используются для того, чтобы научить русских эстонскому языку и эстонцев — русскому, и тех и других так необходимым теперь для успешной работы английскому, не-

мецкому и шведскому. С тех пор как упал железный занавес, многие учителя из Западной Европы приехали помочь этому миру, говорящему на разных языках. Сегодня они преподают там новые методики, которые постоянно разрабатываются на Западе.

Когда методы Суперобучения пришли в западные страны, то и там в печати стали появляться заголовки, подобные заголовкам в «Правде». Так, «Дейли Ньюс» писала: «Руководители компании «Канадская Тихоокеанская» после двух лет испытания системы обнаружили, что их исполнительные работники смогли выучить французский язык в два-четыре раза быстрее, чем при использовании других методов обучения». А канадская «Файненшл Пост» писала: «Суперобучение может сократить время переподготовки». «Могут ли ученики за десять недель выучить немецкий настолько же хорошо, насколько хорошо ему обучают в течение нескольких лет? Да, если дело происходит в школе «Пегас», — так утверждал заголовок статьи в одной из газет, выпускаемых в штате Вашингтон, в которой рассказывалось о необычной частной школе, преподавание в которой снизу доверху было построено на методах Суперобучения. Суперобучение — новая система преподавания, способная произвести революцию в системе образования, говорилось в статье, напечатанной в газете «Сатердэй найт». «Ньюсуик» назвала Суперобучение одним из многообещающих методов преподавания английского языка.

В специальных журналах также стали появляться статьи о привлекающих внимание результатах применения новой методики обучения. Сотрудники вашингтонского государственного департамента здоровья и социального обеспечения докладывали о том, что политические беженцы из Индокитая смогли научиться английскому в пять раз быстрее, чем при использовании стандартных методов обучения. В государственном университете штата Айова студенты при помощи Суперобучения изучали испанский в семь раз быстрее, чем обычно. А Джон Уэйд писал из Австралии: «Я использовал методику Суперобучения, обучая пожилых иммигрантов английскому языку. Результаты контрольного эксперимента, проведенного

в 1984 году, показали, что *долговременная память улучшилась в шесть раз*. Суперобучение также стали использовать в знаменитом Институте внешней разведки в Арлингтоне, штат Вирджиния.

Но одно дело — занятия в классе, а как насчет самообучения? Поскольку курсов, на которых использовались и преподавались методы Суперобучения, было довольно мало, то возникло стихийное движение, и те, кто дальше других продвинулся в использовании Суперобучения, стали создавать свои собственные магнитофонные записи, которые помогали им в изучении иностранных языков. «Используя ваши кассеты, я сократил время овладения словарным запасом греческого языка на 60 процентов». — писал нам Филлис Принс из города Меса, штат Аризона. Другие стали использовать языковые курсы Суперобучения, записанные на магнитные кассеты. Так, воспользовавшись одним из таких курсов, Джордж Якобсон — президент компании «Якобсон принтинг» — обнаружил, что кассеты помогли ему восстановить практически забытое знание испанского, которым он хорошо владел, когда учился в колледже, как раз перед поездкой в Мексику. Другие путешественники рассказывали нам, что, просто слушая записи фраз на фоне медленной музыки в стиле барокко во время ночного перелета в Европу, они смогли восстановить забытые интонации и слова настолько отчетливо, что смогли пользоваться языком сразу по приземлении в Париже или Мюнхене.

Методы ускоренного обучения языкам достигли Америки во многом благодаря усилиям Джейн Бэнкрофт, профессора французского языка в университете Торонто. Специалист по языкам, с дипломами Гарварда, Сорбонны и университета провинции Манитоба, обладающий знаниями в области музыки и музыкальной теории, Бэнкрофт посетила классы, в которых использовались методы суггестопедии, во всех странах советского блока, и все это в самый разгар «холодной войны». Это было время, когда информация о новых методах преподавания рассматривалась как секретная, но со своим тайным микромагнитофоном ей удалось побывать в аудиториях, в которых велось преподавание как для советских, так и

для западных граждан. Болгары, сдерживаемые политическими причинами, для иностранцев иногда устраивали фальшивые демонстрационные уроки.

Секрет ускорения

Многие люди из стран западного мира, приехавшие посмотреть на новую «волшебную систему», обладали слабыми или вообще не имели знаний о методе преподавания языков. Поэтому многие из них принимали стандартные методы обучения за тайные особенности, отвечающие за развитие памяти и ускорение обучения. Некоторые слишком уж наивные наблюдатели говорили даже: «Секрет в форме кресел!».

Бэнкрофт пришла к заключению, что на кассете с записью демонстрационного курса, предназначенного для советских слушателей, должен содержаться секрет, на основе которого и построен данный метод обучения. Что делает этот метод более эффективным? Каким образом они добиваются ускорения обучения, повышения успеваемости, снятия стрессов? Настойчиво ища ключ к разгадке, она обратилась к имевшимся в нашем распоряжении материалам, неопубликованным оригинальным работам Лозанова, видеозаписям, ранее известным исследованиям по обучению во сне, проведенным в Венгрии, информации о методах йоги для развития разума и даже иногда появляющимся в печати нападкам идеологов коммунизма на новый метод. Она пригласила доктора Лозанова прочитать лекции в колледже Скарборо и провела исследования при помощи звукомонтажа.

В конце концов Бэнкрофт обнаружила поначалу незаметные отличия. Во время демонстрации, предназначенной для западных слушателей, на фоне музыки с ритмом 74 удара в минуту шел разговорный текст. Во время демонстрации для советских слушателей вначале музыкальный темп также равнялся 74 ударам в минуту, замедляясь потом до постоянных *60 ударов в минуту*, с точным разбиением подачи информации на 8-секундные циклы. Она высчитала, что именно этот прием и является тем революционным прорывом в нейроакустике, в результате ис-

пользования которого задействуется подсознание и расширяется память. Все это она описала в 1975 году в буклете «Языковой курс Лозанова». Определенные круги в Болгарии тотчас же приклеили ей ярлык «враг Болгарии». Это было как раз то время, когда болгарские шпионы по всему миру устраняли людей при помощи зонтиков с отравленными наконечниками.

Несмотря на угрозы, она продолжила исследования. Коммунистическая пропаганда воспользовалась традиционной тактикой дезинформации. Очередной эпизод балканской проблемы теперь был связан с методом преподавания иностранных языков. Искаженные инструкции, представляющие собой в действительности замедляющие обучение методы, стали распространяться во многих центрах обучения и были опубликованы во многих журналах. Воспользовавшись нашей положительной публикацией в журнале «Физические открытия», болгары смогли продать измененную методику энтузиастам из Северной Америки, которые выложили за это немалую сумму в валюте.

В то время на Западе проводилось очень мало исследований по использованию музыки и методов йоги для развития разума. Эта система охватывала так много областей знаний, что только немногие могли в полной мере ориентироваться в ней. Люди слепо следовали неверным инструкциям, не имея никакого представления о нейроакустике. Они пользовались не той музыкой, и она отрицательно воздействовала на память. Некоторые пытались заработать деньги, прибегая к нечестным методам. Так, в одной канадской телевизионной компании были созданы *полностью беззвучные* курсы по изучению французского языка, названные соответственно: «Французский — в постели». Все те свойства, которыми в чистом виде обладает суггестопедия, исчезали за громовой музыкой и меняющими частоту волнами. Даже канадское правительство, после долгой торговли с болгарской стороной, купило однозначно *снижающую* скорость обучения, совершенно никуда не годную программу обучения французскому языку для своих работников.

Как раз тогда, когда методы ускоренного обучения,

казалось, должны были неизбежно погибнуть под колесами истории, чтобы о них больше никто не вспомнил, небольшая группа людей, хорошо знакомых с передовой техникой улучшения мозговой деятельности, смогла вернуть поезд ускоренного обучения на нормальные рельсы. Бэнкрофт и ее коллеги по всему миру стали добиваться четырех-, семикратного ускорения обучения языкам, причем вкупе с возрастанием академической успеваемости и антистрессовым эффектом. Основываясь на практических занятиях в университете Торонто, Банкрофт стала первой, кто начал публиковать статьи, посвященные методам ускоренного обучения в настоящих научных журналах — таких, как «The Modern Language Review». Также она рассказала о своих исследованиях, проведенных по всему миру, включая исследования работ Томатиса и Кайседо, в журнале «ОУОП».

Когда пламя «холодной войны» угасло, болгарское правительство начало переговоры с компанией «Исследование человечества» из Вашингтона о создании в США настоящих курсов по оригинальной методике Лозанова. Курсы обучения языкам впервые позволили публике оценить этот новый для нее метод обучения. Болгарские власти на короткий промежуток времени подарили Лозанову такую редкую привилегию, как возможность свободно разъезжать по миру. В результате во многих европейских странах возникли центры суггестопедии, основной задачей которых стало обучение языкам.

Создается впечатление, что особую заинтересованность в использовании методов Суперобучения проявляют балтийские страны. Так, например, несколько лет назад правительство Финляндии запросило у нас разрешение включить часть методов Суперобучения в официальную программу обучения английскому языку, разработанную для использования в государственных школах. На сегодняшний же день финны используют ускоренную методику не только для обучения языкам, но и практически во всей школьной программе. На международной конференции по суггестопедии, проведенной в Финляндии в 1992 году, доклад о результатах применения в Финляндии новых методов буквально ошеломил профессиона-

лов и вдохновил их на дальнейшую работу. Британский журнал «ОУОП» писал по этому поводу: «Вот свидетельство необычайного творческого потенциала этой небольшой нации!».

Не так давно датское правительство также решило профинансировать проект применения методов ускоренного обучения в школах, а в Швеции этими методами пользуются, чтобы справиться с быстрой адаптацией огромного потока беженцев из Средней Азии и Центральной Африки. Многие из иммигрантов даже не знают латинского алфавита; а некоторые, будучи удачливыми бизнесменами, вообще не умеют писать. Используя методы Суперобучения и общей физической отдачи, Давид Кетлевел и Карин Скоглунд обучают этих совершенно разных людей шведскому языку в течение нескольких недель.

Первопроходцами применения методов ускоренного обучения во Франции были Фанни Сафери и Жан Кюро из Парижа. Сафери, работая во Французской школе суггестопедии, уже в течение многих лет использует традиционную методику Лозанова для ускорения обучения английскому языку. Объединив методы Суперобучения и софрологии, Кюро добился невероятных результатов — 10-кратного ускорения в обучении английскому языку.

Возможно, в скором времени еще один язык, помимо английского, потребует применения методов Суперобучения. Это имеющий уже столетнюю историю всеобщий язык эсперанто. Австралийская учительница Вера Пэйн сделала своей специальностью ускоренное обучение эсперанто. Она сказала нам по этому поводу: «Эсперанто будет играть особую роль к деле лучшего понимания друг друга людьми разных национальностей». Также она говорит, что этот язык позволит людям легко общаться, и он идеально подходит для путешествий и переписки. «Когда вы встречаетесь с другими людьми, которые говорят на эсперанто, то не важно, шведы они или немцы, — вы можете легко общаться между собой».

Всегда считалось неплохой мыслью иметь очень простой универсальный язык. Известно также, что люди, сначала выучившие эсперанто, овладевали другими языками

гораздо быстрее и легче, чем обычно. И тем не менее до сих пор он не получил реального распространения. Возможно, ему пришлось ждать наступления компьютерного века. На сегодняшний день эсперанто является официальным языком Международной ассоциации кибернетики. Недавно Европейский экономический совет одобрил применение эсперанто в качестве наиболее дешевого и эффективного языка для компьютерных программ. И наконец, в Европе существует мнение, что пришло время резко расширить сферу применения эсперанто. Если машины общаются при помощи эсперанто, то некоторые люди просто вынуждены будут его знать. К счастью, применяя методы Суперобучения, Пэйн обнаружила, что для того чтобы освоить азы эсперанто, необходимо всего 25 часов обучения. Кстати говоря, знание эсперанто может открыть для вас новые деловые возможности.

Наш хороший знакомый австралиец Джон Уэйд был буквально вынужден использовать новые методы обучения языкам, когда он 30 лет назад прибыл на место своей первой работы. Пересекая глубокую впадину по подвесному веревочному мосту где-то в глубине ливневых лесов в Новой Гвинее, носильщик Уэйда оступился — и ящик с методической литературой исчез в пропасти. Поскольку следующая почта могла прийти только через 4 месяца, Уэйд должен был пересмотреть всю свою программу преподавания. 10 лет спустя путем тщательно контролируемых тестов Уэйд доказал, что методы Суперобучения способны помочь выучить английский прибывающим в Австралию иммигрантам в 6 раз быстрее, чем при использовании традиционного обучения. Вскоре в одном из колледжей, Канберры он основал самые крупные в Австралии курсы ускоренного обучения. В 1986 году в этом же колледже была создана первая австралийская видеозапись по применению ускоренных методов преподавания английского языка, которые до настоящего времени широко используются в Австралии для обучения новоприбывших иммигрантов. Энтузиазм слушателей на таких курсах необычайно высок. Суперобучение английскому языку не только позволило этим людям выйти на рынок рабочей силы, а значит зарабатывать деньги, но и принесло немалую прибыль ав-

стралийской экономике. В 1990 году Уэйд получил награду за свои достижения от правительства Австралии. Еще одной успешной разработкой Уэйда стало применение ускоренных методов по обучению иммигрантов пользованию англоязычной клавиатурой компьютеров, так что они могли успешно пользоваться ею уже после 8 часов обучения. Да-да, ВОСЬМИ ЧАСОВ!

Сегодня Уэйд, пожалуй, наиболее известный преподаватель ускоренных методик обучения в Австралии, обладает целой коллекцией престижных наград. В своих популярных книгах и на своих курсах он объединяет последние технические разработки, направленные на развитие разума, с базисными методами Суперобучения, получая сверхмощную систему обучения. Представители бывшего Советского Союза, находясь под большим впечатлением от тех изменений, которые Уэйд внес в суггестопедию, недавно пригласили его провести краткие курсы в Московской военной академии и Международном космическом центре, расположенном в Красноярске, в Центральной Сибири. Он был одним из первых представителей Запада, который смог увидеть эти ранее закрытые объекты. В последнем своем письме он написал нам: «Как они узнали обо мне?».

Возможно, это произошло благодаря обществу «Дружеская связь». Британские преподаватели английского языка Майкл Лоулор и его жена Джун МакОстрих, одни из основателей английского ОУОП, создали общество, объединяющее и дающее возможность сотрудничать между собой членам ОУОП и преподавателям суггестопедии из стран бывшего Варшавского договора. Члены ОУОП смогли объездить многие города России, а эксперты из России в свою очередь могли посетить Англию и обменяться идеями с коллегами. Лоулоры, директора центра обучения языкам и внутреннего развития человека, объездили всю Россию, проведя серию пользовавшихся большим успехом семинаров, на которых они показывали, что методы суггестопедии органично сочетаются с разработанными на Западе методами развития человеческого разума, такими, как кинесиология, психосинтез и методы Александра.

Во время своих путешествий они поняли, насколько необходим обмен информацией. Доктор Александр Болаханов пригласил их посетить Пермский университет, расположенный в индустриальном центре, полностью закрытом для посещений иностранцами до 1990 года. Лоулоры поняли, насколько пригласивший их человек является англофилом, когда увидели одну из комнат в его квартире, полностью соответствующую описанию комнаты Шерлока Холмса в книгах Конан Дойла. Несмотря на то что Болаханов был заместителем декана факультета иностранных языков университета, Лоулоры были первыми англичанами, которых он когда-либо встречал в своей жизни.

Сверхбыстрое обучение иностранным языкам при помощи методов Суперобучения может помочь в различных сферах деятельности — от торговли и бизнеса до работы с иммигрантами, в деле расширения международной информационнои сети, может помочь сделать путешествия за рубеж более выгодными и приятным. (Чтобы ознакомиться непосредственно с методикой обучения языкам при помощи Суперобучения и чтобы узнать советы тех, кто уже воспользовался такой методикой, см. главу 25)

Большой спорт и спорт по выходным

На сегодняшний день и профессиональные команды, и студенческие команды, и те, кто ежедневно занимается бегом трусцой, да и просто те, кто привык бездельничать по выходным, часто используют метод мысленного выполнения физических упражнений. Такое поведение изначально являлось частью программы Суперобучения, поэтому не удивительно, что преподаватели Суперобучения, подобно Лорну Куку из Торонто, часто разрываются между преподаванием научных дисциплин и занятиями в спортзале, чтобы научить методам Суперобучения как можно больше студентов.

Пауэлл Бланкеншип работает тренером по теннису в Сан-Диего. «Для одного из своих учеников, Брайана Тичера, я создал специальную кассету, основанную на методах Суперобучения», — говорит он. В результате Тичер смог стать настоящим профессиональным теннисистом и выиграл один из турниров Большого шлема, самых престижных теннисных турниров в мире. И это не произошло само собой. Когда он прилетел в Австралию, чтобы участвовать в открытом чемпионате этой страны, то он вдруг решил, что этот чемпионат не для него, и захотел вернуться ближайшим рейсом домой.

Бланкеншип рассказывает. «В аэропорту Тичер почувствовал, что ноги отказываются нести его к билетной

кассе. Казалось, какое-то гипнотическое чувство, что он обязательно выиграет соревнования, заставило его отказаться от мысли покинуть Австралию. Итак, он вернулся, играл и выиграл чемпионат. Тичер продемонстрировал великолепную игру и переместился в рейтинге из третьей десятки на седьмое место в мировой классификации». Это замечательное достижение, убежден тренер, явилось следствием использования кассеты, сделанной по методу Суперобучения.

Применять методы Суперобучения в спорте легко. Если вы занимаетесь Суперобучением, то уже основные его методики помогут вам достичь неплохих результатов в легкой атлетике, да и в других видах спорта. Вначале расслабьтесь и отдохните. В этом случае наилучшим методом является аутогенная тренировка, поскольку, кроме всех своих достоинств, она также сокращает время, необходимое для перехода от физических к умственным нагрузкам. Чтобы перейти в наилучшее для обучения состояние, послушайте музыку Суперобучения, как это делает, например, инструктор дзюдо с Гавайских островов, доктор Ллойд Мигита. Потом начните, задействуя, как обычно, все ваши чувства, умственную тренировку, представляя себе, что вы в действительности занимаетесь спортом.

Например, вы прыгун с трамплина. Начните мысленный разбор всех прыжков, которые вы сегодня выполнили. Сразу же исправляйте каждую сделанную вами ошибку. Остановитесь и повторите действие, потом еще и еще, пока вы не сможете четко и безошибочно его выполнить. Для того чтобы углубить обучение, используйте две различные точки зрения, первая — вы сторонний наблюдатель, вторая — вы это вы. Ясно, четко представьте себе, как вы совершили прекрасный прыжок, за который нельзя поставить оценку меньше чем десять баллов. Снова вернитесь к той же сцене и, задействовав все свои чувства, ощутите, как вы отрываетесь от трамплина, ваше тело прекрасно скоординировано. Почувствуйте, что вы, как нож, входите в холодную воду.

Тренировка в мозгу дает вам чудесное ощущение свободы. Если вы горнолыжник, то вы можете зафиксиро-

вать мгновение скоростного спуска или слалома, проверить свою позицию, вернуться назад, просмотреть спуск в замедленном режиме, сконцентрировать свое внимание на коленях. Иногда ментальная тренировка в замедленном режиме приводит к ощутимым последствиям. Так, спортсмены, занимающиеся теми видами спорта, где требуется мгновенная реакция, например стендовой стрельбой, говорят, что они ощущают во время стрельбы эффект замедления времени. У них возникает субъективное ощущение, что, для того чтобы увидеть мишень, прицелиться и выстрелить, они обладают неограниченным запасом времени. Также мы слышали о заявлениях лучших теннисистов: ответный мяч летит к ним настолько медленно, он так вырастает в размерах, что по нему просто невозможно не попасть. Если вы когда-либо находились в машине за минуту до столкновения, то знаете, что разум способен сделать так, чтобы все происходящее вокруг казалось вам замедленным. Такая манипуляция временем — это еще одна способность нашего мозга, которую, безусловно, необходимо изучить.

Для того чтобы сделать кассету с методикой Суперобучения, возьмите записи музыки Суперобучения и начните с релаксации и успокаивания разума. Вызовите в себе чувство радости. (Когда вы научитесь взаимодействовать с мозгом, используя чувственное восприятие и образное мышление, то вы, скорее всего, обнаружите, что вам уже больше не нужны внешние стимуляторы и даже обезболивающие препараты, поскольку в вашем мозгу содержится воистину бесценный огромный набор химических соединений, больший, чем в любой аптеке.) Если у вас возникают проблемы с релаксацией и вы никак не можете избавиться от отрицательных мыслей о предстоящей учебе, то попробуйте следующий способ. Используя все свои чувства, вообразите, ощутите, что вы делаете то, чем действительно любите заниматься, — например, слушаете любимую музыку или читаете хорошую фантастику. Нажмите на левое колено. Теперь представьте себе, что вы учитесь, и нажмите на правое колено. Таким образом, вы устанавливаете для себя метки. Теперь снова представьте, что вы занимаетесь любимым

делом, и нажмите на оба колена, задействуйте обе метки, перенося радость от занятия любимым делом на обучение. (Перед тем как нажать на оба колена, *убедитесь*, что чувство удовольствия от любимого занятия пересиливает отрицательные чувства, которые вызывает у вас обучение.) Теперь сделайте себе несколько сильных, положительных, мотивирующих внушений. Выделите свободное время только для ментальной тренировки под звуки музыки. Выйдите из этого состояния при помощи другой серии сильных внушений.

Не важно, по какому методу вы занимаетесь, делайте для себя метки — сжимайте пальцы, мочку уха и т. д. Сделайте себе метку, напоминающую о наилучшем состоянии, в котором вы когда-либо находились. Используйте метки в особенности тогда, когда вы в самый важный момент игры допустили ошибку. Если вы будете думать о том, как после вашего удара мячик для гольфа попадет в полосу песка, или в теннисе вы пошлете мяч в аут, или шар в боулинге пройдет мимо кеглей, то вы на верном пути к поражению. Достичь успехов в спорте можно, лишь забыв о прошлых неудачах и действуя только в настоящем времени. Такой подход — отличительная черта успеха в любом деле.

Дивайк Спино достигла выдающихся результатов в двух областях. Получив образование по классическому фортепиано, она под своим первым именем, Дивайк, сочиняла музыку нового века, о которой хорошо отзывались критики. С другой стороны, она широко известна как родоначальница фитнес-движения «Новый век», с тех пор как она и ее бывший муж, чемпион по бегу Майк Спино, основали спортивный центр в Калифорнии. Дивайк использует Суперобучение, как пловец на длинные дистанции использует воду. Чтобы улучшить технику и поменять свой подход к занятиям спортом, курсы Дивайк, основанные на применении методов Суперобучения, посещали и дети бедняков, и директора предприятий, и многие другие. Инстинкт убийцы, говорит она, то есть агрессивный подход к спорту, дошел до нас из глубины веков, когда военная подготовка и спорт зачастую были неразделимы. Пришло время изменить представле-

ние о спорте, утверждает Дивайк. Она помогает клиентам изучать спорт и фитнес ради «пробуждения высших чувств человеческого сознания». Ее клиенты также учатся лучше играть в теннис, бегать трусцой и на марафонские дистанции.

Дивайк использует весь возможный набор методик Суперобучения: оздоровление при помощи воображения, энергетические упражнения и упражнения по переходу в наилучшее состояние, непосредственно физические упражнения — и все это на фоне специально подобранных ритмов и музыки. Если вы игрок в теннис, то за время двадцатиминутной ментальной тренировки вы сможете научиться облегченному дыханию, научиться распределять энергию по всему телу, использовать цвета для того, чтобы избавиться от груза прошлых ошибок. Вы сможете представить себе, как вы стоите на задней линии, мяч очень медленно летит к вам, вы чувствуете себя абсолютно уверенно, ощущая, как во время удара все ваше тело сливается воедино.

Если вы любите бег, то Дивайк может научить вас, как при помощи концентрации и образного мышления избежать судорог и прочих помех. Потом, когда вы будете ритмично бежать, вы ощутите свою спину как гибкую бамбуковую трость, мягко связывающую воедино вашу голову, плечи, вы почувствуете, как ваши колени превращаются в пружины. Вы задействуете своего внутреннего тренера — глубинную клеточную мудрость, связанную со всей вашей жизнью. Вы ощущаете силу, энергию, мужество, скорость пантеры, леопарда. Вы становитесь чистой энергией..

Если даже вы «спортсмен» по сидению в кресле, то после курсов Дивайк вы все равно ощутите приток энергии, единение со всем живущим на земле, почувствуете мощную силу музыки. В лучших традициях Суперобучения она устраняет из своих курсов методы чисто механического зазубривания. Она подводит вас к ощущению чистой радости от собственной деятельности. Вы не превратитесь в убийцу, а получите хороший шанс стать победителем.

Софрология и суперспорт

Альфонсо Кайседо чувствовал, что сбывается его мечта. Сам Далай-лама приказал показать ему записи тибетских монахов, хранящиеся в монастыре в Лхасе, что является очень редким событием. Это событие стало кульминационной точкой трехлетних поисков путей подготовки совершенно здоровых людей, здоровых телом, разумом и душой. За последние три десятилетия, созданная Кайседо система под названием «софрология» непоколебимо заняла ведущее место в Европе как система лечения и подготовки спортсменов мирового класса.

Раймонд Абрезол, спортивно сложенный софролог из Швейцарии, любитель альпинизма, лыжного спорта, подводного плавания, очень естественно распространил применение методов софрологии на спорт. Специальные «динамические упражнения», разработанные Кайседо, — частично аутогенные, частично медитационные физические упражнения, подобные восточным упражнениям по управлению внутренней энергией и координацией, — являются основой практической софрологии. Описание одних только динамических упражнений заслуживает быть изданным отдельной книгой. Ниже мы, однако, приведем несколько основных моментов, выбранных из методики подготовки с использованием софрологии, которые доказали свою эффективность на примере многих ведущих спортсменов — как любителей, так и профессионалов. Доктор Абрезол выделяет восемь основных шагов обучения:

1. Научитесь по собственному желанию расслаблять мозг.
2. Научитесь по собственному желанию расслаблять тело и научитесь представлять в сознании образ вашего тела. Через воображение и внутреннее восприятие усильте образ вашего тела. (Этот совет удивительным образом повлиял на члена швейцарской национальной лыжной сборной, который пришел к Абрезолу с жалобами на недостаточную координированность и мускульную выносливость. Когда он научился сознательно создавать в мозгу образ своего тела, произо-

шел незримый сдвиг. Его физическая выносливость резко возросла. Он завоевал медаль в командной гонке на Олимпийских играх в Альбервилле.)

3. Сознательно выработайте в себе уверенное состояние оптимизма. Убирайте из сознания все негативные, критические воспоминания и заменяйте их радостными событиями из настоящего.
4. Научитесь концентрироваться на происходящем здесь и сейчас так, чтобы во время соревнований вам были подвластны и тело, и разум.
5. Используйте разработанные Кайседо упражнения, чтобы наполнить себя энергией, радостью, быть динамичными.
6. Обострите восприятие, ваше ощущение соперников и товарищей по команде.
7. Развивайте свое мастерство, обратив взгляд в будущее. Используя воображение, тщательно подготовьте сознание вашего тела к тому, что то, что вы задумали, обязательно произойдет.
8. Развивайте отстраненность.

«Безусловно, подготовка профессиональной хоккейной команды отличается от подготовки спринтера, — говорит Абрезол, — и при подготовке команды, скажем, к регате акцент делается на иные аспекты, чем при ее же подготовке к кругосветному плаванию». Теперь о боксе. Двадцатисемилетний боксер-средневес надеялся, что софрология поможет ему преодолеть «глубокую эмоциональную слабость», возникающую перед боями. Боксер боялся думать о возможном результате поединка и боялся взглядов зрителей, смотревших на него. Абрезол провел с ним цикл занятий по методам софрологии, от обретения четкого образа своего тела до замены старых отрицательных воспоминаний на радостные сегодняшние. Он научил его, как, сжав носок левой ноги, вызвать ощущение релаксации в любой момент; между раундами он применял упражнения на глубокое дыхание и движения спиной, чтобы дать мозгу дополнительную порцию кислорода и прояснить разум. В результате, боксер выиграл пять из шести последовавших за обучением боев, три из них

нокаутом, а в марте 1991 года стал чемпионом Европы в среднем весе. Он писал: «Софрология также вскоре стала служить мне и в повседневной жизни. У меня появились другие ценности, я познал самого себя, и теперь я могу с успехом противостоять различным проблемам».

Одно из главных преимуществ того обучения, которое дает Абрезол, — это то, что, кроме спорта, они также учатся, как улучшить повседневную жизнь. «После нескольких лет купания в лучах славы они вынуждены уступить дорогу молодым. Софрология учит их, как добиться успеха в жизни». Вы, наверное, часто слышали, что спорт развивает характер, создает лидеров. Подобно Суперобучению, софрологический подход, в особенности если он применяется в подготовке детей и подростков, помогает вырастить людей, лучше подготовленных к достижению успеха в этом или следующем тысячелетии, чем превалирующие сейчас методы запугивания, уничтожения их собственного я, подхода «выигрыш любой ценой».

Используя все ту же софрологическую основу, Абрезол смог спасти дочь лыжника, которого он тренировал во время подготовки к Олимпиаде в Гренобле, где он выиграл медаль. Пятнадцатилетняя девочка, обладавшая избыточным весом, повредила колено и стала бояться большой скорости, что не позволяло ей больше заниматься этим видом спорта. Тренировка системы разум—тело с акцентированием внимания на ментальном управлении болью дала девушке великолепное чувство владения организмом. Она сбросила вес и стала ведущей лыжницей швейцарской национальной команды юниоров, а потом выиграла первое место на Первенстве мира среди юниоров.

За неделю до соревнований клиенты Абрезола начинают создавать цепи успеха в памяти своего тела. Раз за разом, со всеми самыми мелкими деталями они представляют себе весь день с того момента, как они откинули одеяло утром. С точки зрения разума и органов чувств тела, они проживают весь день шаг за шагом: начиная со специального завтрака, потом переезда на стадион, потом, вызвав наилучшее состояние к моменту выхода на поле, представляют себе весь ход соревнований до одоб-

рительных аплодисментов и тяжести золотой медали на шее. В софрологии это называется «сделать день», и такой метод срабатывает.

Если вы тренируетесь у Абрезола, то вы заметите, какой у него необычайно мелодичный, чувственный голос, который мягко, ненастойчиво вводит вас в состояние, когда в вашем мозгу начинают возникать яркие, живые образы. Это один из методов софрологии, названный по Платону «терпнос логос». Он возник в результате развития древней идеи, что определенная тональность голоса, подобно музыке, может влиять на подсознание слушателя. Абрезол также использует в своей работе музыку, чтобы научить спортсменов контролировать болевые ощущения (см. главу 7).

Во французском издании «Caucedian Sophrology Review» за 1993 год Луис Фернандес привел обзор успехов применения методов софрологии в большом спорте, отмечая, что 80 процентов тренеров европейских национальных команд применяют подход Кайседо при подготовке спортсменов. Фернандес приводит десятки и десятки имен олимпийских медалистов и победителей мировых первенств: горнолыжник К. Куиттет выиграл Кубок Мира, Д. Буве выиграл Кубок Мира по лыжным гонкам. Национальная команда Франции по фехтованию дважды выигрывала серебро на чемпионатах мира; боксер Ричард Силла десять раз становился чемпионом Франции, был европейским чемпионом, первой перчаткой, по версии WKA, и ушел с арены непобежденным. Обладатель мирового рекорда на дистанции 400 метров бегун А. Канти тренировался по методике софрологии, как и Тьерри Вингерон, серебряный призер одной из Олимпиад в беге на 400 метров. Велосипедисты П. Да Рока и Филипп Бойе вызвали сенсацию, когда завоевали второе место на мировом чемпионате. Им было по 29 лет, и считалось, что они уже прошли пик своей спортивной формы. Люди говорили, что, наверное, тут не обошлось без приема допинга, но тесты показали, что сенсация возникла благодаря софрологии. При помощи софрологии профессиональная команда по регби «Безье» девять раз становилась чемпионом Франции. Олимпийские медали в на-

стольном теннисе и титулы чемпионов мира в гребле и волейболе — по словам Фернандеса, это только часть огромного числа достижений.

Применение софрологии также привело к успеху и в другой разновидности Олимпийских игр — Всемирной Олимпиаде профсоюзов, где соревновались представители 37 профессиональных союзов. С 1950 по 1980 год французская команда лишь изредка удаивалась каких-либо наград. В середине восьмидесятых годов инженеры, конструкторы, механики, каменотесы, повара и парикмахеры решили готовиться, используя методы софрологии. В 1987 году они завоевали пять медалей. В 1989 году на соревнованиях в Бирмингеме (Англия) французская команда завоевала одиннадцать медалей и выиграла первенство в общекомандном зачете.

Подобно Абрезолу, Фернандес разделяет точку зрения Кайседо и считает, что софрология воздействует на человека не только на соревнованиях. Достигнув высокого уровня в применении методов софрологии, он утверждает: «...она становится постоянно присутствующей рядом с вами помощью, давая вам максимальную свободу, ответственность и постоянное развитие вашей личности». Когда американские лидеры слышат о чьих-то успехах в спорте, то это для них, как красная тряпка для быка. Возможно, пришло время добавить в американский спорт свежую струю от науки о гармоничном сознании — софрологии.

Старый мозг и новые способности

«Нарисуйте старую свечу», — говорит Моника Ле Пончин. И пусть от свечи осталась лишь кучка оплывшего воска, но огонек сделайте таким же длинным и ярким, как и у новой свечи. Свеча эта символизирует наше тело в различном возрасте, а пламя — это наш разум. Когда Моника была еще маленькой девочкой и росла в Бретани, то она проводила немало времени с теми людьми, «чей воск уже заканчивался». «Они баловали меня и рассказывали мне хорошие сказки. Эти пожилые люди из сельских районов Бретани оставались живыми по натуре и обладали удивительной памятью». Зачарованность Моника мудрыми сказками из ее детства привела Ле Пончин, после долгой научной карьеры, к созданию и руководству Французским национальным институтом исследования путей предотвращения старения мозга в Бисетре. Она уверена, что способности вашего разума не должны снижаться с возрастом. И она провела свои собственные революционные исследования, чтобы доказать это утверждение.

Получив образование по нейрофармакологии и физиологии, специализируясь на исследовании памяти, Ле Пончин была одним из первых французских медиков, применявших новые технологии, как томография, создающая картины распределения активности мозговой деятельности животных и человека. Если вы беспокоитесь, что с возрастом активность мозговой деятельности

падает, то Ле Пончин говорит вам: нет причин для волнений. Вам всегда недостает мозговой активности. Вы используете только очень небольшую часть ресурсов мозга. У вас всегда имеется слишком большое количество находящихся в состоянии покоя, незадействованных мозговых клеток и нейронов, что на научном языке называется «гипоэффективностью». Грубо говоря, вы или используете их, или теряете их.

В наши сумасшедшие времена пожилые люди часто по выходе на пенсию или при ухудшении их физического состояния чувствуют себя как рыба, выброшенная на берег. Они начинают выпадать из жизни. Когда их кругозор сужается, то задействуется все меньше и меньше областей мозга, что в свою очередь приводит к еще большему сужению кругозора, и так далее. Также Ле Пончин обнаружила, что чрезмерная специализация приводит к возникновению аналогичного эффекта. То же может произойти и с людьми среднего возраста, если они не тренируют свой мозг. Когда происходит экстраординарное событие, у них не хватает гибкости мозга, чтобы найти эффективное решение. У них не хватает мозговой энергии, чтобы измениться. Это те самые люди, которые по всей Франции приходят на курсы по тренировке мозга с проблемами типа: «Мой босс хочет, чтобы я овладела компьютером, а мне кажется, что я никогда не смогу это сделать». «Мое новое назначение подразумевает знание немецкого языка, а я слишком стар, чтобы выучить язык». (Ле Пончин замечает, что если в недавнем прошлом о состоянии своей памяти заботились 60-летние люди, то теперь настал черед 40-летних. Врачи из Соединенных Штатов также отмечали эту отрицательную тенденцию, когда мы занимались исследованием памяти.)

Запись на курсы тренировки мозга подобна записи на курсы физических упражнений. Будет проведена быстрая оценка вашего умственного и физического состояния. Находитесь ли вы в состоянии депрессии? Нужны ли вам очки? Больше всего разум затуманивается из-за неверного восприятия окружающей действительности вашими сдавшими с возрастом органами чувств. Иногда память возвращается, как по мановению волшебной па-

лочки, когда вы надеваете новые очки или начинаете пользоваться слуховым аппаратом. После этого делают распечатку картинки вашей мозговой деятельности, показывающей недостаток или нормальный уровень активности вашего мозга. Чтобы убрать раздраженность и ввести вас в наилучшее для занятий состояние, с вами проводится научно разработанная, взбадривающая беседа. Функциональные возможности тела с возрастом падают, возможности мозга — нет. Да, мы ежедневно теряем определенное количество мозговых клеток, к моменту выхода на пенсию это число составляет порядка 2 миллиардов, но остается еще 13 миллиардов, которых более чем достаточно. В последнее десятилетие исследователи из разных уголков земного шара обнаружили, что и старые собаки, и клетки мозга пожилых людей способны изучать новые вещи. Они способны нормально образовывать новые связи, учиться, если вам есть чем их занять. Именно это и является ключом к возникновению у вас чувства второй жизни — соблазны, мотивация.

Важность мотивации четко отмечена в одном из наиболее важных открытий Ле Пончин, эксперименте, проведенном на крысах, но имеющем огромное значение для всех нас. Когда она создала такие условия, которые убили в крысах мотивацию, они превратились в инертные существа. Их мозг перестал работать, миллионы клеток перешли в состояние покоя. За короткое время — и это самое главное — состояние покоя обернулось действительной физической дегенерацией нейронов. Возникло повреждение мозга. Количество клеток стало резко снижаться, даже когда на животных не оказывалось никакого физического воздействия. Все, что сделали, так это убрали мотивацию. Ле Пончин и многие ее коллеги уже многие годы убеждены, что люди могут попасть в те же условия.

«Радостный» геронтолог Алекс Комфорт утверждает: «Пожилые люди сходят с ума по трем причинам. Поскольку они были безумны еще в молодости. Из-за какого-то заболевания. Или поскольку мы их называем сумасшедшими». Если вы хотите помочь пожилому человеку, то дайте ему мотивацию и, если вы следуете советам

Ле Пончин, направьте его на месячные курсы тренировки мозга. Подобно головоломкам в специальных книжках и журналах, эти ментальные упражнения развивают различные виды мышления: чувственное, логическое и, кроме прочих, пространственное. «В большинстве случаев возвращается бодрость мозга», — пишет Ле Пончин, подтверждая свои комментарии убедительными статистическими доводами, даже не упоминая о сотнях клиентов, заново почувствовавших интерес к жизни.

Когда полностью готовый к соревнованиям спортсмен получает травму, он обычно восстанавливается быстрее, чем любитель полежать на диване. Аналогично постоянно находящийся в работе разум — это ваш страховой полис. Вы можете рассчитывать на него? Он дает вам стратегическую мобильность, говорит Ле Пончин, если вы сталкиваетесь с кажущимися невозможными для восприятия изменениями в окружающем мире, получаете повреждение мозга, или апоплексический удар. Вы будете иметь наготове батальоны нейронов, готовых выступить на замену выбывшим из строя и приступить к обучению. Недавние американские исследования, проведенные в Колумбийском университете и университете Сан-Диего, подтверждают точку зрения Ле Пончин. Широко образованные или высокоинтеллектуальные люди с большим числом нервных соединений в мозгу и более четкой связью между ними способны гораздо лучше противостоять поражениям мозговой ткани, без какого-либо существенного дефекта, нежели те люди, у которых мозг не так хорошо развит. У них также наблюдается замедленное проявление признаков болезни Альцгеймера в случае ее возникновения. Существует еще кое-что, куда Ле Пончин советует вам вложить деньги, даже если вам потребуются годы, чтобы оценить преимущества от этой инвестиции. Если вы постоянно тренируете весь ваш мозг, если вы не даете находиться в состоянии покоя слишком большому числу клеток, вы можете предотвратить или, по крайней мере, на долгое время оттянуть срок возникновения любых дегенеративных изменений в вашем мозгу, включая болезнь Альцгеймера. «Курсы по тренировке мозга, — говорит Моника Ле Пончин на основе своего опыта, — это

заявка на будущее». Будущее, полное жизни, как у тех замечательных пожилых людей из ее детства, которые, как и их современник Уильям Баттлер Итс, знали, что и в пожилом возрасте можно наслаждаться жизнью, «...пока душа готова петь и бить в ладоши, и петь все громче с появлением призрака, одетого в одежду смерти».

Уйти на покой или начать новую жизнь?

«Для того чтобы сохранить свой разум молодым, я занимаюсь изучением французского по методике Суперобучения», — написал нам 86-летний адвокат из Сан-Франциско Бен Айциг. Он получил «огромное удовольствие», когда занялся также и изучением испанского языка. А семидесятипятилетний калифорниец написал нам, что он совмещает разгадывание кроссвордов с прослушиванием кассет, обучающих иностранным языкам по методам Суперобучения. Женщина из Флориды написала нам, что она организовала в доме престарелых, в котором живет, курсы по истории искусства, основанные на методике Суперобучения. Это всего лишь немногие примеры того, как пожилые люди при помощи Суперобучения нашли себе новое занятие в жизни. «Самые тяжелые годы в нашей жизни — это годы между десятью и семьдесятью годами», — отмечает Хелен Хайес, которая уже 22 года (ей 92) наслаждается жизнью в полной мере. Поскольку методы Суперобучения развивают органы чувств, различные виды мышления и разработаны так, чтобы снизить уровень раздраженности, поднять самооценку, то можно рассматривать их как специально созданные для пожилых людей. Суперобучение — это полноценный подход к тренировке мозговой деятельности, подобно подходу Ле Пончин. Американский исследователь в области изучения мозговой деятельности Марион Даймонд рассказала на конференции ОУОП о своих исследованиях, которые показали, что если всю жизнь заниматься обучением, то это поможет поддерживать наш мозг в здоровом состоянии и в состоянии постоянного роста. Эта идея, по словам репортера Каролин Флин, привела одного из членов ОУОП к радостному заключению: «Мы

не стареем, мы постепенно развиваем наши таланты». Суперобучение может дать такое необходимое в пожилом возрасте полноценное социальное общение. Никто не делает ничего неправильно, все все делают верно. Впервые в жизни люди могут понять, что обучение — это тоже удовольствие, и это то, что они могут получить наравне со всеми. Как говорится, никогда не поздно иметь счастливое детство (лучше поздно, чем никогда). Суперобучение может изменить значение термина «второе детство» и дать еще один шанс для роста.

Может ли Суперобучение помочь людям, перенесшим удар? Обычно мы говорим: «Не повредит, но...». Так мы говорили до встречи с капитаном третьего ранга Чарльзом Краучером, уволившимся из военно-морского флота Канады и переехавшего в Испанию не для того, чтобы строить там замки, а чтобы удовлетворить влечение всей жизни к лингвистике, страсть, объединявшую его с женой Альмой, которая имела ученые степени по лингвистике. Но мечты о пенсионной жизни превратились в кошмар. Грузовик сбил катавшегося на велосипеде Краучера, в результате чего последний получил серьезное сотрясение мозга с последовавшим затем ударом. Когда Краучер достаточно выздоровел, чтобы вновь пройтись по собственному саду, он спросил сам себя: зачем суетиться? Большинство его знаний иностранных языков исчезло — он не мог вспомнить имена существительные ни из французского, ни из испанского, ни из немецкого и, что самое плохое, даже из английского. Он писал: «Я пришел к мысли, что моя жизнь фактически закончилась».

Через год после некоторого улучшения Краучер посетил своего шурина, новатора в области обучения, прочитавшего книгу «Суперобучение». С благословения Альмы и с помощью одного японского аспиранта он поставил эксперимент. Пусть Краучер попробует выучить японский язык, которым он никогда не занимался. Но, перед тем как начать использовать музыку в стиле барокко, они предложили Краучеру в течение трех недель поработать над курсом самообучения, разработанным Токийским университетом. Это не дало никаких результатов; разоча-

рованный капитан говорил, что не мог ничего запомнить, что он находится так же далеко от знания японского, как и тогда, когда он начинал обучение. Затем они предложили консервативному командору «лучший путь», начав работать с ним по полной программе Суперобучения, включая атмосферу суши и зеленого чая.

Во время первого теста Краучер был буквально ошеломлен — он запомнил большинство слов. Вскоре усилия команды превратились в контролируемый эксперимент по обучению. Результаты, четко задокументированные, опубликованные в международном журнале «Объединенные лингвисты», показали, что Краучер выучил 95 процентов материала, которому его обучали. «В день, без всякого перенапряжения, мы могли заучивать минимум по двадцать — двадцать пять фраз на японском. Это означает, что, работая по полчаса каждый день, любой из нас способен освоить азы японского, да и любого другого языка в течение двух месяцев... В отличие от других методов, когда при быстром обучении знания так же быстро забывались, тесты продемонстрировали высокий уровень долгосрочного запоминания».

Провалы Краучера в знании языков стали заполняться; что самое главное — он теперь знал, что может по-прежнему учиться. И даже больше, как он говорил, он теперь снова мог жить полноценной самостоятельной жизнью. Иногда потерянные способности спонтанно возвращаются к людям, перенесшим удар. Мы можем только строить предположения о роли Суперобучения. Возможно, помогло применение высокочастотной музыки, или уверенность при создании образов, или, возможно, полноценный подход, ускоривший подготовку подходящих, но ранее не задействованных мозговых клеток. Тем не менее, если рассматривать применение Суперобучения в качестве лечебной программы для восстановления пациентов, пострадавших от удара, мы можем только сказать: «Никаких обещаний». Но, возможно, Суперобучение сможет помочь, особенно если вы ежедневно будете принимать дозы октакозанола и, возможно, экстракта гинкго, что способствовало бы восстановлению работоспособности мозга у миллионов людей с повреждениями или стар-

ческими расстройствами мозговой деятельности в Европе и Азии в течение многих лет (см. гл. 16). Когда мы уже закончили эту книгу, пришло письмо от Розеллы Уоллес. Ее друг, писала она, начал использовать небольшое количество упражнений из методики Суперобучения, пытаясь помочь человеку, получившему повреждение мозга в результате падения с крыши и с последствиями, подобными тем, что были у Краучера. «И, — писала Уоллес, — методы однозначно помогают!»

Нам кажется, что существует, по крайней мере, еще один способ сохранить молодость мозга — стать преподавателем Суперобучения. Как сказал один из наших знакомых, преподаватели Суперобучения, вместо того чтобы с возрастом потерять энергию, напротив, заряжаются ею. Многие из них начинают работать так усердно, как никогда в жизни, вызывая лавинообразный поток добра, помогая людям находить наилучшие пути образования и просвещения. Официально выйдя на пенсию, Ал Бусби занялся не только преподаванием в самых «худших» классах того района, где он родился и вырос, но и подготовкой молодых учителей: как он сам выразился, «...пришло время вырастить новое поколение учителей при помощи методов Суперобучения, которые позволят им в дальнейшем обучать людей с высокой скоростью». Есть еще кое-что, что очень нас удивило. Именно учителя, обладающие огромным жизненным опытом, а не молодежь, первыми приняли методы Суперобучения и применили их в конкретных случаях. Этот факт стал нам понятен, когда Брюс Тейлор написал: «После долгих лет преподавания вы с тревогой начинаете задумываться, что существует лучший путь делать это». Старый учитель, применяя методы Суперобучения, может опираться на весь свой опыт, что не может не привести к прекрасным результатам.

Выйдя на пенсию, Тейлор создал Институт ускоренного преподавания и изменения, с помощью которого ему удалось создать объединение заинтересованных учителей и учеников со всего мира. Он создал большое число кассет Суперобучения, которые были проверены в десятках стран так называемого третьего мира, и смог сделать так, чтобы методы Суперобучения работали в

аудитории даже тогда, когда кассет нет. Тейлор также разработал упрощенный метод создания кассет Суперобучения — метод, который подходит и молодым, и старым (см. главу 30).

Знаменитый итальянский режиссер Федерико Феллини в течение десятилетий воссоздавал на пленке похожие на мечту мистерии жизни. Все еще оставаясь мечтателем в свои семьдесят, Феллини сказал: «Если вы делаете в жизни то, что предназначено вам судьбой еще до вашего рождения, то вы никогда не состаритесь». Когда дети покидают дом, когда приближается уход на пенсию, для многих занавес всего лишь поднимается перед третьей сценой — перед ними лежит еще треть их жизни. Для некоторых — это первый шанс выяснить, для чего же они все-таки родились. Широко известный уже пожилой психоаналитик Ролло Мэй считает, что творчество способно стать достойным ответом старости. «Под творчеством я подразумеваю способность прислушаться к внутреннему голосу, к своей интуиции». Вы можете заниматься чем угодно, «...но должно быть что-то свежее, какая-то новая идея... Я использую именно слово *свежая*, а не *молодая*. Чем старше мы становимся, тем свежее мы должны быть». Поскольку вы сами пишете сценарий своей жизни, то вы можете оставаться как можно более свежим и создать действительно уникальное произведение.

Когда девяностолетним старикам из дома престарелых предложили поработать в гладильне, то их мускульная сила очень резко возросла. А в шестьдесят пять—семьдесят лет базовая методика Суперобучения способна помочь обрести новое занятие. И, как говорит бывший менеджер одной из крупных американских компаний Карен Сэндс, это вам жизненно необходимо. Сама Карен ушла из компании и основала свой собственный бизнес, цель которого — помочь женщинам найти, в частности, новое занятие, которое смогло бы их занять в пожилом возрасте. «В 2000 году около трети нашего населения перешагнет возрастной рубеж пятидесяти лет», — говорит Сэндс. Вместо того чтобы быть тяжким бременем для экономики, Сэндс видит предназначение их способно-

стей и талантов в создании более гуманного общества в третьем тысячелетии как ресурс образовательной силы, которая поможет обучению нового поколения. Наша концепция — когда наступает старость, расширьте свой кругозор. Пришло время дальнейшего развития; вы можете посмотреть на свой возраст с другой стороны.

А когда вы подойдете к порогу новой деятельности, то вам придется снова пойти в школу. И если вы обнаружите, что ваш разум работает уже не так быстро, как в девятнадцать лет, не отчаивайтесь. Помните о парафразе выдающегося британского исследователя мозга сэра Джона Экклса, который был обращен к одному очень сообразительному аспиранту: «Когда вы пытаетесь связать что-либо воедино, то у вас в мозгу работает только один поисковый процесс. У меня же задействован весь мозг». Многие последние исследования показали, что люди в возрасте старше шестидесяти лет, часто значительно старше, обладают способностями к обучению не худшими, чем молодежь. По крайней мере, теоретически пожилые люди способны учиться лучше, чем молодежь. У них в памяти гораздо больше ассоциаций, гораздо больше связей. Молодые могут стать образованными. Пожилые же, если приложить небольшое усилие, могут стать мудрыми. Давайте же сделаем третье действие пьесы под названием «Жизнь» таким, каким оно должно быть, — великолепным завершающим аккордом.

21

Творчество

Майя Анжелу — поэт и профессор одновременно, автор многих отмеченных наградами книг, пьес, историк и актриса, борец за гражданские права и певица. Когда ее спросили, откуда она черпает столь удивительный творческий потенциал, Майя ответила: «Я не считаю, что я обладаю слишком выдающимися творческими способностями. Я считаю, что все мы дети Творца, наделившего каждое человеческое существо лучом своей славы. Поэтому каждый из нас обладает творческими способностями».

Все мы обладаем творческим потенциалом, вопрос только в том, как его раскрыть. Анжелу, например, утверждает, что ее способности раскрылись тогда, когда, жизнь бросила ей вызов, это стимулировало проявление ее Богом данных способностей. Чтобы развить в себе творческий потенциал, постоянно ставьте перед собой сложные задачи, заставляйте все ваше естество работать над их решением. Робина Солтер также пришла к этому выводу.

Робина, широко известная как создательница научно-популярной литературы, совсем недавно стала романистом, и ее творчество на новом поприще было высоко оценено критиками. В начале 80-х, освещая проходившую в Нью-Йорке научную конференцию для университета Торонто, она увидела книгу «Суперобучение».

«Материал книги показался мне настолько доступным, как будто это было уже что-то готовое к употреб-

лению. Я была удивлена. Оказывается, можно повышать уровень кислорода в крови при помощи специального глубокого дыхания. Оказывается, мы можем, представив себе образ, создать положительное воспоминание, можем настроить внутренний ритм нашего тела на медленную, постоянную частоту звучания музыки барокко. У меня создалось впечатление, что Суперобучение может соединить разрозненные, казалось бы, компоненты в единую физиологическую последовательность. Суперобучение подобно путеводной нити, ведущей к собственному дому, подобно домашней вечеринке, на которой соединяются воедино разум и тело. Используя методы Суперобучения, вы чувствуете себя не сторонним наблюдателем, а реальным участником этой же вечеринки. При помощи Суперобучения для меня жизнь стала моим домом, в котором нет места для стресса и утомления».

Будучи настоящим репортером, Солтер решила посетить уроки французского языка по методам Суперобучения, которые проводила доктор Джейн Бэнкрофт в колледже Скарборо университета Торонто. «Я видела своими глазами, как студенты запоминали и пользовались французскими словами и выражениями. Но одновременно происходило еще кое-что. Доктор Бэнкрофт говорила, что студенты сообщают ей об улучшившемся здоровье, улучшении взаимоотношений, о приобретении способности эффективнее, чем раньше, идти по жизненному пути».

Затем Солтер посетила занятия по довузовской подготовке, которые проводила Лорна Кук. «Я наблюдала студентов, изучающих и повторяющих физические и математические формулы, лежа на гимнастических матах. Их также учили тому, как преодолеть волнение, возникающее перед экзаменационной сессией или спортивными соревнованиями».

Убедившись, что она действительно наблюдала у различных людей процесс слияния разума и тела в единую систему, Солтер приобрела релаксационную кассету с записью музыки Суперобучения и стала ежедневно ею пользоваться. Начали происходить необъяснимые вещи. «Статья о том, как мы можем повлиять на активность разума и

тела при помощи мыслей, получила первое место в конкурсе, проводимом университетом Мэриленда на лучшую работу в любом из университетских журналов Северной Америки». Но произошли и другие изменения. «Постепенно я начала переходить от создания научных трудов при помощи мозговой деятельности левого полушария мозга к более творческому мышлению, основанному на использовании правого полушария. Я начала писать свой первый роман». Это был роман «Ханна», впоследствии опубликованный крупнейшим канадским издательством.

«Каждое утро, следуя кассете Суперобучения, я ложусь, релаксирую, выполняю упражнения, направленные на расслабление мозга, провожу сеанс положительных внушений и начинаю писать. Идеи рождаются легко и свободно, не подверженные влиянию аналитического левого полушария мозга. Метод добавил к моему творческому мышлению такие черты, как уверенность в своих силах, отсутствие боязни сделать ошибку, снижение внутреннего критицизма.

«Я продолжала пользоваться методами Суперобучения, работая над романом «Десять часов после полудня». Солтер, продолжавшая использовать Суперобучение, заметила, что эффект от его применения со временем возрастает. «Работая над произведением «Остров в вопросе, личный путь», я заметила, как методы Суперобучения очищают разум перед сном, возможно, усиливая двусторонний обмен данными между сознанием и подсознанием, делая мечты более запоминающимися и яркими. Материал, на котором было основано все произведение, пришел ко мне за три ночи мечтаний».

Солтер приглашают читать лекции по всей Северной Америке. Недавно она рассказала нам: «Для подготовки материалов выступлений я использую методы Суперобучения. В соответствии с методикой я записываю материал, тщательно разделяя каждый слой информации. Я также пытаюсь представить себе аудиторию, лекционный зал, как ясно и четко течет речь и увлекает слушателей. Этот метод позволяет докладчику не использовать записи во время выступления, поскольку вызывает нужные воспоминания в нужной последовательности».

Как и ученики Бэнкрофт, Солтер отмечает возникновение побочных эффектов. «После нескольких лет использования методов Суперобучения это стало для меня образом жизни. Например, когда моему разуму надоедает воздействие разрушительной рок-музыки в супермаркете, я могу «включить» для себя Баха или Вивальди и убрать разрушительное воздействие». Методы Суперобучения также помогают решить многие наболевшие дилеммы, столь часто возникающие в нашей жизни, не нарушая состояния равновесия нашего разума и тела, позволяют получить интуитивное решение задачи.

«Поэтому я считаю, что знакомство с Суперобучением привело к существенному и положительному изменению всей моей жизни».

Наше творческое Я, по утверждению Ральфа Уолдо Эмерсона, лишь часть более общего Я. Вам не нужно создавать в себе способность к творчеству, вам надо только позволить ей проявиться. Та последовательность действий, которую каждое утро выполняет Робина Солтер, заставляет расслабиться определенные структуры нашего разума, подавляет внутренний критицизм, стимулирует проявление нашей тяги к приключениям, связывает в единое целое разум и тело.

Представьте себя в воображаемом теле и нырните через окно глаз своего разума во вселенную приключений. Преподаватели Суперобучения выяснили, что всего несколько минут путешествия в собственном воображении позволяют естественным образом помочь раскрыться творческим и художественным способностям учеников. К той же цели приводят и другие упражнения, основанные на использовании вашего воображения. Создайте в своем мозгу поток образов, например для того, чтобы найти тот объединяющий символ или образ, который послужит основой вашей новой картины или произведения; или чтобы найти символ, который поможет раскрыть глубинный смысл, новое эмоциональное значение вашей работы, или чьей-либо работы, которую вы рассматриваете. Просто окунитесь в мир образов и наслаждайтесь зрелищем. Выберите на природу и вызовите музу, ваше вдохновение. Забудьте о том, кто вы есть на

самом деле, представьте себе, что вы знаменитый артист, исследователь, персонаж вашей собственной пьесы — ощутите новую перспективу.

Если ваши творческие способности проявляются слишком медленно, то ускоренное обучение может сократить это время в два раза. Если не верите, то спросите об этом Анн Гарселан, пользующуюся этим методом в средней школе городка Сабадель в Испании. Однажды после обеда в ее офисе раздался неожиданный звонок. С просьбой о помощи к ней обратился режиссер местной театральной труппы. Сегодня вечером должна состояться премьера, а исполнительница главной роли больна, но об отмене спектакля и речи быть не может. Ведь приехали критики из Барселоны! Не может ли Анн помочь другой актрисе выучить роль?

В шесть часов вечера того же дня Анн встретила с Розой — актрисой, которой предстояло заменить звезду. Гарселан проделала с ней ряд упражнений на релаксацию, сказала ей не пытаться заучивать слова, а вместо этого создать в мозгу образы того, что ей предстоит говорить. Под звуки медленной музыки барокко они начали заниматься дыхательной гимнастикой, потом Гарселан стала читать текст пьесы, сюжет которой был основан на событиях, происходивших в Сабаделе много лет назад. И всего через час и пятнадцать минут после начала занятий изумленный директор услышал слова: «Мы готовы!». Премьера состоялась, Роза сыграла великолепно, и остальным актерам также захотелось испробовать на себе удивительный метод столь быстрой подготовки. Позже Гарселан писала: «Ускоренное обучение проложило себе дорогу в Сабадель, дорогу, которая поможет открыть бесконечные возможности человечества».

Звук и творчество

Возможно, вы захотите воспользоваться высокочастотной музыкой, чтобы раскрыть свой творческий потенциал. Патрисия Жудри впервые заметила эффект, который музыкальная терапия оказывает на ваши способности. Когда она впервые вынуждена была обратиться к

клинической терапии по Томатису в связи с расстройством слуха, Патрисия уже была известной романисткой. В то время она страдала еще одним ужасным расстройством — она не могла заставить себя писать. Всего через несколько дней после начала лечения «...плотина была прорвана, преграда исчезла, и теперь — по прошествии уже более чем десяти лет — я с уверенностью могу сказать, что она никогда не возникала снова». Жудри поддерживает постоянное состояние вдохновения, ежедневно слушая высокочастотную музыку.

Художник из Ванкувера Мариан Бейнсворт рассказала нам удивительную историю о таланте, проявившемся в результате действия высоких музыкальных октав: «По окончании художественной школы я в течение пятнадцати лет проработала в чертежной фирме, поскольку считала, что никогда не смогу стать настоящим художником. Ведь мои работы никто не брал. Я поставила крест на своем таланте и занялась работой, которая приносила мне необходимый для жизни доход, но была суцей пыткой. У меня не было другого выбора. Но внутренний диссонанс нарастал, и в конце концов я стала искать пути избавления от стресса. Я начала слушать кассеты с записями звуковой терапии в течение практически всего рабочего дня».

«Приблизительно через шесть месяцев я почувствовала, что стала совершенно другим человеком, у меня появилась смелость, в чем-то даже бравада, и я без сожаления рассталась со своей прежней работой и решила потратить все мои скромные сбережения на то, чтобы утвердиться как свободный художник. Будь что будет — решила я. Друзья и члены моей семьи подумали, что я чуть ли не сошла с ума. Но я чувствовала внутреннюю силу, уверенность, что мой похороненный талант вырывается через поверхность моего разума и готов к свободному полету. И жизнь доказала, что это было правильной позицией».

«Мне пришлось преодолеть немало препятствий, пока я нашла рынок сбыта для своих работ, но в конце концов удалось и это. И теперь я работаю только как свободный художник. Я считаю звуковую терапию чуть ли не своей религией, будучи убежденной, что именно

она пробудила дремавшие во мне способности. Возможно, она только удалила препятствия, мешающие нормальному развитию моего таланта».

Еще один пример преодоления преграды — учительница из Оклахомы Мэрилин Хьюз, которая использовала методы оптимального обучения для развития своего творческого потенциала писателя. Журналист Х. Делианти, работая над статьей для журнала «Фокус», познакомился со многими клиентами Ивана Барзакова и его жены. «Практически все выпускники курсов оптимального обучения, которых я интервьюировал, в конце концов начинали говорить об огромном скачке их творческого потенциала, возникшем в результате учебы на курсах. Например, одна женщина, которая никогда не писала больше одного параграфа в год, внезапно стала сочинять статьи в уме, записывая их на бумагу во время перерывов на обед. Мужчина, который рисовал только иногда, вдруг стал рисовать все ночи напролет картины в стиле абстракционизма».

Быстрое овладение техникой мастерства

Если ваше внимание не сосредоточено только на овладении техническими приемами, то у ваших творческих способностей есть хороший шанс проявить себя. Вы можете в этом случае воспользоваться методами Суперобучения, чтобы выучить свою роль так, как об этом рассказала Анн Гарселан в своей истории «Рождение звезды» Вы можете использовать методы оздоровления при помощи воображения, чтобы избавиться от волнения, подобно тому, как с помощью Лорны Кук это сделал Кристиан Броун. Вин Венгер применял ускоренные методы, чтобы помочь своему другу, который едва мог рассказать анекдот, стать хорошим комиком. В университете Миссури доктора Джордж Петри и Линда Роуз открыли курсы по обучению игре на фортепиано при помощи методов ускоренного обучения малообразованных детей из низших слоев общества. По окончании курсов было устроено подобие экзаменов, на которые также пригласили детей, занимавшихся по традиционной методике. Независимое жюри, состоявшее из музыковедов, оценило успе-

хи детей, посещавших ускоренные курсы, гораздо выше, поскольку они лучше запоминали и играли музыкальные произведения. Если вы хотите развить у себя музыкальную память, то было доказано, что, используя кассеты с высокочастотной музыкой, вы сможете запоминать музыкальные произведения, помнить каждую ноту, даже если вы не играли это произведение уже несколько лет.

Джордж Гатридж считает себя в первую очередь писателем, и только потом преподавателем. Он опубликовал десятки новелл, а в 1992 году вышел из печати и его роман «Дитя света», написанный им в соавторстве с Жанет Клукман. Гатридж обладает многогранным талантом, он считается мастером различных жанров и направлений литературы. Выпускники его курсов в университете Аляски научились тому, как разработать и написать отчет по любой проблеме в течение двух дней. Обучая по своему методу выпускников университета, Гатридж разработал шаги, «такие же определенные, как и шпалы, скрепляющие рельсы». И эти шаги действительно помогают проявиться таланту. Один из его студентов старших курсов был одним из главных претендентов в национальном соревновании на лучшее научно-фантастическое произведение, а один из студентов младших курсов выиграл подобное же международное соревнование. Их успех, говорит Гатридж, происходит от того, что они знают, как найти необычную тему и создать сюжетную линию произведения.

Безусловно, творчество не связано только с искусством. Вы можете найти его проявления где угодно — в мастерстве преподавания, в кулинарии, новом механизме, адвокатской практике и, что самое главное, в своей жизни. Вы можете использовать методы Суперобучения специально для того, чтобы развить в себе творческий потенциал. Но если вы при этом обучаетесь чему-нибудь еще, не обязательно по ускоренным методикам, то вы и там почувствуете творческий порыв. Как обнаружили многие, эффект расширяется, охватывая все больше и больше вашего я, как солнечный свет охватывает землю поутру.

22

На краю

Старое китайское присловие «Чтоб ты жил в эпоху перемен!» имеет в виду, что исторический период, в который вы живете, может сделать вас и очень счастливым, и глубоко несчастным. Нам кажется, что мы с вами живем в самое интересное из времен, как будто бег тысячелетий ускорился и сконцентрировался на нашем времени — да так, что от него никуда не спрячешься. Люди находятся на переднем крае, и самым глупым решением было бы решение ничего не делать и ждать спасения — но откуда? Чтобы стать счастливыми, мы должны найти возможность овладеть открывающимися перед нами новыми возможностями как в нас самих, так и в окружающем нас мире. Высшие возможности. Эволюционные возможности. Возможности, без которых в нашей эре хаоса просто не обойтись.

Безусловно, системы Суперобучения не являются единственным путем к достижению того, что Вин Венгер определил как «наше высокое человеческое предназначение». Но эти системы представляют собой, на наш взгляд, неплохую отправную точку. И, в отличие от многих других прекрасных идей, уже прямо сейчас системы ускоренного обучения предлагают четкие, проверенные пути решения самых снотсшибательных проблем — как общественных, так и очень личных. Как учиться? Как преуспеть в бизнесе?

«Это звонок, зовущий к пробуждению!» — не правда ли, знакомая фраза? — сказал министр образования Ри-

чард Райли в сентябре 1993 года, представляя результаты правительственного исследования того, сколько детей остается в школе на второй год.

«Сорок семь процентов американцев неграмотны, — говорит Райли в своем докладе. — Они не могут сдать экзамены по минимальной программе по чтению, письму и арифметике, что в дальнейшем не даст им возможности преуспеть во все усложняющейся экономике».

Численно — это более девяноста миллионов наших граждан, попадающих под определение редактора газеты «Содружество» Давида Тулана: «...самое страшное известие, о котором я слышал за последние годы». И это «заболевание» имеет тенденцию к значительному росту; десять лет назад всего десять процентов наших соотечественников были функционально безграмотны. Некоторые подростки, безусловно, учатся прекрасно. Но почему та тяга к обучению, которая наблюдалась в 30-е, 40-е, 50-е годы, теперь, как неоднократно сообщается в газетных и телевизионных репортажах, постепенно сходит на нет? Что происходит? Неужели мы постепенно превращаемся в страну свободных дураков? Грубость, отсутствие ценностей, наркотики, нищета, загрязнение окружающей среды, родительская преступность — у каждого своя причина и в чем-то каждый по-своему прав. Но то, что лежит за гранью внимания журналистов, имеет гораздо более глубокие корни — неспособность человека удержать в равновесии ту систему, которой является он сам. Это выяснилось, когда Дон Шустер вместе со своей женой Локи, вместо того чтобы заняться традиционным образованием, сфокусировали свое внимание на методах обучения. Они проделали огромную работу, которую до них еще никто не делал.

В историческом, охватившем достижения многих культур исследовании Шустеры выделяли тот тип обучения, который в наибольшей степени соответствовал определенной стадии развития человеческой цивилизации. Если взглянуть на сегодняшние проблемы образования именно с такой точки зрения, то уже не покажется удивительным ни то, почему некоторых из нас бросает в дрожь при одной мысли о предстоящей учебе, ни коли-

чество неграмотных, ни число детей, неспособных сдать простейшие экзамены. Мы застыли в системе отсчета, которая соответствует последней стадии очередного цикла развития цивилизации, и, таким образом, не даем возможности родиться новой стадии. Если использовать исторический подход, то система обучения, которая совместима с текущей стадией развития цивилизации, которая является кульминационной, должна быть открыта для эмоций и спонтанных действий настолько же, насколько она должна опираться на разумную причинность. Это такое обучение, которое использует воображение и все богатство мирового искусства. Мы находимся на стадии, когда самоопределяемая свобода превосходит принципы соблюдения жесткого режима, и наш интерес направлен на исследование всего человеческого Я, как сознательного, так и подсознательного.

Возможно, именно поэтому методы ускоренного обучения так подходят совершенно различным людям. Ведь эти методы совпадают с той точкой в истории, на которой мы находимся. Именно поэтому доктор Мори считает, несмотря на то что система образования в ее стране была одним из величайших достижений XX века, сегодня для японцев еще более важно учиться тому, как надо учиться, чтобы ее сограждане «стали не наблюдателями, а участниками жизни в XXI веке». Как и предсказывала Мори, во многих японских учебных заведениях все чаще и чаще начинают проявляться недостатки существующей системы обучения, как и везде по земному шару. И вне зависимости от того, насколько хорошо шло обучение в том или ином институте в прошлом, если оно не удовлетворяет сегодняшним потребностям и не находится в соответствии с необычными изменениями, происходящими сегодня, этот институт находится на наклонной плоскости и катится по ней в бездну.

Еще со времени их возникновения создалось впечатление, что новые методы обучения помогут закрыть те пробелы, которые оставались в образовании людей при использовании традиционных методик. Лучше всего это просматривается на примере детей, страдающих определенными недостатками. Когда многие из этих детей на-

ходились на грани исключения из школы, начав заниматься с учителями-новаторами по новой методике, большинство их недостатков просто исчезло. Подход, основанный на концентрации внимания во время обучения на ученике, его способностях и запросах, дает также прекрасные результаты при использовании хорошо успевающими учениками, позволяя им преодолеть скуку и прийти к достижениям в различных областях знания одновременно.

Практически половина населения, не посещающего школу, не умеет читать, писать или нормально изъясняться, что в свою очередь не дает возможности получить хорошую работу, да и не только работу. Как было доказано во многих странах, Суперобучение особенно эффективно в изучении основ наук ускоренными темпами. Почти десять профессоров разработали полные и протестированные программы обучения ускоренному чтению. Почему же до сих пор эта методика известна и используется только незначительной частью населения?

Практически четверть из девяноста миллионов безграмотных — это иммигранты, которые к тому же ограничены незнанием языка. Как показал австралийскому департаменту иммиграции Джон Уэйд, ускоренное обучение способно легко освободить новых жителей страны от груза привычек старого общества, превратив их в полноценных членов общества, не вызвав при этом внутренней травмы. Ускоренное обучение также прекрасно подходит тем, кто не собирается эмигрировать, но хочет избавиться от постоянного влияния окружающего мира. Вы можете заниматься Суперобучением практически везде и практически без материальных затрат: иногда достаточно магнитофона — и все. Пожалуй, наиболее убедительными были полученные нами письма от юношей народности банту из Южной Африки. Им удалось стать медицинскими работниками благодаря музыке и методам Суперобучения, которые были на кассете, подаренной им одной заезжей англичанкой. Они написали о сбывшейся мечте. Впервые, говорили они, мы почувствовали, что у нас может быть будущее.

Дефицит внимания, дислексия, дисграфия, аутизм —

количество заболеваний, в результате которых снижаются способности к обучению, растет, как снежный ком. Во многих случаях может помочь Суперобучение; в других случаях могут помочь не столь новые, но тем не менее нестандартные методы, в частности работы Альфреда Томатиса, которые были протестированы, опубликованы и одобрены Французской академией наук и медицины и которые более чем за четыре десятилетия помогли уже тысячам и тысячам людей.

Если вы посмотрите вокруг, то заметите, что мы все глубже закапываемся в решениях. Можем ли мы прервать этот процесс, воззвав к способностям нашего мозга, к открывшимся новым возможностям? Действительно ли враг — внутри нас? Это вопрос уходящего десятилетия. То, что нам нужно сделать, — это отбросить чувство вины и ощущение того, что все мы жертвы, и, забыв об этом, ринуться вперед под лозунгом, который впервые произнесла одна из учительниц, занимавшихся на курсах Розеллы Уоллес: «Каждый учитель, преподаватель, студент, аспирант, каждый, кто хоть как-то связан с системой образования, должен посетить эти занятия и начать использовать эти принципы и практику в каждой аудитории, здесь и сейчас, сейчас, сейчас!».

«Будущее Америки определяют ее люди»

«Все чаще и чаще преуспевающих и прозябающих в жизни людей можно определить как тех, кто способен учиться новому и кто нет, и пропасть, лежащая между ними, увеличивается с каждым днем», — сказал один из ведущих производителей товаров, услышав комментарии министра Райли. Те люди, которые создают рабочие места, не нуждаются в данных официальной статистики, чтобы сказать, что количество той части рабочей силы, которую можно определить как не способную к обучению и, следовательно, к работе в будущем, привело американское общество к краю. Но на сегодняшний день мы не можем дать однозначного определения этого края.

Казалось бы, жизнь бьет ключом. Ведь мы с вами живем в век информации, не так ли? «Забудьте об этом, —

говорит Том Петерс, один из ведущих американских экспертов в области менеджмента. — Век информации вот-вот завершится. Мы сейчас переступаем порог новой эры, эры, которую можно назвать «интенсификация творчества». От Сан-Хосе до Пекина все большей ценностью становится способность человека пользоваться тем, что расположено у него на плечах».

В век ускорения технологий, информации, изменения ценностей практически никто из нас не может застраховаться от «безграмотности» в новом деле. Или от чувства, что невозможно знать на «отлично» много разных вещей. Методы Суперобучения могут предоставить нам тот самый базис, который поможет учиться и переручиваться. Эти методы повышают наши способности и снижают воздействие стрессовых ситуаций, сохраняют время, деньги и ресурсы. При помощи медленной музыки в стиле барокко пожилым рабочим и в Огайо, и в Гейдельберге легче овладеть новыми методами производства и новыми технологиями. А ведь вам необходимо овладеть новыми технологиями не поверхностно, как сказал бы один из производителей одежды в Нью-Йорке. «Самая тяжелая часть моей работы, — сказал Фред Ливайн во время телевизионного интервью, — это заставить моих рабочих изменить свои привычки тогда, когда это необходимо. А это действительно *трудно*». Ускоренные методы могут помочь вам практически в любой ситуации, когда требуется обучение: будь то обсуждение заморского проекта на родном языке создателя, запоминание нового фармацевтического ряда, обучение новым методам производства и т. д. Производительность растет тогда, сказал Дитер Джаерлинг из компании «Ауди», когда здоровые люди находятся в гуманном окружении. А бывший министр труда США Роберт Райх заявил: «Будущее Америки определяют ее люди».

Но самое важное достоинство подхода Суперобучения находится гораздо глубже, чем кажется на первый взгляд. Оно, подобно нашим генам, представляет собой то, что будет находиться у вас под рукой всегда и везде.

«Мы находимся сейчас в мире, где обучение — как жизни, так и всему остальному — представляет собой

игру», — говорит Петерс. Игру, продолжающуюся всю жизнь. Психолог бизнеса Марша Синетар, просмотрев предсказания, говорящие о том, что к 2000 году 70 процентов населения станут свободными предпринимателями, поняла, что необходимо выработать новый подход. Она назвала его «Персональное новоизобретение персонального предпринимательства» и изложила его основы в своем бестселлере «Развитие разума XXI века» — «приспособленного для творчества» разума, разума, «наполненного возможностями для обучения». Эксперты, изучающие различные области бизнеса, не устают повторять: чтобы преуспеть в XXI веке, научитесь постоянно переизобретать и переделывать себя. Потому что если вы будете придерживаться старого образа мышления, то жизнь станет для вас просто изнурительной пыткой. С другой стороны, она покажется вам легкой и приятной как никогда, если вы естественным образом перейдете в новое состояние как человек — в состояние суперизучения.

Мы безоговорочно должны расстаться с нашими прошлыми мрачными взглядами на то, что нам придется учиться всю жизнь, взглядами, воспитанными старой системой принудительного образования. Пора взглянуть на вещи свежим взглядом. Практически каждое из известных нам деревьев всю свою жизнь продолжает пускать новые побеги, расширяя свое жизненное пространство, каждый сезон порождая новые листья и плоды. Но, как сказал писатель Там Мусман, «люди физически и ментально проходят процесс вегетации так, как не сделал бы ни один уважающий себя здоровый овощ!»

Вполне естественно для человека продолжать обучение и профессиональный рост в течение всей своей жизни. «Когда обучение больше походит на увлекательное приключение, то каждый поворот вашей жизни способен открыть вам новые возможности. Вы рождены быть исследователем, а не тяжело нагруженным мулом», — утверждает Пит Саундерс-младший, руководитель проекта «Внутренний потенциал человека». Представьте себе, что вся жизнь для вас — увлекательное путешествие, спокойное или быстрое, в зависимости от вашего желания, по стране воображения, ощущений, мышления и открытий.

Или просто расслабьтесь и последуйте словам Уильяма Блэйка: «Жизнь — это наслаждение жизнью».

Новые поколения тех, кто занимается Суперобучением, отодвигают границы все дальше и дальше. У всех на слуху методы, которыми они при этом пользуются: звуковое воздействие, обоняние, энергетические поля, использование мировой информационной сети и виртуальной реальности, чтобы выйти за рамки обычной школьной аудитории. Те, кто будет учиться в XXI веке, будут способны изменять состояния собственного организма по своему желанию как при помощи современных технологий, так и просто усилием воли. Разум и тело — только сейчас мы начинаем задумываться над целостностью этой системы. И с ростом уверенности в собственных силах растет наша способность управлять преобразующей действительностью энергией искусства, огромной творческой силой воображения и памяти. А что вы скажете о полном овладении так называемыми паранормальными способностями, что в наше время доступно лишь отдельным суперличностям?

Обучение порождает тягу к обучению, воображение становится саморазвивающейся, саморасширяющейся системой. Еще в начале века британский биолог Дж. Б. С. Халдейн сказал: «Мир является для нас незнакомым настолько, насколько мы *можем* себе это представить». Поскольку окружающая нас жизнь проходит сейчас на сверхскоростях, то многие удивлены тем, сколько, казалось бы, невозможных вещей стали реальностью.

Отчасти наше будущее будет представлять собой то, что мы хотим в нем увидеть. Все что нам нужно — это сделать то, что мы задумали, прямо сейчас. Вот какие средства может предложить Суперобучение, чтобы помочь выполнению этой задачи:

- Методы, как учиться быстрее, как улучшить память и развить в себе Я, способное взаимодействовать со всей системой разум—тело.
- Перспективные и в чем-то даже необходимые персональные средства для ориентации в мире хаоса и для приспособления к изменениям окружающей действительности.

- Ноу-хау, которое позволит вам всегда призвать на помощь вдохновение и продолжать учебу, раздвигая границы уже познанного в течение всей вашей жизни.
- И..

Существует еще кое-что, может быть, не настолько заметное, но чем обладают все системы ускоренного обучения, что пронизывает их, как солнечные лучи пронизывают лужайку. Занимающиеся бизнесом говорят о постоянном восстановлении вашего Я. Восстановление — восстановление сил — отдых, развлечения — *удовольствие*. При помощи методов Суперобучения вы получаете истинное удовольствие от жизни.

Обучение, основанное на удовольствии

Это научно установленный факт: мозг вырабатывает химические соединения, отвечающие за состояние удовлетворения, когда вы познаете что-то новое, что-то мощное, что дает вам надежду на лучшее в этом мире хаоса. Новый взгляд на мир, новый мир открывается перед вами, и, если сказать простыми словами, когда меняется игра, то меняются и правила. Загруженные обязанностями, страхами, волнениями, мы, упорно работая, задействуем не более 10 процентов своих способностей. Складывается впечатление, что для новой игры потребуется иная разновидность энергии, которая сможет помочь нам перейти границы на дороге к рождению новой, высшей человеческой сущности. Давайте послушаем, что говорят о нашем будущем разные люди.

Физиолог Дипак Чопра утверждает, что «состояние сознания, которое мы называем счастьем, — это дом здоровой, полноценной жизни. Понятие счастья является наиболее близким к понятию жизненной силы, которую дает нам природа». Профессор образования Л. Палмер после длительного знакомства с ускоренным обучением добавляет свое мнение в спектр отзывов, высказывая его в книге «Взрыв удовольствия от обучения», перекликается с высказыванием Георгия Лозанова: «Жизнь может быть непрерывным потоком радости». Держа руку на пульсе

нашего времени, бывший руководящий работник корпорации МИР Крис Гриском затрагивает эту же тему в своей книге «Удовольствие на новой частоте». Если изложить содержание книги вкратце, как всегда советовал делать еще много лет назад Джозеф Кэмпбелл, то, чтобы добиться максимального успеха в жизни, «следуй своему счастью». Пожалуй, будет сложно найти лучший мотиватор, но как научиться управлять энергией радости?

«Я долго размышляла, что является противоположностью радости, — недавно сказала за обедом эксперт по стрессовым состояниям Лиза Куртис. — И я пришла к выводу, что это не печаль. Противоположность радости — *страх*».

Понимание этого может подтолкнуть вас вперед. Вы можете считать радость пеной волны. Но вы можете убедиться на собственном опыте, что счастье может быть той волной, которая вынесет вас на своем гребне к различным достижениям, волной, такой же естественной, как морские волны. Это древняя идея. Различные философские школы придерживаются именно этого взгляда, считая, что порядок, гармония и изобилие — это производные радости, а не наоборот. Почему тогда мы замечаем это так редко? Возможно, из-за того, что внутренняя радость в нас часто бывает заблокирована чувством вины, гневом, *долженствованием*, критицизмом, волнением, чувством бессилия и другими негативными ощущениями, которые, если проследить их корни, произрастают из страха. Как обнаружила на примере своих клиентов, добившихся немалого успеха в жизни, Татьяна Радонжич-Матано, «...ключ к ускоренным возможностям лежит в удалении барьеров». Приблизительно так же, как большую компанию иногда приходится разбить на небольшие компании, чтобы получить больше гибкости и путей к дальнейшему росту, нам с вами тоже необходимо уничтожить барьеры внутри нас. Кроме того, все знают, что, перед тем как кататься на волнах, необходимо оставить на берегу вес ненужный багаж.

Здесь также лежит возможность сделать шаг вперед. Мусор накапливается как вне, так и внутри нас. Если вы чего-то опасаетесь, то вы можете заняться решением это-

го вопроса. Ускоренное обучение, основанное на гуманном подходе, без вынесения жестких оценок; использование музыки, обращенной к вашему подсознанию; релаксация как разума, так и тела; использование всех органов чувств, эмоций и воображения; гармонизация сознательного и подсознательного мышления дают нам путь к оставлению в прошлом блокирующих запретов и страхов и высвобождению энергии радости. Будете ли вы пользоваться этими или другими методами — основное заключается в следующем: дайте себе такой карт-бланш, который только можете позволить. Найдите для себя способ отбросить прошлое и заново родиться уже в сегодняшнем дне. Вы всегда сможете поддерживать себя в сбалансированном состоянии, *если* вы живете сейчас, в настоящем. Как поется в песне: «У меня нет времени на страдания...». Помните, что время идет.

«Времена слишком опасны»

В одно субботнее утро, отстоящее от нас по времени не так уж далеко, вы откроете свои глаза в XXI веке. И? Возможно, это будет «золотой век». «Человечество сейчас вступило на путь, пожалуй, самого серьезного изменения за всю свою историю... Что-то меняется в самой структуре человеческого сознания. Сейчас на наших глазах рождается новая форма человеческой жизни». Это сказал Пьер де Шарден в середине нашего века. С тех пор неоднократно «лучшие умы» человечества, физики и философы в один голос утверждали, что мы находимся в центре подобных перемен. По Петеру Расселу, британскому ученому, автору книги «Общий мозг», это, возможно, эволюционный «скачок, который происходит один раз в миллиарды лет». По выражению патриарха канадской журналистики Стенли Бурка, это «последний ренессанс». По мнению швейцарского софролога Раймонда Абрезола, «это не революция, это буквально ре-эволюция». Общий смысл всех этих высказываний един: мы находимся в той поворотной точке, в которой эволюция перестает быть автоматической, она становится зависящей от сознания — от нас. Интересные времена.

Тяжело удержаться от создания апокалипсических картин завершения этого тысячелетия. Ведь это время прорыва для целых наций...

Предсказания, изложенные в сотнях текстов и книг, церковных и светских, или тщательно сохранные в устных преданиях, казалось бы, выполняются с угрожающей точностью прямо по расписанию. И даже расписание совпадает. По нашему летосчислению — это конец тысячелетия, по Платону — это возврат золотого века, который будет длиться 26 000 лет, по математике древних майя — это конец последнего катунa, или цикла времени. Казалось бы, с целью подтверждения расписания во всем мире происходят удивительные события. Раскрываются секреты. От философских школ майя и герменевтиков до хопи и даже франкмасонов знание, всегда считавшееся принадлежностью касты, становится доступным широким массам. Город Тирана в Центральной Америке — это единственное место обитания людей, живущих по доколумбовским законам и принципам, которые смогли сохранить свои традиции и обычаи, никогда не разговаривая с пришельцами из внешнего мира в течение долгих веков. Представьте себе — недавно они решили заговорить, и не просто заговорить, а заговорить на каналах Би-би-си! Их цель — предупредить «младших братьев», нас, об опасности происходящих изменений. Создается впечатление, как будто окружающая нас жизнь — это последний акт третьей сцены, когда весь состав труппы и авторы произведения остаются на сцене перед зрителями, а занавес опускается. «Сейчас мир слишком опасен для чего-либо еще, кроме утопии», — таков был ответ Бакминстера Фуллера на вопрос: «Что дальше?». Исследователь человеческого сознания Триш Пфайфер говорит, что в конце Кали-Юга — самого мрачного из периодов, по воззрениям индуистов, — как сказано в преданиях, после ее окончания начнется золотая эра, которая вновь запустит цикл. «Для нас, наверное, космическая эра». Возможно.

«Если вы хотите летать, то сбросьте с себя кокон!» — призывает надпись на футболке, которую мы специально придумали с целью рекламы Суперобучения. Летать, по-

добно бабочке, кажется слегка ненадежным способом в нашу эру тяжелых технологий и аппаратов. Но, тем не менее, по теории хаоса, которая завоевывает себе все больше и больше сторонников среди ученых, именно полет бабочки может оказать огромное влияние на мир. Утверждается, что полет всего одной бабочки может оказать непредсказуемое воздействие на могучий организм нашего мира.

У каждого из нас есть свое стремление к полету, может быть, даже большее, чем мы сами можем себе представить, к полету в сегодняшнем мире и в мире, который будет. Где-то, в глубине нас, все мы обладаем идеальными способностями, нашим высоким человеческим наследием. Уверенность, что мы обладаем таким потенциалом, что уже найдены ключи, способные отомкнуть заветные двери, сейчас овладела нами как никогда. В чем мы не уверены, так это в ответе на вопрос, который задает нам новое тысячелетие. Будем мы спать или проснемся? Мы пройдем через бурную, лихорадочную ночь XX века к сюрреалистичной грани между сном и бодрствованием, когда свет знаний смешается с жизненной необходимостью.

Настало время, когда еще не поздно сказать вместе с поэтессой Майей Анжелу, все разом: *«Доброе утро!»*

Часть II

**Практическое руководство
по Суперобучению**

23

Как достичь состояния, оптимального для Суперобучения

В общем смысле слова, Суперобучение — это любая система *ускоренного* обучения, которая снижает стресс, улучшает память и способности, задействует как сознание, так и подсознание, улучшает характеристики личности в целом, укрепляет здоровье и увеличивает творческий потенциал, — применяя которую вы получаете удовольствие.

Наша конкретная форма Суперобучения для достижения этих целей использует следующие методики: психологическую релаксацию и методы, задействующие воображение для снятия стресса и приведения вашей системы разум—тело в наилучшее состояние для Суперобучения, 60-тактовую музыку в стиле барокко, которая уменьшает действие стресса и создает «якоря» в памяти, собственно изучаемые данные, разбитые на короткие «звукотактные» отрезки, даваемые ритмично и интонационно под медленную музыку в стиле барокко. Мы также рекомендуем использовать специальные концерты высокочастотной музыки и чтение текстов с выражением — это поможет снабдить мозг энергией и провести балансировку мозговой деятельности.

Для того чтобы ускорить обучение, на первом этапе необходимо замедлить ритмы жизнедеятельности вашего тела, оставляя разум в состоянии постоянной готовности к работе, — это и есть переход в состояние, оптимальное для Суперобучения. В нашей методике самостоятельных занятий Суперобучением вы можете достичь такого состояния при помощи следующих простых шагов:

1. Освободитесь от всех стрессовых ощущений и напряжения в теле.
2. Расслабьте и освежите свой разум, удалив волнения и раздражительность.
3. Вспомните об удачном моменте в вашей жизни, и пусть положительные эмоции радости и удовлетворения вновь возникнут у вас и останутся на весь сеанс дальнейшего обучения.
4. Дышите так, чтобы увеличить приток кислорода в мозг и синхронизировать работу обоих его полушарий.

Очень многие люди достигли выдающихся результатов, следуя этой основной методике. Большинство из них отводили на данную процедуру не менее двадцати минут, в первые недели точно выполняя последовательность, состоящую из четырех шагов. Вы можете также найти эту процедуру на кассете, подготовленной экспертом по управлению стрессовыми ситуациями Эли Бэй из компании «Отклик от релаксации» в Торонто. Когда вы вполне овладеете этой методикой, то сможете переходить в оптимальное для обучения состояние за три-четыре минуты. Безусловно, перед обучением или какими-то действиями вы можете выполнить любое из этих упражнений независимо от других. Важное замечание: многие отмечают, что если во время вышеперечисленных упражнений в качестве фона включить музыку Суперобучения, то это помогает улучшить связь между сознательным и подсознательным и повышает эффективность занятий.

ШАГ 1. РАСТВОРЯЯ СТРЕСС

Волна расслабления

Встаньте или сядьте. Слегка и на непродолжительное время напрягите мышцы, начиная от пальцев ног и икр, постепенно переходя на бедра и ягодицы, живот, ключицы, плечи, грудь, руки и мышцы лица. Почувствуйте, как напряглось все ваше тело, от пальцев ног до головы. Удерживайте напряжение в течение нескольких секунд. Потом позвольте теплой волне расслабления начать свой бег по вашему телу сверху вниз, начиная от головы. Пусть она прокатится по вашей шее, рукам, плечам, спине, животу, ногам и ступням. Пусть волна унесет скованность и усталость. Теперь посмотрите, в каком месте вашего тела еще осталось напряжение или мускулы еще не расслабились. Пусть волна расслабления прокатится по этим участкам тела. Почувствуйте, как напряжение уходит из вашего тела с каждой волной. Теперь снова напрягите тело и расслабьте его при помощи волны. Повторите эту процедуру два-три раза. После этого пусть волна несколько раз прокатится по шее, улучшив циркуляцию крови в мозгу. Почувствуйте состояние полной расслабленности, сидя или лежа переходя к следующему упражнению.

Воображение как метод управления стрессовым состоянием

Вы можете либо записать упражнение для себя на магнитную пленку, либо прочитать и проделать его по памяти.

Устройтесь как можно удобнее. Расслабьте всю тугую одежду. Ощутите себя совершенно расслабленным. Несколько раз медленно и глубоко вдохните. Во время спокойного, легкого, глубокого дыхания скажите себе:

«В то время как я легко и глубоко дышу, чувствуя себя совершенно расслабленным, я представляю себя на седьмом этаже здания. Стены, которые я вижу, раскрашены в яркий, теплый красный цвет. Я иду по этому красному коридору, пока не подхожу к эскалатору, идущему вниз. Это особенный

эскалатор, окрашенный в серебряный цвет. Он пологий, бесшумный, совершенно безопасный и движется со скоростью, устраивающей меня. Я вхожу на эскалатор и чувствую, как я начинаю медленно скользить вниз. Я обеими руками держусь за поручни и чувствую себя в полной безопасности. Я спускаюсь беззвучно, очень медленно, очень безопасно. Я начинаю очень приятное, расслабляющее путешествие на уровень своего подсознания, на тот уровень, где я смогу обрести связь со своим внутренним Я. Я продолжаю спуск, чувствуя все большую расслабленность и свежесть.

Теперь я делаю глубокий вдох. Во время выдоха я повторяю «семь» несколько раз. Я рисую в своем воображении большую цифру 7 прямо посреди ярко-красной стены седьмого этажа. Мне кажется, что красный цвет плывет за мной, в то время как я качусь на эскалаторе вниз.

Я схожу с эскалатора. Теперь я на шестом этаже. Пока я иду по холлу к эскалатору, ведущему вниз, я вижу огромную цифру 6, нарисованную на ярко-оранжевой стене шестого этажа. Окруженный этим ярким оранжевым цветом, я вступаю на ступеньки эскалатора, ведущего вниз. Я снова медленно, не прилагая никаких усилий, опускаюсь вниз. Снова я делаю глубокий вдох и во время выдоха несколько раз повторяю «шесть», ясно видя окружающие меня ярко-оранжевые стены.

Я чувствую себя очень освеженным и расслабленным, в то время как я направляюсь к еще более приятной области. Теперь я на пятом этаже. Я вижу знак пятого этажа и замечаю, что стены окрашены в очень яркий желто-золотой цвет. Я схожу с эскалатора и иду по желтому коридору к следующему эскалатору, ведущему вниз. Вновь я делаю глубокий вдох и во время выдоха представляю себе цифру 5. Мысленно я повторяю «пять» несколько раз, наслаждаясь прекрасным, радостным желто-золотым цветом. Я чувствую себя совершенно комфортно. Я просто иду и наслаждаюсь цветовой гаммой.

Я вижу перед собой знак четвертого этажа и отмечаю, что стены здесь окрашены в приятный глазу цвет зеленой травы. Я схожу с эскалатора на четвертом этаже и иду сквозь ясный, изумрудно-зеленый цвет к следующему эскалатору.

Я делаю глубокий вдох и во время выдоха представляю

себе цифру 4. Мысленно я повторяю несколько раз «четыре». Я наслаждаюсь чистым, насыщенным зеленым цветом, окружающим меня, когда я вхожу на следующий эскалатор и мягко скольжу вниз сквозь великолепную зелень к еще более приятной и расслабляющей области.

Итак, я достигаю отметки третьего этажа и вижу, что стены на этом этаже имеют чистый, ясный голубой цвет. Я чувствую, как меня переполняет этот мирный, мягкий голубой цвет. Я окружен им. На какое-то время я останавливаюсь на третьем этаже и представляю перед собой молчаливую картину природы — мое самое любимое место отдыха, где, как я чувствую, могу расслабиться и отдохнуть лучше всего, — голубое озеро или океан, чьи волны окрашены в мягкие голубые тона; или поля, или горы, раскинувшиеся под широким голубым небом. Я вновь ощущаю ту гармонию, то чувство глубочайшего расслабления, которое охватывает меня в том месте. Я наслаждаюсь окружающим меня голубым цветом и чувствую себя очень хорошо, совершенно отдохнувшим и расслабленным.

Я делаю глубокий вдох и, выдыхая, представляю себе цифру 3. Мысленно я несколько раз повторяю «три».

Я вхожу на следующий эскалатор, ведущий вниз, и вновь мягко и легко двигаюсь к еще более приятной и расслабляющей области, окрашенной в мягкие и расслабляющие тона.

Я вижу знак второго этажа и вижу, что стены здесь окрашены в богатый, вибрирующий фиолетовый цвет. Я схожу с эскалатора. Я делаю глубокий вдох и во время выдоха представляю перед собой цифру 2. Мысленно я повторяю «два» несколько раз. Я ощущаю окружающий меня насыщенный фиолетовый цвет и чувствую себя более чем комфортно и расслабленно. Я двигаюсь через фиолетовый цвет и ощущаю, как цвет проходит через меня, в то время как я направляюсь к следующему эскалатору, ведущему вниз.

В то время как я двигаюсь сквозь фиолетовый цвет к еще более приятной и расслабляющей области, я вижу знак **ПЕРВЫЙ ЭТАЖ**. Я замечаю, что этот главный этаж окрашен в лучистый темно-фиолетовый цвет. Эскалатор мягко опускает меня вниз, и я схожу на первом этаже.

Я делаю глубокий вдох и во время выдоха представляю перед собой цифру 1 и несколько раз мысленно повторяю

«один». Я наслаждаюсь лучистым ультрафиолетовым цветом, окружающим меня, и чувствую, как я купаюсь в его лучах. Теперь я достиг совершенно расслабленного состояния. Я чувствую себя абсолютно отдохнувшим, здоровым и расслабленным. Теперь я нахожусь на своем внутреннем уровне. На этом уровне я могу легко контактировать с любой другой бодрствующей областью своего разума. Я продолжаю отдыхать и наслаждаться абсолютной расслабленностью. Я глубоко и ровно дышу. Я наслаждаюсь полным расслаблением. (Пауза.)

Я утверждаю, что я уникальная личность.

Я могу выполнить все поставленные перед собой задачи.

Обучение и запоминание дается мне легко и с удовольствием.

Я совершенно расслаблен».

Вы можете также добавить утверждения, которые помогут направить ваш внутренний разум на решение стоящей перед вами текущей проблемы. (См. ниже.)

Чтобы выйти из своего внутреннего уровня, я считаю от 3 до 1. На счет 1 я открываю глаза. Я чувствую себя возбужденным, сконцентрированным, собранным, отдохнувшим и освободившимся от любого напряжения».

Если вы используете описанную выше процедуру, состоящую сразу из всех четырех этапов, то применяйте обратный счет для возврата к повседневной деятельности *после* четвертого упражнения. (Замечание: если желаете, вы можете заменить эскалатор лестничными пролетами. Если вы хотите узнать о других методах управления стрессом, то см. раздел III.)

Утверждения

Утверждения могут помочь всегда, но лучше всего они помогают, когда ваше тело расслаблено, а разум находится в возбужденном, бодрствующем состоянии. Подберите для себя те утверждения, которые вам нравятся, отредактируйте их под себя, главное, чтобы они оставались краткими, ритмичными и положительными. Повторяйте каждое утверждение по четыре-пять раз.

Утверждения для обучения

Я освобождаю себя от прежних ошибок.
Я могу сделать это.
Обучение — это просто.
Запоминание — это просто.
Обучение _____ (чему-либо) — это просто.
Я открываю новые возможности.
Мой разум работает быстро и эффективно.
Я удачлив.

Утверждения перед тестом, экзаменом, интервью или инспекцией

Я совершенно спокоен и уверен в себе.
Я помню все то, что мне необходимо знать.
Я могу в нужное время выбрать правильный ответ.
Моя память работает идеально.
У меня достаточно времени, чтобы выполнить весь тест.
Я могу легко сконцентрироваться на весь период испытания.

ШАГ 2. СОЗДАНИЕ ОБРАЗОВ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ РАЗУМА

Избавившись от волнений, раздражения, злобы и страхов, вы дадите своим способностям возможность проявиться в лучшем виде. Представьте, что вы отдыхаете в прекрасном уголке природы, — это проверенный способ релаксации и устранения волнений и давления окружающего нас мира.

Вы можете представить прогулку по любимому парку или лесу, дорогу среди холмов или восхождение в горы, или просто представьте себе, что вы сидите рядом с озером и наслаждаетесь летним или зимним пейзажем. Вы можете представить себя на пляже. Выберите любой уголок природы, воспоминание о котором вызовет у вас чувство спокойствия и безмятежности. После того как вы проедете на эскалаторе сквозь радужное здание вашего Я и утвердите свои способности, сделайте следующее:

Отправьтесь на прекрасный пляж, расположенный в вашем любимом месте для отдыха.

Почувствуйте солнечное тепло. Ощутите наполненный солью аромат свежего морского воздуха.

Пройдитесь по пляжу, прямо по кромке воды.

Почувствуйте теплый, мягкий песок у себя под ногами, ощутите, как он струится меж пальцев при каждом шаге.

Вберите в себя сияющую, солнечную голубизну неба и бирюзовую — воды.

Почувствуйте волны, мягко окутывающие ступни во время прогулки по кромке воды. Волны так прекрасно освежают вас...

Ощутите легкий ветерок, слегка овевающий вашу кожу. Заботы, волнения и неприятности легко уносятся вдаль ветром. Теперь они уже далеко и с каждым мгновением уходят все дальше и дальше.

Вы слышите далекие крики чаек над волнами. Вы наблюдаете за игрой солнечных лучей в волнах.

Попробуйте получить максимальное удовольствие от этой картины.

Если вы проводите упражнения по расслаблению разума самостоятельно, то можете в качестве фона использовать музыку — такую, как «музыка антинеистовства» Стива Хальпера, или компакт-диски с записанной на них «природной» музыкой. Картинки расслабляющих разум «каникул» могут изменяться день ото дня. (Если вы хотите узнать больше об упражнениях с использованием воображения, то см. раздел III.)

ШАГ 3.

ПРАЗДНИК ВАШЕГО Я.

ПОМНИ: ОБУЧЕНИЕ — ЭТО РАДОСТЬ!

Радуйтесь своим способностям и достижениям! Ваш внутренний потенциал лежит рядом, почти у поверхности. Как вызвать его? Воспользуйтесь для этого эмоциями — в особенности эмоциями радости, удовольствия, благодарности. Радость — это мощный эмоциональный посланник, который таким образом воздействует на ваше подсознание, что заставляет его работать на вас, а не против вас. Подход «Без труда не вытянешь и рыбку из

пруда» привел нас к тому, что мы используем только 5% наших потенциальных возможностей. Сегодня при помощи методик Суперобучения, использующих эндорфинную стимуляцию, мы приходим к новой философии: *через удовольствие к ускорению*. Радость может стать ключом, который откроет оставшиеся 95% наших потенциальных возможностей.

Сила радости была проверена лабораторно. Ученый-невролог доктор Ария Руттенберг из Северо-Западного университета впервые открыл, что те же самые участки мозга, которые вырабатывают гормон эндорфин, отвечающий за состояние радости и веселья, также являются центрами, отвечающими за укрепление *памяти*. Даже крысы, которые подвергались «лечению радостью» (когда выработка эндорфина стимулировалась при помощи электротока), становились «крысами Суперобучения». Так, доктор Джеймс Олдс установил, что у этих крыс резко возросли интеллект, память, и они гораздо лучше справлялись с тестами в лабиринтах. Скорость обучения этих крыс удвоилась. Радость и ее побочные продукты — нейротрансмиттеры — увеличивают способности к обучению и улучшают память. Те люди, которые «любят свою работу», в своем мозгу создают таких переносчиков нервной информации, которые повышают их способности делать то, что они любят. Приборы, помогающие развить разум, улучшают способности к обучению и память, вызывая резкий рост в мозгу эндорфина, который увеличивает интеллектуальный потенциал. Вы же можете это делать бесплатно при помощи только того «оборудования», которое находится внутри вас. Переживая заново радостный момент в вашей жизни или праздник и позволяя положительным эмоциям возобладать над вашим текущим состоянием, вы сможете овладеть ключом к успеху.

Вызывая лучшие воспоминания

Вернитесь к тому времени вашей жизни, когда вы действительно чувствовали себя хорошо под влиянием какого-то успеха или достижения. Этот момент мог быть вчера, а мог произойти в вашей далекой юности. Это может быть успех,

связанный с обучением, или момент, когда ваша память работала на все 100%. Это может быть воспоминание всего лишь об одном слове, которое стало ключевым при разгадке сложного кроссворда, или воспоминание о том, как вы получили истинное наслаждение от прочитанного в книге, увиденного в кино или по телевизору. Это может быть момент, когда вы открыли для себя что-либо интересное или приготовили для себя замечательный ужин. Это может быть также воспоминание о спортивном матче, когда вы забили решающий мяч. Может быть, это будет воспоминание из раннего детства, например тот день, когда вы впервые сели на велосипед. А может быть, это произошло в школе или институте, тогда, когда вас впервые отметили или вручили награду. Это может быть тот день, когда вы сдали экзамен по вождению и получили водительские права, или день, когда вы с триумфом сыграли на сцене свою роль или выиграли приз на соревнованиях. Это может быть любой эпизод, когда вы чувствовали себя хорошо, когда вы были возбуждены и получали удовольствие от достигнутого.

Ощутите вновь победное чувство успеха. Постарайтесь восстановить малейшие детали этого успеха. Представьте себя вновь в той же ситуации. Постарайтесь увидеть себя на том же самом месте, в том же самом виде. Был ли рядом еще кто-нибудь? Это происходило в здании или на открытом воздухе? Что вы ощущали телом? Восстановите ощущения своей головы, рук, живота. Попытайтесь оживить свои мысли, трепет и удовольствие от достигнутого. Вспомните тот порыв, то возбуждение, которое охватывало вас в радостный момент. Ощутите удовольствие от того, что ваш разум, ваша память, ваше тело функционировали как единое целое, легко и непринужденно. Зафиксируйте это ощущение, постарайтесь удержать его. Пусть оно не покидает вас в течение всего того времени, пока вы будете отдыхать и слушать одну из кассет Суперобучения. Ощутите праздник своего Я!

ШАГ 4. РИТМИЧНОЕ ДЫХАНИЕ

Если вы научитесь глубоко и ритмично дышать, то тем самым сможете увеличить приток кислорода к мозгу, а это в свою очередь вызовет улучшение памяти и способно-

стей к обучению. Также ритмичное дыхание помогает синхронизировать работу полушарий головного мозга, что в свою очередь увеличивает ваш творческий потенциал. В дополнение к вышеперечисленному медленное ритмичное дыхание позволяет замедлить ритмы работы организма до значений, оптимальных для обучения.

Усядьтесь в кресло поудобней или лягте на диван или кровать. Расслабьтесь, используя вашу любимую методику. Закройте глаза и сделайте медленный вдох через нос. Вдохните столько воздуха, сколько можете вдохнуть, не вызвав неприятных ощущений. Попробуйте вдохнуть даже немного больше. Теперь очень медленно выдохните. И во время выдоха ощутите глубочайшее состояние расслабленности. Постарайтесь выдохнуть немного больше воздуха, чем вдохнули.

Попрактикуйтесь в таком дыхании несколько раз. Теперь вдохните максимально возможный объем воздуха, используя «дыхание животом». Медленно выдохните и во время выдоха одновременно втяните в себя живот. Сделайте вновь глубокий вдох. На этот раз досчитайте до трех и только после этого очень медленно выдохните. Отдохните. Попробуйте теперь вдыхать воздух ровно и спокойно.

Теперь пора сделать дыхание ритмичным. Вдохните на 4 счета. Задержите дыхание на 4 счета. Выдохните на 4 счета. Сделайте паузу на 4 счета:

Вдох — 2, 3, 4.

Держать — 2, 3, 4.

Выдох — 2, 3, 4.

Пауза — 2, 3, 4.

Повторите это упражнение четыре или пять раз. Расслабьтесь и на этот раз попробуйте еще больше замедлить ваше дыхание — до счета 6.

Вдох — 2, 3, 4, 5, 6.

Держать — 2, 3, 4, 5, 6.

Выдох — 2, 3, 4, 5, 6.

Пауза — 2, 3, 4, 5, 6.

Опять повторите упражнение четыре или пять раз.

Расслабьтесь и на этот раз попробуйте дышать уже на счет восемь.

Вдох — 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

Держать — 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

Выдох — 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

Пауза — 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

Повторите несколько раз. Если возможно, то перед каждым занятием по методике Суперобучения проделайте упражнения по ритмичному дыханию.

Если вы проделали весь приведенный список из четырех упражнений Суперобучения, то вы можете вернуться к повседневной деятельности, используя следующий счет. «Сосчитав три, два, один, я открою глаза и почувствую себя отдохнувшим и готовым к работе, свободным от волнений и переживаний. Три, два, один — глаза открыты. Я чувствую себя готовым к работе, мое внимание сконцентрировано, я спокоен». Встряхните теперь руками и потянитесь.

Концерт для развития памяти по методике Суперобучения

Перед сеансом занятий по методу Суперобучения полезно взглянуть на материал, который вы хотите изучить или освежить в памяти. Попробуйте это сделать так, чтобы как можно яснее представить себе то, с чем вы столкнетесь во время занятий. Постарайтесь создать образы, пусть даже преувеличенные, невозможные, чтобы помочь себе запомнить технические данные. Используйте игры, головоломки, записывайте информацию на больших листах, расстилая их на полу вместо ковра, и прохаживайтесь по ним, запоминая сам путь. Задействуйте все органы чувств. Выделите материал при помощи разноцветных или различных по толщине маркеров. Присвойте страницам, информацию на которых вам необходимо запомнить в первую очередь, какие-либо различные запахи (например, шоколада, мяты или известных духов). Попробуйте произнести изучаемые данные в ритме знакомой песни и привязать их к определенным словам. Если

вы хотите узнать о различных приемах, которыми пользуются люди, уже имеющие большой опыт работы по методике Суперобучения, то внимательно изучите следующие главы.

Возможно, вы найдете полезным для себя пятиминутный просмотр изученного неделю или месяц назад материала перед сном, чтобы по-настоящему закрепить его у себя в памяти.

Для тех упражнений по методике Суперобучения, которые направлены на развитие памяти, все, что вам требуется, — это магнитофон и/или человек, который сможет громко и внятно прочитать вам изучаемый материал.

1. Вначале, для перехода в оптимальное для обучения состояние, воспользуйтесь описанной выше процедурой, состоящей из четырех шагов.
2. Включите кассету с курсом Суперобучения. Если она содержит от восьмидесяти до ста блоков данных, то она будет звучать в течение приблизительно пятнадцати минут. Вы можете воспользоваться как кассетой, приготовленной вами, так и кассетой, купленной в центре по Суперобучению. Голос будет читать материал ритмично: четыре секунды — на данные, четыре секунды — пауза. Изменение интонации поможет сделать материал более интересным.
3. Молча читайте изучаемый материал одновременно с прослушиванием. Старайтесь задержать дыхание, когда вы слышите данные, делая вдох и выдох во время пауз. Если вы найдете такое дыхание затруднительным для себя, то забудьте о нем и просто постарайтесь дышать в ритм музыки, и тогда вы достигнете требуемого ритма постепенно и совершенно естественно. Если сможете, то постарайтесь во время пауз создавать образы данных.
4. Прослушав урок в первый раз, вы услышите, как заиграет медленная музыка с ритмом 60 ударов в минуту. Откиньтесь на спинку кресла, расслабьтесь, закройте глаза и еще раз прослушайте тот же материал. Не напрягайтесь, просто позвольте своему разуму парить где-то между музыкой и информацией. Концерт будет звучать в течение 12–15 минут.

После занятия, направленного на улучшение памяти, вы можете устроить себе небольшой экзамен, чтобы увидеть, насколько хорошо вы все усвоили. Очень важно попытаться использовать тот материал, который вы перед этим прослушали. Если это был языковой курс, то при помощи игр и головоломок попробуйте воспользоваться новым словарным запасом. Если рядом есть кто-то еще, то пусть он вам задаст несколько вопросов. Если вы изучали научную информацию, то просмотрите ее и посмотрите, какое количество вы смогли запомнить. В конце этого раздела мы также приведем информацию об использовании специальных внушений.

Через несколько дней или, может, даже больше, данные окончательно займут свое место в вашем сознании. Суперобучение дает лавинообразный эффект. Чем больше вы им занимаетесь, тем легче и быстрее вам дается обучение. Вначале вам потребуется для достижения стопроцентной эффективности повторять одни и те же уроки по несколько раз. Однако, как и в случае любой работы, которая с увеличением опыта становится все легче и легче, обучение пойдет у вас намного быстрее. Запомнить десятый урок для вас будет проще, чем первый, да и повторений для этого потребуется меньше.

Кроме ускорения процесса обучения, Суперобучение имеет еще один, может быть, даже более важный эффект — использование его методов благотворно сказывается на здоровье, памяти и творческих способностях, что в свою очередь помогает раскрыть ваши новые способности.

Как подготовить свою собственную программу Суперобучения

Программу Суперобучения можно использовать буквально в любой области. Существуют примеры адаптации этой программы для изучения законов о торговле недвижимостью, спортивных правил, азбуки Морзе, научных данных, медицины, правил правописания, математики, грамматических правил, компьютерных программ, машинописи, иностранных языков и даже санитарных норм и правил. Она помогает продавцам запомнить все имеющиеся в продаже товары и цены на них, а также имена постоянных покупателей. Биржевые маклеры пользуются возможностями этой программы для запоминания курсов акций и кодов тикера*. Вы можете применить ее для запоминания телефонных номеров, астрологической информации, стихов из Библии, питательной ценности тех или иных продуктов, меню, карт вин. А если вы направляетесь в Атлантик-Сити или Рено — для запоминания карт и выигрышных комбинаций. Если вы путешественник, можно использовать эту программу для запоминания курсов обмена валют относительно отечественной валюты. Она окажет большую помощь при занятиях всевозможными хобби, начиная с наблюдения за жизнью птиц и заканчивая различными видами коллекциониро-

* Тикер — биржевой аппарат, передающий котировки.

вания. Некоторые люди даже использовали эту программу для того, чтобы победить в соревнованиях.

Задание для укрепления памяти легче всего подготовить в виде магнитофонной записи. Оно должно состоять из двух частей: пошагового чтения информации *без* музыкального сопровождения; пошагового чтения той же информации *под* сопровождение специальной музыки Суперобучения.

А теперь несколько рекомендаций по подготовке магнитофонной записи. Подберите всю необходимую информацию. Разделите ее на небольшие порции, стараясь, чтобы объем каждой из них не превышал семь — девять слов. Как показали исследования, небольшие объемы информации легче усваиваются памятью. (Вот почему мы пользуемся семизначными телефонными номерами.)

Например, если изучаемая вами тема — это:

изобретатели (Эдисон) — Томас Эдисон изобрел электрическую лампочку;

арифметика — четырежды четыре = шестнадцать;

география — столицей штата Нью-Йорк является город Олбани;

языки (французский) — добрый день — Bonjour;

компьютеры — MS-DOS — дисковая операционная система для персонального компьютера.

Ритмичное воспроизведение информации

Итак, вы готовы к записи подготовленной информации на магнитофон. В программе Суперобучения применяется восьмисекундный интервал времени на каждую порцию информации. Вы наговариваете свою порцию информации в течение первых четырех секунд и храните молчание в течение следующих четырех секунд, затем снова наговариваете и снова делаете четырехсекундную паузу, и так далее.

Научные исследования показали, что четырехсекундная пауза позволяет клеткам мозга и памяти лучше усвоить и записать информацию таким образом, чтобы потом легче было извлечь ее.

Предположим, вы собираетесь записать на магнитофон обычную таблицу умножения:

1 2 3 4		1 2 3 4
Одиножды один — один		Пауза
Дважды два — четыре		Пауза
Трижды три — девять		Пауза
Четырежды четыре — шестнадцать		Пауза

Как отсчитать четыре секунды? Можно воспользоваться старым способом отсчета секунд: раз — картошка, два — картошка, три — картошка, четыре — картошка, но это будет весьма приблизительно. Для того чтобы точно распределить информацию по секундам, существует несколько простых способов. Можно воспользоваться готовой размеченной магнитофонной лентой (продаваемой корпорацией «Superlearning Inc.»), метрономом, шагомером или изготовить свою собственную размеченную ленту.

Для изготовления своей собственной размеченной ленты необходимо поставить на магнитофон чистую шестидесятиминутную кассету. Вам понадобятся палочка или ложка и часы с секундной стрелкой. Нажмите кнопку «Запись» и отбивайте палочкой или ложкой каждые четыре секунды, следя за временем по секундомеру или наручным часам.

Для того чтобы записать нужный материал с восьмисекундным циклом, нужно рассматривать его в виде совокупности блоков, разделенных на два периода по четыре секунды каждый: период говорения — период молчания, период говорения — период молчания, период говорения — период молчания. Запишите свою информацию в первый четырехсекундный период говорения. Храните молчание в течение первого четырехсекундного периода молчания. И так — до конца материала. Вы не должны ставить своей целью заполнить записываемой информацией все четыре секунды периода говорения, если ваши сообщения очень кратки. В этом случае просто увеличится продолжительность периода молчания. Если вы должны вместить в период говорения

большое количество информации, говорите быстро. Воспринимайте свою запись как автоответчик, при обращении к которому вы должны успеть изложить свое послание до сигнала. Если объем информации превышает вместимость периода говорения, можно сократить паузу до двух секунд. В том случае, когда ваша информация по-настоящему объемна, разбейте ее на порции и разместите в нескольких последовательных блоках. Как только вы попрактикуетесь в разбиении своего материала на восьмисекундные блоки, вы обнаружите, что этот навык быстро становится почти автоматическим.

Интонация

Исследования показали, что использование различных интонаций оказывает огромную помощь в поддержании неослабевающего интереса к усвоению материала, записанного цикл за циклом. Оно уничтожает скуку. В программе Суперобучения используются три различных тона: а) обычный, б) мягкий, заговорщицкий; в) громкий, командный. Все эти три вида интонации повторяются в одной и той очередности.

Вот как это применяется при изучении таблицы умножения:

Одиножды один — один	Нормальный тон
Дважды два — четыре	Мягкий, заговорщицкий шепот
Трижды три — девять	Громкий, командный
Четырежды четыре — шестнадцать	Формальный тон
Пятью пять — двадцать пять	Мягкий шепот

Некоторые люди успешно применяют программу Суперобучения без варьирования интонацией. Поэтому, если подобная запись материала представляет для вас проблему, откажитесь от нее. Программа Суперобучения все равно сработает. Однако следует отметить, что чем больше компонентов системы вы используете, тем более успешным будет конечный результат. При изучении иностранных языков различные интонации следует использовать только для записи иностранных слов, а не их перевода на родной язык.

Объем информации на одно занятие

Овладев методикой обучения, вы сможете усваивать от 50 до 150 единиц (бит) новой информации за одно занятие. В дальнейшем, чем больше вы будете практиковать этот метод, тем больше сможете усваивать. Результаты начнут расти, подобно снежному кому, а процесс обучения будет становиться все легче и легче. Человек, занимающийся программой Суперобучения самостоятельно и отдающий себе отчет о грозящей опасности открывшихся возможностей, может просто утонуть в записи на магнитофон бесконечно возросших объемов информации. Ибо после того, как вы откроете в себе новые возможности, вам не придется прослушивать магнитофонную запись больше, чем несколько раз.

Применяя восьмисекундный цикл записи, можно усваивать семь с половиной единиц информации в минуту. На сто единиц информации уйдет приблизительно тринадцать минут. Для запоминания 50 слов потребуется около шести с половиной минут, а 80 слов — примерно 10.

Двенадцатисекундный цикл

Что делать в том случае, когда ваша информация состоит из длинных, не поддающихся сокращению, пространственных предложений? Возможны два решения. Воспользуйтесь двумя дополнительными секундами из периода молчания, добавив их к периоду говорения и превратив его в 6-секундный. Или перейдите на 12-секундный цикл записи информации.

Двенадцатисекундный цикл рекомендуется для изучения правил, математических принципов, длинных определений, инструкций и т. п. Исследования показали, что длинные правила или определения лучше запоминаются при их изложении в виде законченной мысли. Такой объемный материал можно либо наговорить в течение трех 4-секундных циклов, либо при необходимости записать целиком.

Ниже приведен пример обучения правописанию с использованием 12-секундного цикла. Произнесите сло-

во, назовите слово по буквам, истолкуйте значение этого слова или составьте с ним предложение.

1 2 3 4 1 2 3 4

архирей а-эр-ха-и-е-эр-е-и краткое

1 2 3 4

Общее название для высших чинов православного духовенства (епископа, архиепископа, митрополита).

экстаз э-оборотное-ка-эс-тэ-а-зэ

Иступленно-восторженное состояние (или вид психического расстройства).

Вот схема дыхания для 12-секундного цикла вдох на 4 счета; задержка дыхания на 4 счета, выдох на 4 счета

Запись программы на кассету

Запишите подготовленный материал на кассету так, чтобы вы могли прослушивать его в любое время. Начните с коротких порций информации, а приобретя некоторый опыт, постепенно увеличивайте продолжительность записей. Если вы привыкли пользоваться размеченными кассетами, чтобы распределять во времени начитывание информации, то вам понадобятся два магнитофона: один — для воспроизведения периодических сигналов, другой — для записи начитываемой информации с ориентировкой на эти сигналы. Если для контроля за временем используется метроном, то для записи материала потребуется всего один магнитофон. Самым быстрым и легким способом записи суперобучающего урока с музыкальным сопровождением является пошаговая запись чтения на магнитофонную ленту без музыки. Когда вы будете готовы добавить к прослушиваемому материалу музыку, воспользуйтесь для этого вторым магнитофоном. Проигрывайте музыку в ритме с частотой 60 ударов в минуту на одном магнитофоне. Параллельно с этим воспроизводите записанную информацию — на другом

Если вы хотите записать суперобучающий урок полностью с двумя начитываниями информации: одно — с музыкальным сопровождением, другое — без него, то для

этого потребуются три магнитофона. На одном проигрывается размеченная кассета, на другом — музыкальное сопровождение. Убавьте громкость воспроизведения до приемлемой. На третьем магнитофоне запишите свой голос, начитывающий информацию под музыку в соответствии с периодическими сигналами, записанными на размеченной кассете. Музыка должна быть достаточно тихой, чтобы не заглушать ваш голос. И двенадцатисекундный, и восьмисекундный циклы записываются одинаковым способом: один раз — с музыкальным сопровождением, другой раз — без него.

Когда вы будете готовы прослушать свою суперобучающую кассету, сначала расслабьтесь в течение нескольких минут и введите себя в свободное от стресса оптимальное состояние готовности к обучению.

Если вы занимаетесь с кем-то вдвоем или даете кому-нибудь уроки, записывать информацию на магнитофон не понадобится. Вам потребуется всего один магнитофон для воспроизведения музыки Суперобучения. Нужно просто читать информацию вслух, разбивая ее на сегменты. Затем прочитать ее еще раз, но уже с музыкальным сопровождением. Во время первого чтения ваш слушатель должен следить за начитываемой информацией по печатному тексту. Во время второго чтения под музыку он должен расслабиться и слушать вас с закрытыми глазами.

Театрализованное представление текста

В дополнение к пошаговому начитыванию информации различными интонациями, весьма полезными, по мнению многих пользователей программы Суперобучения, являются активные концертные записи материала с драматизированным чтением текстов или какого-либо другого материала. Такое классическое концертное исполнение обычно богато насыщено высокочастотной музыкой, что, как оказалось, оживляет разум и память.

Секретом одной из наиболее успешных программ Суперобучения по чтению в Соединенных Штатах Америки было применение подобного драматизированного представления всего произведения под музыку. В этом случае

авторы использовали медленную музыку в стиле барокко как для драматизированного представления, так и для пошагового чтения. В Восточной Германии подобную медленную музыку в стиле барокко с поразительным успехом применяли в обоих случаях на протяжении целых тридцати лет.

Запишите материал, который вам необходимо выучить, рассказ, или диалог, или блок какой-то информации и постарайтесь при этом начитать ее так, чтобы приятно было слушать. Преимуществом такой активной концертной записи является то, что вы сможете воспроизводить ее в любое время, занимаясь работой по дому или приготовлением пищи. Вам не потребуется приводить себя в расслабленное состояние для того, чтобы прослушивать ее. Можно записать информацию на фоне музыкального сопровождения или использовать два магнитофона для воспроизведения — один с записью музыки, другой — с записью необходимого материала.

Многолетние эксперименты доктора Ивана Барзакова показали, что именно чтение вслух под музыку (записанное на магнитофонную ленту или нет) позволяет мозгу усваивать большие объемы информации любого вида и по любому предмету с легкостью и высокой степенью запоминания. Он занимается обучением студентов, учителей, тренеров и менеджеров с применением методики чтения вслух под музыку, достигая хороших результатов на протяжении многих лет. Ему удалось выделить несколько ключевых моментов.

Читать вслух под музыку следует в течение двадцати минут за один прием. Он предлагает проводить такое чтение перед сном и сразу после утреннего пробуждения. Просмотрите основные моменты информации, которую вы собираетесь прочитать, или выберите целый рассказ или диалог на иностранном языке. После каждого предложения делайте паузу. Разделите длинные абзацы на короткие фразы и делайте паузы после каждой фразы. Если вы слушаете музыку и начинаете читать, постарайтесь почувствовать настроение этой музыки. Прислушайтесь к музыке и постарайтесь согласовывать звучание своего голоса с ее темпом и настроением. Почувствовав

скуку или утомление, сделайте перерыв. По отзывам студентов, эта методика легка в применении и повышает общее ощущение благополучия.

Успешный способ применения суперобучающих активных концертов Брюса Тикела Тейлора описан в главе 30.

Изучение компонентов системы Суперобучения

Работая со всей системой Суперобучения, вы можете обнаружить, что одни из ее компонентов помогают вам в большей степени, чем другие. Некоторые люди находят, что повторное прослушивание музыкального сопровождения после урока, во время выполнения проверочного задания по усвоенной информации, действительно обеспечивает ее полное воспроизведение.

Многие заметили, что проигрывание музыки Суперобучения во время выполнения упражнений на релаксацию и утверждений также заметно повышает эффективность программы контроля за стрессом.

Некоторые исследователи обнаружили, что синхронизация дыхания с пошаговым распределением информации дает просто исключительные результаты.

Все элементы системы Суперобучения взаимодействуют друг с другом. Ранние исследования показали, что использование одних только утверждений для лучшего усвоения информации уже дает 60-процентное улучшение результатов. Синхронизация дыхания с пошаговым распределением информации, записанной под музыку, дает их 78-процентное улучшение. По результатам тестов, проведенных доктором Доном Шустером, все вместе эти элементы дают 141-процентное улучшение. Более подробную информацию о природе воздействия этих различных элементов можно найти в книге «Суперобучение».

Музыка Суперобучения — как она подбирается

Можно приобрести кассеты с записью музыки в стиле барокко в корпорации «Суперлернинг Инкорпорейтид» и многих других центрах по ускоренному обуче-

нию в Соединенных Штатах Америки и в Европе. Кроме того, вы можете получить свежее испеченную музыку в темпе с частотой 60 ударов в минуту, написанную современными композиторами, по всем адресам, приведенным в разделе «Техническое обеспечение».

На случай, если вы захотите самостоятельно записать на кассету музыку Суперобучения, прилагается перечень подборок медленных произведений в стиле барокко. Каждая подборка обычно непродолжительна по времени — от двух до четырех минут, поэтому вам понадобится записать несколько из них с нескольких различных кассет, компакт-дисков или пластинок, для того чтобы набрать необходимые двадцать минут звучания. В большинстве библиотек существуют музыкальные отделы, в которых имеется музыка в стиле барокко. В конце своей записи добавьте пару минут музыки в быстром темпе как сигнал для пробуждения, который облегчит переход к нормальному состоянию после расслабляющего концерта.

Медленная часть концертов в стиле барокко обычно пишется в темпе Largo или Andante. Приобретая готовую запись музыки, вы должны с помощью метронома или секундомера убедиться в том, точно или приблизительно в темпе с частотой 60 ударов в минуту исполняется выбранное произведение. Ведь дирижер оркестра может задать темп, значительно превышающий 60 ударов в минуту, в зависимости от того, как он или она пожелает интерпретировать данную вещь.

Если вы играете на каком-нибудь музыкальном инструменте, то можете самостоятельно записать музыку для Суперобучения в темпе с частотой 60 ударов в минуту.

Суперобучающий «активный» концерт

Музыка такого классического концерта используется целиком, поэтому вы просто должны приобрести полную запись этой симфонии или концерта на магнитофонную ленту или компакт-диск.

Как начать занятия с применением музыки Суперобучения

Все элементы, из которых состоит музыка, — темп, частота, тональность, высокие частоты — могут принести значительную пользу, если соединить их вместе по правильному рецепту, предназначенному для осуществления вашей цели. Все, что вы должны сделать, это включить магнитофон и начать прослушивание. Если у вас есть повод считать, что ваш слух составляет менее 100% или имеются нарушения восприятия, обратитесь к разделу «Звуковая терапия» и «Усилители слуха».

Если вы друг, родитель или учитель, собирающийся познакомиться с музыкой Суперобучения в темпе с частотой 60 ударов в минуту других людей, нужно представить ее в наилучшем исполнении. Если эта музыка звучит тихо, создавая ненавязчивый фон во время громкого чтения информации, обучающиеся, особенно дети младшего возраста, часто просто не осознают ее присутствия. Необходимо ее представить, сказав, что это специально написанная и ритмически выверенная музыка, созданная с целью ускорения усвоения и создания суперпамяти, и что она успешно применяется во всем мире уже в течение 30 лет. Такая музыка не является предметом личного выбора с развлекательными целями.

Если ваши предполагаемые слушатели имеют сильные предубеждения этнического, культурного или какого-либо другого характера против слушания европейской музыки Суперобучения, воспользуйтесь новыми специально созданными композициями, перечисленными ниже. Объясните им, что все древние культуры создавали специальную музыку, предназначенную для того, чтобы вызвать релаксацию или измененные состояния психики. Не пользуйтесь другой музыкой, в темпе менее 60 ударов в минуту, для того чтобы добиться популярности у слушателей. При создании программы, когда проверялись все стили музыки от западного кантри до рока, поп-музыки и джаза, музыка в темпе с частотой 60 ударов в минуту продемонстрировала наилучшие результаты. При отсутствии возможности использования такой музыки ее

можно заменить метрономом, установленным на 60 ударов в минуту.

Проведение теста на сравнение, при котором на протяжении многих дней воздействие рок-музыки сопоставлялось с воздействием музыки с частотой 60 ударов в минуту в течение одинаковых отрезков времени, оказалось весьма убедительным для многих, как продемонстрировали доктор Бэнкрофт и Лео Вуд. Некоторые люди явно жаждут рока, для того чтобы получить энергию и стимулировать деятельность мозга. Известно, что высокочастотные звуки, подобно некоторым встречающимся в музыке Суперобучения, также способны заряжать мозг энергией. Как только потенциальный сторонник системы Суперобучения испытает подобную подзарядку, его будет легче убедить попробовать музыку в стиле барокко для лучшего усвоения информации.

Когда исследователи объявили, что они планируют попробовать использовать программу Суперобучения для студентов, полностью лишенных слуха, мы не питали больших надежд на то, что это сработает. Однако люди, лишенные слуха, оказались способными чувствовать музыку за счет проводимости костей и смогли получить ощутимую пользу от медленного ритмичного пошагового распределения информации. Пользуясь языком знаков, исследователи обучали глухих студентов релаксации и управлению стрессом. Они воспроизводили обучающую информацию через ритмичные, похожие на танцевальные, интервалы. Суперобучающая, так называемая система музыкальной памяти, ускоряла обучение людей, лишенных слуха.

Вы можете также получить большую пользу от звука, используя специальные звучащие вилки. Каждая вилка представляет собой набор резонаторов, настроенных на определенную частоту, и может помещаться на специальных акупунктурных точках* на теле человека, для того чтобы восстановить равновесие в организме и повысить активность мозга.

* Акупунктура — методика лечения иглоукалыванием и прижиганием полынными палочками в специальных точках на теле человека, применяемая с незапамятных времен китайской медициной

**Психологические изменения,
происходящие во время занятий по суперзапоминанию,
в сравнении с трансцендентной медитацией**

	Способствующий Суперзапоминанию концерт	Трансцендентная медитация (Повторение мантр)
	медленной музыки в стиле барокко (60 ударов в минуту) во время интенсивной умственной деятельности (запоминание 100 иностранных слов)	
Электроэнцефалограмма (Излучаемые мозгом альфа-волны. 7–13 Гц/сек Излучаемые мозгом бета-волны: свыше 13 Гц/сек Излучаемые мозгом тета-волны 4–7 Гц/сек.)	Излучение мозгом альфа-волн возрастает в среднем на 6%. Излучение бета-волн уменьшается в среднем на 6%. Излучение тета-волн остается без изменений	Излучение альфа-волн возрастает. Наблюдается рост излучения тета-волн
Пульс	Пульс замедляется в среднем на 5 ударов в минуту	Заметно замедляется при среднем уменьшении на 5 ударов в минуту
Кровяное давление	Кровяное давление слегка снижается (в среднем на 4 деления ртутного столбика)	Имеет тенденцию к снижению с промежуточными флуктуациями
Подвижность тела	Удобное сидячее положение. Тело расслаблено	Удобное сидячее положение. Тело расслаблено
Осознание окружающей обстановки	Расслабленная концентрация	Спокойная сосредоточенность

Если ваши предполагаемые слушатели — студенты-музыканты, то, как показали тесты, проведенные в колледже Скарборо Торонтского университета доктором Багряной Белангер, у них наблюдается тенденция слушать музыку аналитическим левым полушарием мозга, критически оценивая исполнение и качество музыкальной записи, вместо того чтобы позволить ей вызвать оптимальное для усвоения информации состояние. Студенты, изучающие музыку, получают большую пользу от дополнительного обучения релаксации, которое также поможет им в исполнительской карьере.

Подборки музыки Суперобучения

Несколько подборок медленной музыки в стиле барокко для программ Суперобучения

Вивальди

Ларго из «Зимы» из «Четырех времен года» Ларго из концерта ре мажор для гитары и струнных инструментов

Ларго из концерта до мажор для мандолины, струнных инструментов и клавесина

Телеманн — ларго из «Двойной фантазии» соль мажор для клавесина

Бах И.С.

Ларго из концерта для клавесина, фа минор, BWV 1056.

Мелодия для струны соль. Ларго из концерта для клавесина, до мажор, BWV 975

Корелли — ларго из концерта № 10 фа мажор из «Двенадцати больших концертов», опус 5

Альбинони — адажио соль минор для струнных инструментов.

Каудиозо — ларго из концерта для мандолины и струнных инструментов

Пахельбель — канон в тональности ре.

Несколько подборок музыки с частотой 60 ударов в минуту, написанной современными композиторами

Яналия Хоффман

«Не забывай о ритмах тела». Для фортепиано с оркестром.

«Дневные сны». Инструментальная музыка. Сторона I — ритм 60 ударов в минуту. Сторона II — 50 ударов в минуту.

«Музыка для веселых людей». Для фортепиано и струнных инструментов.

«Музыка для развития воображения». Для фортепиано и струнных инструментов.

«Видеолента для детской медитации» Представляет «Песню дельфина», релаксационные игры и направленное воображение для детей в возрасте от двух до одиннадцати лет.

«Ритмическая медицина» Видеолента под инструментальную музыку в темпе с частотой 60 ударов в минуту, синхронизированную с визуальным изображением.

Уильям Дункан — «Экзальтация» — музыка для повышения способностей к обучению. Музыка для гитары с частотой 60 ударов в минуту.

Андрэ Ганьон — «Колыбельная для моей матери» из альбома «Святая Лауренсия». Медленная музыка в стиле барокко для фортепиано с оркестром этого известного французско-канадского композитора и исполнителя.

Музыка для активного Суперобучения

Классический концерт

Моцарт

Симфония Хаффнер.

Пражская симфония.

Концерт для скрипки с оркестром № 5, ля мажор.

Концерт для скрипки с оркестром № 4, ре мажор.

Концерт для фортепиано с оркестром № 18, си бемоль мажор.

Концерт для фортепиано с оркестром № 23, ля мажор.

Бетховен — Концерт для скрипки с оркестром, ре мажор, сочинение 61.

Брамс — Концерт для скрипки с оркестром, ре мажор, сочинение 77

Чайковский — Концерт № 1 для фортепиано с оркестром, си бемоль минор, сочинение 23; Концерт для скрипки, ре мажор, сочинение 35

Шопен — Вальсы.

Гайдн — Симфонии № 67, фа мажор, и № 68, си бемоль мажор.

Высокочастотная музыка для подзарядки энергией и оживления деятельности мозга

Музыкальные подборки с очень высокими частотами звучания, способные наиболее быстро подзарядить и мозг и тело:

Моцарт: скрипичные концерты 1, 2, 3, 4, 5.

Моцарт: симфонии № 29, 32, 39, 40.

Моцарт: струнные квартеты.

Моцарт: концертная симфония. Контрдансы.

(Британские аудиологи исследуют достоинства высокочастотной музыки без применения электронного уха и фильтрации низких частот.)

По вопросу применения звуковой терапии для изучения иностранных языков и лечения нарушений способности к усвоению знаний см. главы 25 и 31.

Гипнопедический активный концерт Лозанова, в котором множество произведений Моцарта используется в качестве фоновой музыки для драматизированного представления информации урока, не только соединяет правое и левое полушария мозга, но и, по данным Томатиса, обеспечивает энергетическую подзарядку мозга наряду с одновременной балансировкой работы мозга и тела.

Доктор Томатис также предлагает григорианское песнопение для зарядки мозга, называя его высокой пищей для ума. Существует несколько превосходных записей григорианского песнопения в исполнении монахов Со-

лесмеса во Франции и монахинь-бенедиктинок из аббатства Святой Цецилии с острова Уайт. Однако следует отметить, что хоровая музыка непригодна для активного концертного чтения по программе Суперобучения.

Контактные адреса для приобретения кассет с записями музыки Суперобучения

«Суперлернинг Инкорпорейтид»:

Superlearning inc., 450 Seventh Avenue, Suite 500, New York, NY10123,

«Острандер энд Эссоушиэйтс»:

Ostrander & Associates, 1290 West Eleventh Avenue, #105-SL, Vancouver, BC V6H 1K5 и Ostrander & Associates, 4325 Steeles Avenue West, #410, Downsview, Ont., Canada M3N 1V7. Обращайтесь за записями музыки в ритме с частотой 60 ударов в минуту композиторов, писавших в стиле барокко, и современных авторов; высокочастотной музыки Моцарта и современных композиторов; записями софрولوجической музыки (усиливающийся звук) и программами; музыки Суперобучения в темпе с частотой 60 ударов в минуту с подсознательным внушением необходимости трансформации.

Ритмическая медицина:

Rhythmic Medicine, P.O. Box 6431, Leawood, KS 66206. Обращайтесь за информацией и современными записями музыки Яналии Хоффман в темпе с частотой 60 ударов в минуту на магнитофонных кассетах и компакт-дисках.

Расширенное усвоение:

Expanded Learning, 180 Cook Street, Suite 115, Denver, CO 80206. Обращайтесь за гитарной музыкой Уильяма Дункана в темпе с частотой 60 ударов в минуту.

Звуковая терапия:

Sound Therapy Steele & Steele, P.O. Box 105, Lund, B.C., VON 2G0, Canada; и Sound Therapy Australia, P.O. Box A2237, Sydney South, New South Wales 2000, Australia. Обращайтесь за каталогом кассет по звуковой терапии; книга «Звуковая терапия для плейера», информация.

Центр звукового прослушивания и обучения:

Sound Listening and Learning Center, 2701 East Camelback Rd., Suite 205, Phoenix, AZ 85016. Обращайтесь за информацией по исследованиям доктора Томатиса и за его книгами «Сознательное ухо», «Образование и дислексия», «О методе Томатиса» (под редакцией Т. Гилмора).

Центры Томатиса:

Centre Tomatis, 68 Blvd. de Courcelles, 75017 Paris, France; Tomatis International, 2, rue de Phalsbourg, 75017, Paris, France. Обращайтесь по поводу лечения проблем со слухом, нарушения способности к обучению и прочих заболеваний.

Институт музыки, здоровья и образования:

Institute for Music, Health and Education P.O. Box 1244, Boulder, CO 80306 и Центр прослушивания: Listening Centre 5 Sultan St., 2nd Fl, Toronto, Ontario, Canada M5S 1L6. Обращайтесь за информацией о музыке и методе доктора Томатиса.

Перечни Линда:

The Lind Lists, P.O. Box 14487, San Francisco, CA 94104-0487. Обращайтесь по поводу источников музыки для ускоренного обучения.

«Сайентифик энтерпрайзиз, Инкорпорэйтид»: Scientific Enterprises, Inc., 708 119th Lane, Blaine, MN 55435. Обращайтесь за кассетами с высокочастотным звуком и музыкой для ускоренного роста растений.

Жизненный ритм:

Life Rhythm, Ю. Вох 806, Mendocino, CA 95460. Обращайтесь за камертонами, разработанными Хансом Кусто, и его книгой «Космическая октава — происхождение гармонии».

«Тулз фор эксплорэйшн, Инкорпорэйтид»:

Tools for Exploration, Inc., 4460 Redwood Highway Suite 2, San Rafael, CA 949034. Обращайтесь по поводу нейроакустических исследований, магнитофонных записей и приборов, включая бинауральный (относящийся к обоим ушам) генератор сигналов Эддингтона.

Институт Монро:

The Monroe Institute, Route 1, P.O. Box 175, Faber, VA 22938; Обращайтесь за полусинхронизированными записями частоты биения для усиленного обучения.

«Интерсэйт Индастриз Инкорпорэйтид»:

Interstate Industries, Inc., Box P.O. 130, Nellysford, VA 22958. Обращайтесь за информацией о музыкальных записях звукового прорыва, звукового автографа и высокочастотной музыки Дивайк Спино в корпорацию «Суперлернинг Инкорпорэйтид».

Национальная ассоциация музыкальной терапии: National Association for Music Therapy, 1133 Fifteenth Street, NW, Washington, DC 20005. Издает «Журнал музыкальной терапии».

Хелен Бонн. Музыка Rx:

Helen Bonny, Music RX, ICM West, P.O. Box 173, Ftort Townsend, WA 98368.

«Халперн Саундз»:

Halpern Sounds, 1775 Old Country Rd., #9, Belmont, CA 94002.

«Саунд Хилерз Ассошиэйтид»:

Sound Healers Association, Ю. Box 2240, Boulder, CO 80306.

25

Суперобучение иностранным языкам: методика

Организация своего языкового материала перед записью на магнитофонную пленку

В этой главе описывается, каким образом можно разместить на пленке с восьмисекундным циклом несколько фраз на иностранном языке. Материал размещается так, что родной язык находится слева, а изучаемый — справа, таким образом, чтобы вы смогли сформировать мысленный образ и привязать его к новым иностранным словам.

В среднем в рамки четырехсекундного интервала говорения входит девять коротких слов. Длинную фразу или предложение можно разделить на несколько восьмисекундных временных отрезков. Словарь лучше представлять в виде фраз, чем в виде отдельных слов. Интонации (нормальная {N}, мягкая/конфиденциальная {S}, громкая/командная {L}) используются только при записи фраз на иностранном языке, а не их перевода на родной язык. Материал размещается блоками, по три на одной странице, для того чтобы соответствовать интонационному циклу. Интонации облегчают запоминание длинных фраз и словаря и помогают уменьшить скуку. Хотя они не являются обязательными, особенно если у вас есть проблемы по их поводу.

Вот пример из индонезийского языка:

1234	1	2	3	4	Интонации
Пауза	Спасибо		Terima kasih		(N)
Пауза	Большое спасибо		Terima kasih banyak		(S)
Пауза	Пожалуйста		Tolong. (Silahkan)		(L)
Пауза	Да/Нет/ Может быть		Ya/Tidak/ Barangkaali		(N)
Пауза	Извините		Maaf		(S)
Пауза	Все в порядке		Tidak apa-apa		(L)
Пауза	Доброе утро		Selamat pagi		(N)
Пауза	Добрый день		Selamat siang		(S)
Пауза	Добрый вечер		Selamat malam		(L)
Пауза	Как дела?		Apa kabar?		(N)
Пауза	Спасибо, хорошо		Kabar baik		(S)
Пауза	А у вас?		Berapa anda?		(L)

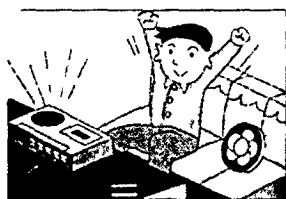
Пример страницы из книги «Суперобучение испанскому языку», показывающий, как следует размещать иноязычные фразы в восьмисекундных интервалах времени

Раздел восьмой**Обед вне дома**

Добрый день	Buenos dias
Столик для двоих...	Una mesa para dos...
...пожалуйста	...por favor
Меню, пожалуйста	El menu, por favor
Официант/официантка	El camarero/La camarera
Пепельницу, пожалуйста	Un cenicero, por favor
Нож/вилка	Un cuchillo/ Un tenedor
Ложка	Una cuchara
Тарелка	Un plato
Стакан/чашка	Un vaso/Una taza
Салфетка	Una servilleta

Стул	Una silla
Перец и соль	Pimienta y sal
Сахар	Azucar
Вода	Agua
Еще масла	Mas mantequilla
Больше ничего, спасибо	Nada mas gracias
Приятного аппетита	Que aproveche!
Ваше здоровье!	A su salud!
Как пройти в туалет?	Donde esta el lavabo?
Счет, пожалуйста	Lalcuenta'por favor

**Как пользоваться собственными кассетами
с записями самообучающих уроков по иностранному языку**



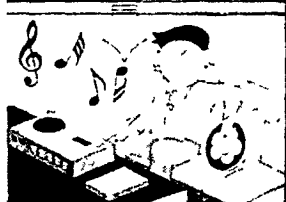
**НАУЧИТЕСЬ РАССЛАБЛЯТЬСЯ —
РАССЛАБЬТЕСЬ ДЛЯ ТОГО,
ЧТОБЫ НАУЧИТЬСЯ**

Программа контроля за уровнем стресса позволит снять напряжение и блокировку усвоения информации.



ДЫШИТЕ И ЧИТАЙТЕ

Читайте текст и дышите в такт записанным на пленку ритмически распределенным во времени фразам на иностранном языке — это проверенный стимулятор памяти.



**РАССЛАБЬТЕСЬ
ПОД МУЗЫКУ СУПЕРОБУЧЕНИЯ**

Расслабьтесь, прослушивая фразы на иностранном языке, записанные в сопровождении музыки в темпе с частотой 60 ударов в минуту, которая снижает уровень стресса, раскрепощает потенциалы мозга.

Если ваш материал обладает супербольшим объемом, воспользуйтесь двенадцатисекундным циклом или просто начитайте его в течение нескольких восьмисекундных интервалов

Так как за один раз предоставляется достаточно большая порция информации, постарайтесь разместить печатный текст на листе таким образом, чтобы вокруг фраз было достаточно свободного места и материал не выглядел громоздким. Текст, написанный крохотными буквами, заполняющими всю страницу до краев, заставит предположить, что работа по его усвоению будет утомительной и скучной. В течение нескольких первых занятий ограничьтесь двадцатью одной новой фразой из словаря. Когда вы приобретете определенный навык, объем информации можно будет увеличить до пятидесяти и даже до ста фраз.

Современные двуязычные разговорники для туристов можно легко подогнать под формат Суперобучения, а они обычно касаются конкретных ежедневных ситуаций, которые встречаются во время поездки в страну изучаемого языка, — посещения ресторана, банка или почты, осмотра известных достопримечательностей. (*Примечание.* Многие коммерческие предприятия поспешили выпустить курсы иностранных языков, претендуя на использование этого ускоренного метода. Большинство из них основаны на устаревших программах изучения языка, так как срок действия охраняемых авторских прав на них истек и их можно использовать бесплатно. Основная масса этих старых курсов не настолько пригодна для ускоренного метода обучения, как курсы, специально созданные для него. Такие новые курсы подают информацию многопланово, с помощью последних достижений науки и техники и с конкретными представлениями для визуализации материала: См. некоторые из перечисленных выше курсов)

Как только вы организовали свой языковой материал, вы готовы начать запись. Для этого понадобятся два магнитофона. Воспроизводите пленку с сигналами через каждые четыре секунды на одном магнитофоне и записывайте свое чтение фраз из словаря в восьмисекундном цикле — на другом.

Подготовившись к прослушиванию записи, сначала приведите себя в оптимальное для восприятия состояние с помощью упражнения, описанного в главе 23. Прослушайте кассету со словарем один раз, следя за текстом во время прослушивания. Если можно, постарайтесь задерживать дыхание во время звучания иностранных слов. Вдыхайте и выдыхайте во время пауз. (Если подобный ритм дыхания окажется для вас проблемой, временно откажитесь от него до тех пор, пока не станете настоящим экспертом в изготовлении записей.) Затем прослушайте кассету снова, на этот раз в сопровождении специальной музыки Суперобучения, воспроизводимой одновременно в виде фона вторым магнитофоном. Откиньтесь назад, расслабьтесь и послушайте, как музыка, исполняемая в темпе с частотой 60 ударов в минуту, фиксирует в вашей памяти фразы и их произношение.

Если вы новичок в изучении данного языка, лучше всего начать прослушивание с одной из записей, сделанных носителем этого языка. Это делается с целью овладения правильным произношением, прежде чем вы начнете записывать свои собственные кассеты с помощью словаря. Даже в том случае, если вы проходите ускоренный курс обучения в каком-то учебном заведении, как свидетельствуют многие инструкторы, студенты, прослушивающие суперобучающие записи дома, демонстрируют лучшее и более быстрое овладение языком. (*Примечание.* Если вы преподаете иностранный язык, а количество часов проводимых занятий ограничено, порекомендуйте своим студентам дома воспользоваться визуальными записями для оптимального усвоения материала или словарными кассетами для того, чтобы дополнить курс и сфокусировать занятия, проводимые в классе, на новом материале, языковой активности и играх, используя многоплановое восприятие.)

Для того чтобы записать суперобучающую пленку с активным концертом для изучения иностранного языка, понадобятся два магнитофона. Подберите какой-нибудь драматический, интересный материал на изучаемом языке — это может быть диалог, рассказ или статья из журнала или газеты. Включите магнитофон с записью, акти-

визирующей мыслительные способности концертной музыкой, и прочитайте весь рассказ под музыку, максимально драматизируя свое исполнение. Запишите свое чтение выбранного отрывка под музыку. Прослушивайте эту активную концертную пленку по пути на работу или занимаясь работой по дому или каким-либо другим делом. Это не только поможет вам лучше постигнуть новый язык, но специальная музыка увеличит мощь вашего разума.

Если вы работаете самостоятельно, мы рекомендуем вам как произвольный выбор визуальных программ по Суперобучению, так и третий раздел этой книги, особенно то упражнение, в котором вы представляете себя в будущем. Представляйте себя в ближайшем будущем, свободно разговаривающим на только что выученном языке с его носителями. Вообразите себя в конкретной стране, переживающим какое-то конкретное событие, участвующим в вечеринке или деловом обсуждении или совершающим покупки, общаясь при этом непринужденно и с удовольствием.

Если вы занимаетесь самостоятельно, не упускайте ни единой возможности испробовать свои новые умения в иностранном языке. Ходите в рестораны, специализирующиеся на приготовлении блюд страны изучаемого вами языка. У вас появится прекрасная возможность встретиться с людьми, для которых этот язык является родным. Во многих городах существуют клубы по культурному обмену. Одна из предприимчивых сторонниц метода Суперобучения предложила совершенно новый, необычный и эффективный способ практики. Она упражняла свои языковые навыки на собаках, которые понимали изучаемый ею язык, играя с ними, подавая им различные команды и разговаривая с ними.

Для того чтобы испробовать языковой курс Суперобучения для путешественников, обращайтесь в компанию «Суперлернинг Инкорпорейтид» по адресу, данному на с. 379. Имеются курсы следующих языков: французского, испанского, немецкого, итальянского, индонезийского. Каждый из курсов был записан носителем *языка* и включает четыреста фраз (приблизительно около тысячи слов

с некоторым повторением). Каждый курс состоит из трех кассет и печатных текстов и продается в комплекте с программой визуализации для контроля за уровнем стресса и состоянием оптимального усвоения.

Программа обучения иностранному языку

Наряду с политическими приливами и отливами в советском блоке, аналогичные явления наблюдались и в методе Лозанова. Когда в моде была йога, занятия на курсах иностранных языков начинались с нескольких дней раджа-йоги — дыхательных упражнений и упражнений на концентрацию для расширения возможностей. В 1971 году, когда коммунистические власти внезапно объявили йогу враждебной для нашей страны, не говоря о ее вредности для здоровья, она была отброшена вместе с суггестопедией. Доказывалось, что только музыка способна влиять на тренировки по релаксации. В странах Запада, где уровень стресса достигает небывалой величины, наиболее успешные пользователи восстановили некоторые формы управления стрессом и тренировками концентрации, почерпнув их из различных умственно-мозговых дисциплин.

Оригинальная суггестопедическая программа изучения иностранного языка за один месяц

Идеальный состав класса — 12 человек. Очень комфортабельные стулья, расставленные кругом. Как можно более привлекательный декор комнаты. Плакаты, содержащие языковой материал, включены в картины, украшающие стены.

Студенты начинают занятия с того, что меняют свою личностную принадлежность. Каждому человеку даются новое имя, биография и престижная профессия в стране изучаемого языка — посол, врач, архитектор, кинорежиссер, президент компании и т.д. Если студенты — иностранцы по отношению друг к другу, их настоящие личности никогда не раскрываются. Новая личность освобождает способности к обучению от прошлого опыта. Сту-

денты не боятся делать ошибки и выглядеть глупо. Под защитой новой личности люди также чувствуют себя свободнее в выражении своих желаний и стремлений, в преодолении своей застенчивости или торможения рефлексов.

Режим работы курсов — тридцать дней, по четыре часа в день. Устный курс объединяет четыре тематических диалога, содержащих шестьсот лексических единиц, что в четыре-пять раз превышает объем обычного курса. Полный курс включает не менее двух тысяч словарных слов, охватывая ядро основного рабочего словаря языка. Каждый диалог содержит от 120 до 200 фраз. Письменные тексты расположены по три на одной странице. Первые восемь дней занятия только устные. Материал курса строится исключительно на ежедневных, конкретных событиях, которые могут встретиться во время пребывания в стране изучаемого языка: поездка в город, посещение ресторана, спортивного мероприятия, шоппинг-центра, банка или посещение какой-либо семьи в их доме.

Первое чтение текста осуществляется учителем с большим количеством жестов и мимическими шарадами для того, чтобы донести содержание текста до слушателей с как можно меньшим его переводом. Для усиления понимания и усвоения материала необходимо использовать язык жестов и несловесные подсказки. Отношение преподавателя к обучаемым должно всегда содержать всяческое поощрение успешных действий студентов и *никогда* — отношения вроде «За что я должен мучиться с этими тупицами?».

Затем материал курса прочитывается во второй раз. На этот раз класс повторяет фразы за учителем. Учащиеся могут распевать песни, содержащие словарные слова, или разыгрывать фрагменты диалогов в виде коротких этюдов.

Активный концерт

Музыка. Классическая музыка Моцарта или какого-либо другого композитора из перечисленных на страницах 377—378. Учитель читает рассказ как можно более

живо и драматично и следует за развитием мелодии, изменяя звучание своего голоса в соответствии с ней. Сначала читается значение слова на родном языке, для того чтобы студенты могли сформировать в своем воображении какой-то образ или объект или визуализировать ситуацию. Затем учитель читает эту фразу на новом языке, делая краткую паузу после каждой фразы. Студенты стараются мысленно произнести фразу, одновременно следя за текстом.

По завершении чтения студенты встают с мест и потягиваются. Они могут поворачивать головой или сделать несколько других физических упражнений и несколько глубоких ритмичных вдохов.

Занятие по укреплению памяти

Часть 1 (внешняя концентрация). Студенты дышат глубоко и ритмично и полностью расслабляются. Они следят за текстом и повторяют про себя фразы на иностранном языке во время четырехсекундных пауз, следующих за чтением этих фраз учителем. Каждая фраза прочитывается с различной интонацией в такой последовательности: громкая — командная, мягкая — конфиденциальная, обычная — декларативная.

Часть 2 (внутренняя концентрация). Тот же материал повторяется под медленную музыку в стиле барокко, звучащую как фон. Студенты закрывают книги с текстами и расслабляются под успокаивающую музыку с частотой ритма 60 ударов в минуту с закрытыми глазами. Преподаватель во второй раз ритмично зачитывает фразы под негромко звучащую музыку. Пассивное концертное занятие заканчивается несколькими минутами быстрой, бодрой музыки.

После двух концертных занятий преподаватель использует целый букет методов для активизации усвоенного языкового материала. Студенты могут разделиться на пары и тройки. Они могут играть в игры, петь песни, разыгрывать шарады и шутки, решать задачи, проводить состязания, использовать мимику, отвечать на вопросы. Иногда учитель бросает мяч студентам, задавая вопросы,

и каждый должен быть готов поймать его и ответить на поставленный вопрос. Или студенты делятся на двойки. Перебрасывая пляжный мяч друг другу, они должны произнести цифру на новом языке. Затем они должны добавить цвет к цифре — Pink Six (розовая шестерка), Blue Four (синяя четверка) и т. д.

Второй обзор. Студенты читают и переводят дополнительные тексты, составленные из тех же слов, но в других сочетаниях. Можно объяснить языковые и другие трудности. Для исправления ошибок учитель дает правильные примеры, не унижая тех, кто ошибся. Студенты могут также разыгрывать скетчи на основе пройденного материала или придумать рассказы и сценки.

Часто проводятся контрольные опросы. Они обеспечивают обратную связь и доказывают студентам, что те действительно учат иностранный язык во много раз быстрее, чем обычно.

Более подробную информацию по этой оригинальной форме суггестопедии можно найти в книге доктора Лозанова «Суггестология и основные принципы суггестопедии», а также в книге «Создание целого через искусство», принадлежащей перу коллеги доктора Лозанова Эвелины Гатевой (распространяется фирмой SALT).

Обращаться: в Центр суггестологии и развития личности (директора: доктор Георгий Лозанов и доктор Эвелина Гатева) для передачи в Софийский университет, Святой Климент Охридский, 15, Русский бульвар, София, 1000, Болгария.

Методика Суперобучения и некоторые ее западные варианты

«Годятся для средневековья!» — именно так характеризует доктор Бэнкрофт современные методики преподавания в колледже. «Современные студенты работают в условиях достаточно сильного стресса, включая все его разновидности, начиная со сложных семейных проблем и кончая развлечениями типа рок-музыки и телевидения», — говорит она. Ее перечень разновидностей стресса включает также занятия в классах без окон с плохой

циркуляцией воздуха и недостаточным освещением. Она объявила войну синдрому нездоровых помещений задолго до того, как правительственные исследования подтвердили, что закупоренные здания с отрицательными ионами ввиду недостатка воздуха порождают болезни. Бэнкрофт приводит в качестве дальнейших причин возникновения стрессов еду всухомятку и стулья с неудобными спинками, которые приводят к нарушению осанки.

С просьбой о помощи в организации программы обучения иностранным языкам Бэнкрофт обратилась к Эли Бэю из Релаксационного центра в Торонто, который посещают сливки представителей канадских корпораций. Бэй составил программу контроля за уровнем стресса для курсов французского, которые она вела в своем колледже. (Информация о магнитофонной версии его знаменитых программ приводится ниже.) Бэнкрофт подчеркнула, что жителям Запада для достижения оптимального состояния, требующегося для усвоения материала, необходимо научиться расслабляться и что из-за высоких уровней стресса одной музыки может оказаться недостаточно, для того чтобы привести себя в оптимальное для обучения состояние.

В своей версии метода Бэнкрофт отказалась от активных концертов и сосредоточила свое внимание на медленной музыке в стиле барокко из-за ее благоприятного воздействия на способность к запоминанию. Так как многие западные студенты имеют плееры и кассетные магнитофоны, дополнительное укрепление памяти можно проводить дома с помощью записей, вместо того чтобы тратить ценное время занятий. Она записала весь свой курс на кассеты. В корпорации «Суперлернинг Инкорпорэйтид» Шейла, который тоже имел подготовку в области преподавания иностранных языков и музыки, подготовил записи базовых курсов иностранных языков по программе Суперобучения и с музыкальным сопровождением. Бэнкрофт заметила, что записанный на кассеты курс французского языка оказал большую помощь студентам в заучивании словарных слов, и использовала его также для корпоративного обучения. Она обратила внимание на интересный эффект, когда деловые люди

из Торонто, внутренне не сопротивлявшиеся необходимости изучения французского языка, прослушивали эти записи в течение двух недель, предшествующих началу обучения. Вероятно, музыка и формат программы бессознательно помогли закрепить французское произношение.

Результаты, полученные Бэнкрофт, оказались исключительными. Студенты не только быстрее и легче изучили французский язык, как было упомянуто выше, они еще больше обрадовались, обнаружив, что, пройдя курс французского, избавились также от различных проблем со здоровьем. Кроме овладения языком, студенты приобрели хорошее здоровье, которое позволило им уверенно справляться с различными учебными ситуациями, а также решать проблемы взаимоотношений. Бэнкрофт начала готовить служащих многочисленных корпораций с помощью своей программы Суперобучения французскому языку и провела совещания по обмену опытом в Суперобучении для тысяч людей по всей Северной Америке. (См. список ее опубликованных материалов.)

Обращаться по адресу. Dr. W Jane Bancroft, University of Toronto, Scarborough College, West Hill, Ontario, Canada, M1C1A4. «Релаксэйшн Респонс Инкорпорэйтид» (директор Эли Бэй): Relaxation Response Inc., (Director, Eli Bay), 858 Eglinton Avenue, West, Suite 108, Toronto, Ontario, Canada M6C 2B6. (Программа контроля за уровнем стресса.) Для приобретения записей визуальных программ контроля за уровнем стресса и обучения в оптимальном состоянии, созданных Эли Бэем, закажите запись № 101 в компании «Суперлернинг Инкорпорэйтид» (адрес на странице 379).

Звуковая терапия в применении к изучению языков

Повторяйте за мной:

Headache. — Hee-adakka.

Hotel. — Hoter.

Twzetable. — Tim-idabul.

Voila. (Vwa-la) — Voyla.

Большинство преподавателей иностранных языков могут мгновенно припомнить подобные результаты терпеливой многочасовой тренировки. Благодаря открытиям доктора Альфреда Томатиса существуют практические эффективные средства.

Мы говорим и читаем ушами, утверждает доктор Томатис. У каждого языка свой мир звуков. Для того чтобы говорить на нем правильно, вы сначала должны научиться правильно его *слышать*. Люди различаются по уровню слухового восприятия в зависимости от языков, которые они выучили в детстве. Они привыкли воспринимать на слух только те частоты, которые являются частью их родного языка. Французы, которые привыкли у восприятию очень узкой полосы частот от 800 до 1800 герц, испытывают больше трудностей при изучении английского языка у британских преподавателей, чем у американских. Это происходит потому, что британцы говорят по-английски в полосе частот 200–12 000 герц, в то время как американцы — 750–3000 герц. (Даже у некоторых американцев возникают проблемы в понимании английского языка, на котором кто-то говорит с английским акцентом!)

Итальянское ухо способно воспринимать частоты от 2000 до 4000 герц, русское — настроено на полосу частот от самой низкой до самой высокой частоты, которую только способно воспринять нормальное человеческое ухо.

Всегда считалось, что у славян хороший языковой слух, замечает доктор Бэнкрофт, а исследования Томатиса доказали это статистически. Для того чтобы быть способным воспроизводить звуки, сначала нужно услышать их. Его работы показали, говорит Бэнкрофт, что носитель английского языка может оказаться глухим к утонченности французских гласных, которые полностью упустились в вышеуказанном узком частотном диапазоне.

Если вы не можете слышать звуки правильно, часы, проведенные в фонетической лаборатории и клинике по исправлению акцента, будут потрачены напрасно, говорит Томатис. Нарушения слуха широко распространены в Северной Америке (одно исследование показало, что

свыше 60% людей, поступающих в колледжи, страдают нарушением слуха), и, наверное, именно этот фактор обуславливает низкие достижения в изучении языков.

Томатис создал свой собственный метод преподавания иностранных языков, сочетающий аудиовизуальную систему со звуковой терапией, осуществляемой с помощью электронного уха, которая открывает внутреннее ухо человека с применением высокочастотной музыки и концентрацией для восприятия более широкого диапазона частот. Его методика имеет много общего с методикой Суперобучения по системе Йоги. Музыка Суперобучения с высокочастотным звучанием также помогает расширить диапазон слухового восприятия.

Прослушивание музыкальных записей для звуковой терапии, однако, можно сочетать с любой языковой системой. Оно принесет особую пользу студентам, старающимся изучить иностранный язык, частотный диапазон которого сильно отличается от их собственного, а также любому человеку, испытывающему трудности в понимании и произнесении слов чужого языка. Иглоукалывание в точках, расположенных на ушной раковине, тоже оказалось высокоэффективным средством восстановления ослабленного слуха и может быть благотворно для людей, изучающих иностранные языки. (Более подробную информацию можно найти в книге «Суперпамять» и в книгах Томатиса «Сознательное ухо» и «Ухо и язык» (на французском языке).)

Программы обучения иностранному языку Томатиса продаются в «Лэнгвидж Скиллз Интернэшнл»: Language Skills International, 2975 Theat Boulevard, Suite C5, Concord, CA, CA 94518.

Суперизучение

Джон Уэйд, которому средства массовой информации дали прозвище «австралийский гуру ускоренного обучения», сначала вдоль и поперек исколесил свою собственную страну, а затем и весь остальной мир, рассказывая о своем опыте Суперизучения, вызывающем всеобщее одобрение. Его книга «Суперизучение» и кассеты с за-

писями самостоятельных способов переключения в состояние повышенного усвоения стали с тех пор бестселлерами

Уэйдовские ускоренные курсы изучения английского языка, которые дают шестикратное ускорение овладения языком для иммигрантов, были сняты на видеопленку в колледже Вуден TAFE в Канберре и нашли широкое применение. Его успех отметило правительство Австралии наградой за достижения. Последняя книга Уэйда «Обучение без учебников — ускоренное обучение в языковом классе» раскрыла настоящий клад идей по обучению английскому в качестве второго языка. Для повышения энергии и концентрации в классе он применил методики йоги, тай чи, шиацу и кинесиологии. Еще одним большим хитом среди ускоряющих работ Уэйда является его книга «Быстрое и легкое QWERTY», которая позволяет пользователю овладеть клавиатурой компьютера меньше чем за восемь часов. Предназначенная для детей, эта программа является прекрасным развлечением для людей любых возрастов.

Что делать, если вы обнаружите, что преподавать придется в далеко не идеальных условиях? Вот решение Уэйда, которое он нашел в одном из своих преподавательских приключениях на островах от Новой Гвинеи до Тимора. Предвкушая расслабляющие четыре месяца в тропическом раю, он подписал контракт на обучение английскому языку инструкторов университета на крошечном индонезийском островке Тиморе. Университет Нуса Ченданна в столице Купанг оказался кучкой сборных домиков из гофрированного железа. Дождь барабанил по жестяной крыше так громко, что голос едва можно было слышать. Через широко раскрытые для спасения от удушающей жары окна доносились сигналы рожков проходящих мимо микроавтобусов, которые через 16 высококачественных громкоговорителей разносили по округе мелодии популярных песен; в соседнем зале упражнялся многоголосый хор. Как обнаружил Уэйд, для обучения в Тиморе применялся совершенно простой метод. Человек, у которого была КНИГА, был учителем, и он читал эту книгу другим, которые назывались

студентами. Администрация хмуро воспринимала любые нововведения.

Уэйд призвал на помощь всю магию Суперобучения. Он заставил своих учеников пройти через волшебство воображения. Они начали ощущать необычайный комфорт, сидя на простых стульях, сделанных из железных реек, с фанерными сиденьями, научились не слышать шума, фокусируя свое внимание на музыке, которая становилась все тише и тише. Следуя успокаивающим инструкциям на английском языке, они могли вообразить себя красными кровяными тельцами, счастливо мчащимися сквозь ток крови, закрепляя при этом материал предшествующего урока. Уэйд сделал особый упор на использование новых воображаемых личностей, с которыми учащиеся отождествляли себя в классе. Что замыслил этот другой, человек? Чем он занимался прошлой ночью? Студенты описывали свои воображаемые подвиги на английском языке, и они превращалась в материал очередного урока. Эта чрезвычайно легкая методика доступна каждому, экономит учителю много усилий. Произведения Уэйда можно заказать по адресам:

Accelerative Learning, Community Education, Australian Capital Territory, TAFE, P.O. Box 826, Canberra, A.C.T. 2601, Australia. *Teaching Without Textbooks*, CIS Educational, 247 Cardigan Street, Carlton, Victoria 3053, Australia. *Quick 'N' Easy QUERTY*, Tonal Typing—Publisher, P.O. Box 363, Civic Square, A.C.T. 2608, Australia. *Superstudy* kit: P.O. Box 20, Lyons, A.C.T. 2606, Australia.

Ускоренное изучение эсперанто

Вера Пэйн была пионером в преподавании мирового языка эсперанто ускоренными методами. Она работает в летней школе Австралийской ассоциации эсперанто в Аделаиде, Южная Австралия, а также в Центре по ускоренному изучению языков в Перте. Студенты овладевают эсперанто за 25 часов. Они способны разговаривать, петь песни, играть в игры и развлекаться, вступая в контакты с другими эсперантистами по всему миру. Пэйн подготовила 90-минутную кассету на эсперанто, которую студен-

ты приобретают для самостоятельного продолжения обучения. За более подробной информацией обращайтесь по адресу: Vera Payne, 36 Donegal Road, Floreat Park, Western Australia 6014.

Языки в новых измерениях

В Сан-Франциско пионер ускоренного метода доктор Чарльз Шмид, артистически одаренный преподаватель, был среди первых основателей Центра «Языки в новых измерениях». Обладая учеными степенями по музыке, психологии, преподаванию иностранных языков, Шмид обогатил программу Суперобучения последними достижениями из области нейролингвистического программирования и полной физической реакции Джеймса Ашера — методами, которые воздействуют во время обучения на все чувства: зрительные, слуховые, осязательные, двигательные — путем представления материала различными способами (в виде игр, головоломок, скетчей). Он также широко практиковал тренировки с применением визуализации, релаксации и умственного воображения, подобно используемым в программе Суперобучения, под музыку Халперна и Кобялки, а также программной музыки композиторов-классиков. Визуальное занятие на тему посещения известного места в зарубежной стране обычно начинается на родном языке, а вторую часть курса вы слышите уже на изучаемом иностранном языке. Тревога по поводу возможного непонимания уже позади. У студентов также есть кассеты с курсом, записанные под медленную музыку в стиле барокко, которые они смогут взять домой, чтобы прослушать урок дополнительно. Шмид также разработал очень творческие и интересные материалы для своего курса.

Шмид, бывший президент SALT, объездил весь свет, наставляя тренеров, учителей и консультантов на лучший путь, до самой своей смерти, которая настигла его в 1992 году. Он помог распространению программы Суперобучения на промышленность Германии.

Он также выпустил прекрасную серию кассет с запи-

сями музыки в стиле барокко. За перечнем записей курса обращайтесь в Институт LIND:

The LIND Institute, P.O. Box 14487, San Francisco, CA 94114.

Методику Шмида использовали также в Центре легкого обучения иностранным языкам, основанном Либиан Кассон:

SpeakEasy Language Center, Calhoun Square, 3001 Hennepin Avenue South, Suite 301-A, Minneapolis, MN 55408.

Полная физическая реакция (ПФР)

Как и Шмид, учителя с Аляски Там Гислер и Энн Арруда добавили к программе Суперобучения метод полной физической реакции, чтобы создать полные курсы по обучению иностранным языкам, записанные на пленку с опорой на музыку Суперобучения. Их *легко запомнить и можно потрогать*. Программы ПФР обучают через физическое участие и действие. Подвижные игры, рисование, песни и прочие виды активной деятельности, в которых участвуют все пять чувств, превращают учение в настоящее удовольствие и стимулируют усвоение материала. Такие курсы по изучению испанского и французского языков можно приобрести в «Гесслер Паблишинг Кампэни»: Gessler Publishing Co, 55 West 13th Street, New York, NY 1001.

Хитроумные «СЛЕЗЫ ТЭДА»

Комбинированная программа, объединяющая в себе нейролингвистическое программирование (НЛП) и Суперобучение, очень динамична и нашла одобрение у многих экспериментаторов во всем мире. В Японии мы посетили знаменитый суггестопедический центр доктора Адамсона в Тридент-колледже в Нагое. Адамсон преподавал английский язык молодым женщинам, чтобы подготовить их к вступлению в мир бизнеса, что все еще сложно для женщин в Японии. Как было подтверждено многочисленными документами, его восторженные студентки сделали уникальные успехи в английском языке

без обычного волнения и неуверенности, которые затрудняют говорение. Некоторые из нововведений Адамсона были запечатлены на суперобучающих видеокассетах, когда он присоединился к нам для участия в презентации программы Суперобучения в известном токийском Кайданрен-Холле.

Адамсон, в настоящее время работающий в Шицуока-институте науки и технологии в Фукуро, назвал свою работу «TED'S TEARS» (аббревиатура переводится как «СЛЕЗЫ ТЭДА», а ее расшифровка — преподавание английского языка незаинтересованным студентам и преподавание английского как обязательного предмета). Адамсон тоже отбросил все обычные учебники. Вместо этого он сочинил сказки типа комиксов, приключенческих историй, бесконечно популярных среди молодых японцев. Уходя от сплошных текстов, которые студенты считают скучными и неудачными, эта методика отвергает предположение о том, что каждый человек в состоянии выучить только официально санкционированную порцию материала за один прием. Сделавшись авторитетом по ускоренному обучению, Адамсон недавно стал дипломированным практиком нейролингвистического программирования, потому что, как он говорит, НЛП предлагает наилучшие перспективы для совершенствования. Контактный адрес:

Dr. Charles Adamson, Shizuoka Institute of Science and Technology, 2200-2 Toyosawa, Fukuroi 437, Japan.

Ускоренное обучение в Британии

Если вы окажетесь в Англии в одном из весьма успешных классов по изучению иностранных языков Джеффа Пуллена, вам вручат бумагу и цветные карандаши и попросят нарисовать цветные картинки, отображающие образы, которые возникли в вашем воображении после направленной визуализации. Пуллен из университета в Брайтоне добавил к программам Суперобучения трансперсональную психологию и психологию Юнга. С точки зрения Юнга, эти рисунки могут быть очень показатель-

ными, говорит он, и студенты могут использовать их для глубокого проникновения в собственную личность, чтобы стимулировать развитие самоуважения.

Кроме преподавания в институте, он также ведет курсы по ускоренному интенсивному изучению французского языка для деловых людей. Вооруженный целой батареей целевых тестов, он отслеживал уровни напряжения до и после занятий и обнаружил замечательные изменения в сторону его уменьшения. После занятий студенты выходили столь посвежевшими, бодрыми и полными энтузиазма, что одна из групп решила объединиться, снять шато во Франции и пройти там еще более ускоренный курс французского языка. Контактный адрес Центра по изучению иностранных языков (Джеофф Пуллен): The Language Centre (Geoff Pullen), Brighton Polytechnic, Palmer, Brighton BN1 9PH, England.

В Лиминдже, графство Кент, около Фолкстоуна, вас приветствует *мешок для вечеринок* — сюрпризы воображения в «Английском опыте». Вы окажетесь в окружении всевозможного реквизита, костюмов, париков и шляп для того, чтобы ставить небольшие сценки в этом центре, основанном в 1987 году пионерами Суперобучения Марком Флетчером и Ричардом Мунном. Они предлагают двухнедельные интенсивные языковые курсы и подготовку преподавателей. Вы отправитесь в воображаемые путешествия по Англии, в ее самые интригующие уголки. Одной из методик обучений является *сувенирный дневник*. Каждый учащийся заполняет его рисунками, заметками, памятливыми подарками, как будто он попал в такое путешествие, которое случается только один раз в жизни, что, должно быть, действительно справедливо — ведь к концу путешествия все они приходят к пониманию истинной глубины своих способностей. Контактный адрес: The English Experience, Brambletye, Woodland Road, Lyminge, nr, Folkestone, Kent CT18 8EP, England.

Прекрасный Фордж Хаус, довольно крупное загородное поместье в Кембле на окраине Котсволдса, — главный центр овладения иностранными языками и другими жизненно необходимыми умениями в Британии. Директора Майкл Лоулор и Джун Мак-Острик объясняют, что

Фордж Хаус существует для того, чтобы способствовать профессиональному росту посредством изучения иностранных языков и овладения прочими коммуникативными средствами. Это итог их двадцатилетнего опыта совместно с Центром западных языков и десятилетней работы с организацией «Обучение изнутри». Лоулор и Мак-Острик также помогли основать SEAL, самую интернациональную британскую организацию по ускоренному обучению. Они также основали «Дружба-Линк», программу обмена преподавателями, работающими по методу суггестопедии на территории стран бывшего советского блока.

Имеются курсы ускоренного обучения следующим иностранным языкам: французскому, немецкому, испанскому, русскому и английскому как второму языку. Они также выпускают кассеты с курсами и кассеты для обучения на дому. Организация «Обучение изнутри» распространяет курсы навыков трансформативного обучения и подготовки преподавателей. В них смешаны новаторские методы ускоренного обучения и суггестопедии с йогой, образовательной кинесиологией (гимнастикой для ума), аутогенной тренировкой, Александер-методикой и психосинтезом. Обучение изнутри фокусируется на раскрытии у будущих преподавателей повышенных потенциальных возможностей в процессе живого контакта, перед тем как они займутся ускорением со своими студентами. Методы йоги позволяют обучаемым раскрепостить как ум, так и тело и синхронизировать их деятельность с поставленными целями. Реакция «курсантов» в занятиях по программе «Обучение изнутри» граничила с экстазом.

Контактный адрес для приобретения брошюры: directors Michael Lawlor and June McOstrich, Forge House Centre for Language and Life Skills, Kemble, Gloucester GL7 6AD, England.

Естественный порядок усвоения языкового материала

В Сиксте, во Французских Альпах, Дженни Вандерпланк (родом из Южной Африки) руководит прекрасным

центром по ускоренному обучению иностранным языкам. Она работала преподавателем йоги в Париже, где и посещала один из Лозановских семинаров. Она сразу же заметила в йоге корни возможного ускоренного усвоения. Дженни написала два текстовых учебника и книгу для ускоренного обучения и, кроме собственно преподавания языков, занимается презентацией своей методики по всей Европе. Она дополнила программу идеями Стивена Крашена о предсказуемом естественном порядке усвоения грамматических структур. По ее словам, средний аналитический учебник, в котором учебный материал расположен по степеням сложности, противоречит этому естественному порядку. Если материал языкового курса глобален, богат и хотя бы приблизительно организован для лучшего восприятия, структура и грамматика языка усваиваются значительно быстрее.

Контактные адреса: Chalet de Sixt (Jenny Vanderplank), No. 14 Maison Neuve, 74740, Sixt France, а также: Trajectoires Associees, (director, Lonny Gold), 149 rue St. Honore, Paris 75001, France.

Расширенное обучение

Возвратившись назад в Америку, мы найдем «Расширенное обучение», настоящий центр XXI столетия, который был основан доктором Дианой Давалос в 1978 году в Денвере, штат Колорадо. В настоящее время центр имеет штат, насчитывающий семь специалистов по ускоренному обучению. Они уже обучили иностранным языкам и своей методологии свыше двух тысяч человек в тридцати городах США, Канады, Коста-Рики, Никарагуа, Бразилии, Парагвая, Аргентины, Венесуэлы, Мексики, Лихтенштейна, Швейцарии, Франции и Испании. Давалос изложила свой отдистиллированный за четырнадцать лет опыт в виде учебника «Деятельность по расширению языковых знаний», полезного не только для изучения иностранных языков, но и для любого человека, начиная с инструктора по предпринимательской деятельности до того, кто ею занимается. «За шесть дней я научилась

испанскому языку лучше, чем в институте иностранных языков Министерства обороны за три недели», — восторженно отзывалась Джулиан Харрис из Камарилло, штат Калифорния, по поводу курсов Давалос «Расширенное обучение» предлагает путешествия типа «живи и учись» в очаровательные места в Испании и даже курсы по «медицинскому испанскому». В каталоге Центра упоминаются и дополнительные магнитофонные курсы, например, «Ускоренное обучение» Колина Роуза.

Для того, чтобы получить каталог и расписание занятий на курсах, обращайтесь по адресу: Expanded Learning (director, Dr. Diane Davalos), 108 Cook Street, Suite 15, Denver, CO 80206.

Юмор и языки

Языковое отделение «Оптима Леурнинг» достигло процветания за счет особых лингвистических талантов Памелы Рэнд и ее мужа доктора Ивана Барзакова. Рэнд, уроженка Сан-Франциско, — выпускница университета в Гренобле и прославленной школы движения, миманса и театра Жако Лекока в Париже. Она соединила в себе таланты одаренной комедиантки и актрисы со способностями профессионального просветителя и лингвиста, чтобы внести пришедшееся чрезвычайно кстати дополнение к программе ускоренного обучения иностранным языкам — юмор. Рэнд впервые попробовала занятную программу «Клоун внутри вас», которая зондирует острые внутренние источники юмора и дополнила этими методиками, высвобождающими в нас созидательные начала, свои программы суперускоренного обучения иностранным языкам. Пройдя курс обучения у доктора Лозанова и доктора Барзакова, она уже провела программы обучения французскому и английскому языкам по всему миру. Барзаков имеет ученые степени по лингвистике и говорит на восьми языках.

Эти два человека объединили свои усилия в создании магнитофонных курсов иностранных языков для детей, начиная от очень маленьких (возраста двух с половиной лет и до пятнадцатилетних, внедрив в эти уско-

ренные курсы некоторые идеи доктора Томатиса и полной физической реакции Джеймса Ашера. В курсе «Иностранный язык для детей — изучайте язык вместе со своим ребенком» вы найдете свежие и оригинальные песни для детей, иллюстрированную рабочую тетрадь и уроки в сопровождении музыки в стиле барокко в темпе с частотой 60 ударов в минуту. Имеются также полные курсы ускоренного обучения для взрослых.

Контактный адрес: Barzak Educational Institute, 885 Olive Avenue, Suite A, Novato, CA 94945.

Профессиональная подготовка

Суперобучение может также помочь профессионалам успешно и в рекордное время справиться с экзаменами для получения необходимых удостоверений или сертификатов. В Роклине, штат Калифорния, учительница Рут Джеймс очень хотела получить удостоверение специалиста по развитию языка. Она сама записала для себя пленки для подготовки к сдаче государственного экзамена. На одной стороне своей пленки она записала поверх музыки в стиле барокко существенные моменты из программы обучения экспертов по обучению, то есть принципы теории доктора Стивена Крашена об изучении языка. На второй стороне она использовала восьмисекундный цикл записи специфических определений из текстов поверх музыки в стиле барокко, так называемый *эффeкт гало* — *благоприятная настройка для человека, сдающего экзамен*.

Джеймс была так довольна своими собственными достижениями и высокими результатами, что организовала использование нашей музыки Суперобучения и в настоящее время представила на рынок кассету «Успех для специалиста по развитию языка без стресса», для того чтобы помочь другим учителям. Экзамен сам по себе, мягко говоря, очень непростое испытание, объясняет Джеймс. Многие учителя проваливают по несколько раз, а некоторые и вовсе не сдают.

«Весьма положительная обратная связь!» — таков вердикт учителей, которые испытали ее кассету. Самый по-

трясающий ответ был получен от учителя, который негодовал по поводу того, что вынужден держать экзамен. У него не было намерений тратить время и усилия, и ему было абсолютно все равно, сдаст он его или нет. Этот «бунтарь-одиночка» все-таки посещал занятия и слушал кассету Джеймс, но не прочел ни одной страницы обязательного чтения. Он сказал нам, что, к своему удивлению, все же сумел сдать экзамен.

Другой инструктор рассказал нам об учителях, которые держали экзамен и не помнили нужного ответа, но тем не менее все написали правильно. Ответ пришел, по его словам, «из мозга прямо в руку».

Для приобретения пленки обращайтесь по адресу: Ruben James Enterprises, 5607 MinersCircle, Rocklin, CA 95765.

«Сезам, откройся!» для иностранных языков

По всему миру буквально десятки тысяч преподавателей и инструкторов используют метод Суперобучения, причем каждый из них дополняет основную методику своей собственной уникальной разработкой. Их гораздо больше, чем мы можем даже перечислить. Для того чтобы разыскать такого преподавателя, обращайтесь в SEAL, или в SALT, или в иное ближайшее к месту вашего проживания общество по ускоренному обучению.

SEAL

17 Crabbe Crescent
Ghesham, Bucks., HP5 3DD England

SALT

International Alliance for Learning
1725 South Hill Street, Oceanside, CA 92054

German Accelerated Learning Society (DGSL)
(director, Gail Heidenhain)

(Немецкое общество ускоренного обучения, директор
Гейл Хайденхайн):

Kampenwandstrasse, 6, W-8011 Baldham (nr. Munich),
Germany

(В DGSL можно приобрести результаты и видеозаписи эксперимента компании «Сименс» по обучению английскому языку)

Group de Recherche sur le Yoga dans L'Education (R.Y.E.) (director, Michelin Flak)

(Группа по исследованию применения йоги в обучении, директор Мишелин Флак)
с/o College Condorcet 61, rue d'Amsterdam, Paris, France.

26

Репетирование собственного ребенка — с дошкольного возраста до высшей школы

Дошкольники

В Москве, что в штате Айдахо, доктор Мэри Лэнг услышала, как ее двухлетний сын замечает все, что происходит вокруг него. Когда он играл, он повторял цифры то громко, то тихо, с различной интонацией. Это выглядело похожим на то, что ее программа Суперобучения работала. И хотя она отлично справлялась со своими профессиональными обязанностями, будучи доктором педагогики и преподавателем в Обернском университете, детским дефектологом, а сейчас еще и выпускницей университета в Айдахо по специальности «компьютерная графика и видеопродукция», традиционное образование больше не притягивало ее, и она планировала заняться графикой профессионально. Но была одна педагогическая специальность, от которой не было сил отказаться, она твердо намеревалась дать своему маленькому сыну некоторый опыт обучения в раннем возрасте, с тем что-

бы избежать некоторых будущих провалов в школьных классах. Очень быстро она поняла, что методы обучения детей раннего возраста чтению и математике требуют намного более частого повторения материала для ее активного, вездесущего двухлетнего ребенка. Потом ей встрети́лась книга по Суперобучению.

В спокойное дневное время Лэнг сажала своего сына перед телевизором, слегка надушивала его, для того чтобы обострить дополнительно еще один вид органов чувств. Сначала марионетка представляла урок по обучению счету. Затем цветное видео заполняло экран красными мячиками, демонстрирующими количество — два, шесть и т. д. Во время четырехсекундного интервала эти цифры повторялись с различными интонациями. Затем следовала четырехсекундная пауза, а картинка стиралась с экрана. Затем вспыхивала другая величина. Такое суперобучающее занятие для только начинающих ходить малышей продолжается всего сорок восемь секунд, в течение которых представляются три цифры. Как и взрослые программы, занятия сначала проводятся без музыкального сопровождения, затем повторяются под специальную музыку в стиле барокко. Позднее в течение того же дня Лэнг снова слегка надушивала своего малыша укрепляющими память духами и играла с ним в игры на сложение и вычитание в течение примерно пяти минут.

Не каждый родитель может снять для своего ребенка видео, но они легко могут воспользоваться преимуществами, предоставляемыми другими методиками, которые применяла Лэнг. Она похлопывала своего сына, проговаривая при этом положительные утверждения: «Я люблю делать математику. Я люблю читать слова. Я хороший». После того как он находился на лечении по поводу ушной инфекции в течение трех месяцев, она слышала, как он говорил: «Мои ушки не болят». За последние шесть месяцев, сообщает Лэнг, с тех пор как он начал слушать записи, он болел всего один раз. Малыш слушал свои собственные стимулирующие предложения, перед тем как засыпал и сразу же после того как просыпался утром. Его успехи в обучении сработали как одно боль-

шое предложение его матери. Видя новые профессиональные горизонты, она по-прежнему занимается педагогикой, с тем чтобы разрабатывать средства для раннего обучения.

Для того чтобы воспользоваться преимуществами уникальной способности только начинающих ходить детей применять фотографическую память, Лэнг проверяет программу, предназначенную для обучения детей моложе двух с половиной лет. Она отказалась от использования духов в качестве связующего с памятью элемента и для обострения памяти ребенка предлагает пищевые ароматы. Ее новая программа состоит из видео, двух интерактивных игр и двух кассет. На одной из них излагаются простые математические принципы, стимулируемые музыкой в стиле барокко. Вторая представляет собой пленку из ритмичных постукиваний для стимулирования памяти а-ля игры Розеллы Уоллес, которые привлекают детей с Аляски к учебе.

В противовес традиционной теории Лэнг вместе с другими преподавателями, работающими по программе Суперобучения, такими, как Уоллес, и писателями вроде нас считает, что едва научившиеся ходить дети способны к сферическому усвоению знаний (которые, не говоря о том, что испортят вашего ребенка академической разносторонностью, резко усложнят и его, и вашу жизнь эрудицией лиги малышей.) Почти всех наших людей, достигших многого в области философии, науки и литературы, специально обучали умению читать задолго до наступления школьного возраста, подчеркивает доктор Раган Коллэуэй из института по изучению проблем образования в Онтарио. Коллэуэй основал успешные программы по обучению чтению для трех- и четырехлетних воспитанников детского сада в Кингслэй Паблик Скул в Норт-Йорке, Онтарио. Ключевым моментом для малышей из Онтарио, которые, по словам их учителей, стремились научиться читать, оказались короткие периоды персонального объяснения по схеме учитель — ученик.

Одна учительница с Аляски пригласила Джорджа Гатриджа испытать методику обратного инструктирования

на ее малышах. Вскоре она сообщила, что родители буквально забросали ее вопросами типа: «Почему мой ребенок так много узнает?». Программа Гатриджа (см. гл. 30), которая создает прочный фундамент из основ знаний с помощью программы Суперобучения, может сэкономить учителям большое количество времени, а также родителям этих детей, если они собираются идти по пути Пэт Жудри. С глазами, полными слез, младшая дочь Жудри задала ей вопрос: «Мамочка, а дети *обязаны* ходить в школу?». После долгого размышления над своим часто высказываемым утверждением о том, что единственным способом удержать ребенка от усвоения знаний является отправка его в школу, Жудри ответила: «Нет» — и предприняла авантюру, занявшись обучением ребенка дома. Американские родители, обучающие своих детей самостоятельно, считают, что вся программа Суперобучения или, по крайней мере, ее ключевые моменты полностью отвечают принципам философии обучения детей на дому.

Не важно, где учится ваш ребенок; если вы уверены, что он вооружен основами знаний, вы продолжите идти по долгому пути, обеспечивающему его будущее. Психолог Дэвид Джери из университета в Миссури дал двум группам первоклассников, одна из которых была китайской, а другая — американской, ряд математических задач. Китайцы вышли вперед, дав в три раза больше правильных решений, чем дети из США. Это не означает, подчеркивает доктор Джери, что китайские дети изначально умнее, но они знают основы. Практика дала им автоматизм, поэтому сознательное мышление смогло тратить свою энергию на соображение и решение задач, в то время как американцы возились, считая на пальцах. Практика, практика и еще раз практика — вот ответ Джери. Именно здесь Суперобучение может оказаться настоящим благом: оно может прочно внедрить основы без бесконечной скучной механической практики. Начните пораньше, дополнительные преимущества не заставят себя долго ждать. К третьему классу, как обнаружил Джери, молодые американцы совсем отстали от своих китайских одноклассников.

Если вы когда-либо следили за успехами в усвоении знаний годовалых воднорожденных младенцев из России*, то вы знаете, что даже младенцы могут демонстрировать многогранное процветание и отличное здоровье. (Мы оставляем за рамками нашей книги информацию о том, насколько совершенны некоторые из них, так как в отсутствие огромного количества стоящей за этим явлением информации все это кажется совершенно невероятным) Воднорожденные младенцы вовсе не являются юродивыми. Спустя пятнадцать лет это уравновешенные, общительные и даже удивительно талантливые человеческие существа. Проводя свои исследования, Коллэуэй также обнаружил, что раннее обучение является плюсом, повышая гибкость и сложность центральной нервной системы человека.

Экспериментируя с различными способами открытия мира для дошкольников, Мэри Лэнг делает прыжок в XXI век со своими средствами обучения. Она расширяет свои горизонты и выходит в другую совершенно новую область, соединяя виртуальную реальность с обучением. Такой вид обучения можно встретить в Ньюкастле-на-Тайне. При этом шариковые ручки и калькуляторы заменяются шариковыми рычагами управления быстродействующих видеоигр. Английские тинэйджеры проектируют фабрики, пробуют работать на токарных станках, управлять автопогрузчиками, делая все это на экранах компьютера в первом в Европе школьном эксперименте с виртуальной реальностью. Извлекая изображения из компьютерной библиотеки, учащиеся строят новые фабрики или, как сделал один из них, создают целый город эпохи Возрождения по оригинальным чертежам. После этого они отправляются в путешествие по своему творению. Они испытывают волнение от возможности исследовать и управлять миром, который сотворили са-

* Речь идет об опыте воспитания детей, рожденных в естественных водоемах или в ванне, для которых вода стала второй родной стихией. Эти младенцы становятся прекрасными подводными пловцами, обладая возможностью оставаться под водой в течение удивительно долгих периодов времени. Они отличаются прекрасным физическим развитием, поразительной гибкостью и отличным здоровьем — *Прим. пер.*

ми, говорит директор проекта Тревор Пембертон. Его студентов уже пригласила на работу местная фирма для проектирования трехмерной модели нового комплекса зданий. Это серьезный первый шаг; хотели бы мы посмотреть, где окажется Мэри Лэнг в следующем тысячелетии.

В полномасштабной виртуальной реальности вы попадаете сквозь экран компьютера в условный трехмерный мир. Чувственное восприятие осуществляется через наушники, сенсорные перчатки и специальный костюм, поэтому вы испытываете осязательные, зрительные и двигательные ощущения так, как будто на самом деле находитесь там. Эти средства высоких технологий способны придать силу любому виду обучения XXI столетия Независимо от вашего возраста возможности, предоставляемые этим методом Суперобучения, просто захватывающи. Будьте там, когда растягиваетесь на песке у полосы прибоя во время ментального отдыха, или почувствуйте радость от того, что вам удалось заключить контракт на презентацию товаров во время воображаемой репетиции, по-настоящему испытайте ощущения настоящего эксперта, как внимательный наблюдатель, влияйте в новую реальность на волнах музыки барокко...

Многие родители пишут нам о специальных занятиях по программе Суперобучения со своими детьми. Большинство дошкольников прекрасно реагируют на музыку, внушение и игры на воображение. Не удивительно, что они обычно показывают блестящие результаты в изучении иностранных языков. Вы слышали о малышах, живущих за границей, которые обучаются другому языку с такой же легкостью, с какой вдыхают воздух чужой страны, пока их родители с огромным трудом справляются с оформлением простого продуктового заказа. Один из преподавателей-практикантов Розеллы Уоллес решил воспользоваться программой Суперобучения, для того чтобы научить дошкольников разговаривать на языке своих дедушек — норвежском. Он считает свой эксперимент успешным. (О курсах обучения иностранным языкам для детей двух с половиной лет читайте в главе 25.)

Обучение в материнской утробе?

Разве бывает рано начать развивать свое самое любимое существо на свете? Не купить ли вам телефон для беременных, для того чтобы разговаривать с плодом, прижав трубку к материнскому животу? Не начать ли ритмично поглаживать свой живот до тех пор, пока плод толчком не прореагирует на это ваше стремление повысить его интеллектуальные способности к жизни? Акушер из Калифорнии доктор Ф. Рене Ван де Карр, а с ним и другие считают именно так. Время покажет, прав ли он. Пока известно, что научные взгляды на способности младенцев резко изменились. Ушло в прошлое старое представление о новорожденном младенце как *tabula rasa*^{*}, существе, подобном чистому листу бумаги.

Младенцы — это гораздо *больше, чем то*, что мы о них думаем, говорит психолог доктор Дэвид Чемберлен из Сан-Диего, который предостерегает нас против того, чтобы относиться к младенцам XXI века с предрассудками века XIX. В подтверждение своих соображений Чемберлен цитирует выдержки из более чем 160 научных исследований в выступлении на 10-м Всемирном конгрессе по пренатальной и перинатальной психологии^{**}. Появились сообщения о том, что еще не родившиеся младенцы обладают памятью; это относится также к снам и органам чувств, особенно к слуху. Доказано, что новорожденные способны учиться и запоминать, и даже складывать. Но эти знания распространяются недостаточно быстро. Чемберлен чувствует это, особо указывая на обрезание и прочие медицинские процедуры, которые все еще по старинке выполняются без анестезии, основываясь на дискредитировавшей себя идее о том, что младенцы — это всего лишь существа с рефлексамми, которые не чувствуют боли. А они чувствуют. Большинство родителей всегда знали, что их младенцы больше похожи на отзывчивый комочек радости, чем на сверток с механическими рефлексамми. Чемберлен предсказывает, что в сле-

* В переводе с латинского — чистая доска.

** Пренатальный — до рождения, перинатальный — новорожденный.

дующем столетии наука также сфокусирует свое внимание на самосознании, эмоциях, способностях к общению и обучению новорожденных. Мы не ожидаем, что вы займетесь Суперобучением своего еще не родившегося младенца, но, может, вам захочется, выразить ему свою любовь, дав послушать какую-нибудь приятную музыку. Томас Верны, доктор медицинских наук из Торонто, собрал массу поразительных свидетельств о том, что воспоминания, формирующиеся во время пребывания младенца в материнской утробе, могут сохраняться довольно долго и оказывать влияние на его жизнь после рождения. Его поистине детективная работа в этом направлении достойна восхищения. Если вы хотите, чтобы у вашего будущего ребенка обязательно появились счастливые воспоминания об этом периоде его жизни, прочтите книгу этого специалиста «Развитие умственных способностей еще не родившегося ребенка». Верны и его коллеги изучали влияние музыки на младенцев, находящихся в утробе матери. Вероятно, из-за высоких частот музыка Моцарта оказывала особенно благоприятное воздействие. Но больше всего Верны рекомендовал музыку в стиле барокко, вот почему некоторые будущие матери слушают музыку Суперобучения. Некоторые пары рассказывали нам, что проигрывание той же музыки после рождения творит чудеса, успокаивает беспокойных младенцев, вероятно, напоминая им об уютных днях пребывания в материнской утробе.

Обучение детей школьного возраста

Рэп, рифмовки и стишки для прыганья через скакалку доктора Розеллы Уоллес — прекрасный способ привлечь детей к учению и затвердить основы знаний. Люди, занимающиеся обучением своих детей на дому, добавили к нему свои новые разработки. Мне посчастливилось работать с третьеклассниками, воображение которых еще не было полностью загублено системой обучения, говорит доктор Уоллес, которая в настоящее время является консультантом и обучает учителей в университете штата Аляска. Их мир наполнен фантазиями. Я обнаружила, что

дети очень хотят использовать их для того, чтобы добиться положительных изменений в своем отношении к учебе и поведению. Если ваша школа не практикует таких методов, вы можете развить воображение вашего ребенка заранее. Например, вы можете поиграть в техническую игру, как внимательный наблюдатель, и, как показала Уоллес, намного обогатить способности ребенка к обучению.

Когда перед Уоллес встала проблема поездки в музей с тридцатью пятью подвижными детьми, она решила сделать то, что захотели бы попробовать многие родители: приставить новые головы своим маленьким спутникам. За несколько дней до реального путешествия каждый ученик примерил новую голову своего наблюдателя и совершил путешествие в будущее в музей. Не спешите, посоветовала Уоллес, когда они мысленно входили в музей. Вместо того чтобы проталкиваться вперед, позвольте сначала войти другим. Проходя по залам музея, поддерживайте дружественную, веселую атмосферу. Превратившись во внимательного наблюдателя, класс замечал цвета, фактуру, запахи и все красивое и интересное в предметах, которые дети уже изучали: арктических птиц, орудиях труда, ископаемых остатках. После нескольких минут путешествия в тишине малыши Уоллес рассказывали о том, что они увидели в музее, описывая при этом весьма яркие подробности.

В день настоящего путешествия весь класс хотел узнать, какую песенку к этому уроку сочинила их учительница, вечно сочиняющая ритмичные песенки в стиле рэп. Вскоре на мотив «Волшебный дракон, пусти из пасти клубы дыма» они весело распевали: «Я внимательный наблюдатель, я говорю о том, что вижу, я вижу различные цвета. Суперобучение помогает и тебе, и мне».

Музейному гиду потребовалось меньше минуты, чтобы понять, что перед ней совершенно необычный класс. У входа часть детей надели что-то воображаемое на свои головы, затем они медленно и целеустремленно пошли по залам музея. Дети внимательно рассматривали экспонаты, некоторые из них вполголоса рассказывали сами себе о том, что видели. Гид уже была готова держать

пари, что они задавали самые интересные вопросы, которые она когда-либо слышала. Вскоре она прошептала Уоллес: «Они обращают внимание на такие вещи, которые даже я никогда не замечала раньше!». Даже спустя недели дети могли восстановить в своем воображении цвет какого-либо перышка, форму какой-нибудь белой косточки. Ибо музей стал частью их памяти, в которой они могли блуждать, как в древнем дворце.

Почти любую методику из этой книги можно адаптировать для детей, подобно наблюдателям Уоллес. Так же, как Джордж Гатридж, вы можете тоже подвинуть своего ребенка на изучение какого-нибудь предмета и создание своих собственных магнитофонных записей по программе Суперобучения (см. гл. 30).

Используя богатства опыта ускоренного обучения, Дону Шустеру удалось буквально на 180 градусов изменить своего девятилетнего внука Джима, который очень плохо справлялся с арифметикой, получая самые низкие отметки. В течение первого часа он научил маленького мальчика создавать в своем воображении игровую комнату — место, в котором паренек мог расслабиться. Джим мог попадать в нее в любой момент, стоило ему только подумать об арифметике. «А можно мне взять с собой моего котенка Микки?» — спросил Джим. «Конечно, — согласился дедушка, — но в этой комнате Микки станет не обычным котенком. Он будет знать ответы на все вопросы, которые у тебя возникнут по арифметике или по какому-нибудь другому поводу». Все, что требовалось от Джима, — это расслабиться, приласкать волшебного котенка и выслушать его ответы.

В течение второго часа дедушка с внуком расположились на кровати. Шустер прошелся по таблице умножения на шесть. В то время как дед говорил, Джим представлял эту таблицу в своем воображении. Затем под медленно звучащую музыку в стиле барокко Шустер ритмично повторил все цифры. Наконец он устроил Джиму небольшой экзамен. Через несколько месяцев мальчик показал дедушке табель с оценками. «По арифметике было пять с минусом!» — говорит Шустер, добавляя, что причиной того, что ускоренный подход так хорошо сра-

ботал в случае с Джимом, является наличие всех шести необходимых элементов: внушения, расслабления, развлечения, воображения, ритмичного повторения и контроля.

Домашнее задание

Выполнение домашнего задания, или обучение на дому, должно быть частью цельных отношений между родителями и детьми, а не просто вопросом о его готовности, который возникает у родителей где-то около восьми вечера, замечает Брайан Гамильтон, который обладал богатым опытом работы в семейном совете, до того как начал заниматься Суперобучением. Когда домашние задания выполнены, уложите своего ребенка на кушетку или в постель, если пришла пора ложиться спать. Включите музыку Суперобучения и просто прочитайте ему вслух домашнее задание по правописанию, географии или другому предмету. Это не только закрепит полученные знания, но и упрочит связь между родителем и ребенком. Подобные приемы очень хорошо развивают умственные способности детей во время их отхода ко сну, говорит Гамильтон.

Уолтер Диринг из Пеории, штат Иллинойс, один из воротил в области прямого маркетинга, управлял различными компаниями, покупал, продавал и создавал новые. Прочтя книгу о «Суперобучении», он решил заняться чем-то более близким его сердцу — своей дочерью. Она, казалось, ничего не усваивала в школе; хуже того, она презирала чтение, результатом чего являлись оценки ниже средних.

«Я начал с использования релаксационной теории Суперобучения. Отдохнувший ум более охотно усваивает информацию», — утверждает Диринг. Затем он преподавал своей дочери хорошую порцию управляемого воображения, создавая у нее новую самооценку, заставляющую девочку поверить, что она способна получать только четверки и пятерки. В своем воображении она испытала, что значит проучиться в школе целый день, выполнив задания по всем предметам, и что она почувствует, когда ее семья и друзья начнут считать ее отличной ученицей.

«Это стало настоящим соблазном, как только она осо-

знала саму идею; я начал закреплять эту идею во время наших занятий приблизительно через каждые тридцать минут. В первые две недели их продолжительность обычно составляла три часа в день. Я овладел проговариванием информации по методу Суперобучения тихим, средним и громким голосом, повторяя материал, по крайней мере, еще один раз во время этих наших первых занятий». Диринг старался устранить у своей девочки заранее сложившиеся представления о том, что тема — скучная, а предмет — трудный. «Что здесь интересного?» — задавал он себе вопрос по каждой теме, и они вместе искали на него ответ. Он добивался того, чтобы задания по чтению заканчивались на самом интересном месте.

Дочь Диринга заметила, что ее воображаемые успехи превращаются в реальные. «Я все еще закрепляю направленность на успех в начале и в конце каждого занятия, которые сейчас стали менее продолжительными». Начав с десятиминутного расслабления, отец и дочь занимаются по двум предметам по пятнадцать минут каждым, делают перерыв, затем — еще по двум и заканчивают укреплением воображения. «В середине семестра моя дочь училась на двойки; к его концу — имела твердые тройки. Иными словами, она начала поворот к хорошей и отличной работе. В этом семестре (1993 год) она получает четверки и пятерки. Теперь она просто рвется к знаниям! — гордо говорит Диринг о своей дочери, которая когда-то терпеть не могла чтение. — Суперобучение — вот что помогло мне выправить кривую обучения моей дочери и раскрыть ее потенциальные возможности». Диринг был так воодушевлен успехами своей дочери, что обратил свой внимательный взор и на методы обучения, навязываемые его остальным детям, например в испанском классе его сына. Сам-то он уже знал, что существуют и лучшие. В настоящее время Диринг собирается обобщить свой опыт в виде курсов, которые другие родители смогут использовать для обучения своих детей. Кто-то должен сделать это. Если мы хотим, чтобы наши дети процветали в мировой экономике, они должны владеть методикой всеобъемлющего обучения, настаивает бизнесмен Диринг.

«В ходе процесса обучения мы должны преподать своим ученикам понятие о ценности понимания всего, что есть на свете. Мы должны учить молодых людей упражнять свою осведомленность, амбиции и радость. Весь мир — арена их будущей деятельности», — говорит писатель-интернационалист и преподаватель метафизики Крис Гримсон. Обучение детей способности отдавать и брать на этой арене — вот чем занимаются в городе Навахо, который находится в Санта-Фе, в «Нижони скул», что означает «путь красоты». Подростки из Европы, Азии и Америки вместе живут и изучают мировую экономику и предпринимательскую деятельность по всеобъемлющей программе, которая ведет их к возможности все более интересного погружения в свой внутренний мир, по мере того как они знакомятся с миром внешним, продвигаясь к grimсоновскому видению трезвого ума, здорового тела и духа в здоровой гуманности.

Помочь детям научиться тому, как процветать в следующем столетии, — вот основная цель доктора из Атланты Мэри Харрис. Как настоящий экспериментатор эта женщина — профессор педагогики из Джорджия, штат Техас, — дает своим подросткам-учащимся суперобучающие записи со словарными словами на дом. Дети очень хорошо работают, говорит она, когда пользуются ими. Единственное, что требуется в таких случаях, — это родительская помощь, состоящая в том, что отец специально включает магнитофон, когда дети ложатся спать или завтракают. (Это напоминает упрощенную программу ускоренного обучения Брюса Тикела Тейлора, которую он создал и с большим успехом использовал для себя самого. См. гл. 30.) В настоящее время Харрис работает в компании, которую создала сама. Ее финансируемый правительством «Миллар Харрис Проджект» помогает подросткам из молодежного отделения СПОЗ (Службы подготовки офицеров запаса) справляться с основами SAT (теста для продвинутых учащихся). Многие выглядят весьма многообещающе, говорит она, но стоит им развернуть свои крылья, сейчас же врезаются в SAT и тесты на право получения стипендии и падают на землю, ломая их. Именно школа предает их, замечает Харрис, уточняя, что

ребятам не хватает знаний, которыми обладают более привилегированные дети. Как только ее «войска» будут уверенно знать основы, Харрис собирается заставить их донести это ноу-хау до своих друзей в родных школах — хорошая идея, общая для многих культур, для которых овладение знаниями является совместным, общим делом.

Занимаясь Суперобучением с детьми или взрослыми, не забывайте о том, что мы овладеваем знаниями, несмотря на критическое отношение, а не благодаря ему. Работая со своими собственными детьми, очень важно и очень трудно избежать искушения сделать неправильно. Вместо того чтобы кричать: «Неправильно!» — вы всегда можете поправить своего подопечного косвенным путем, придумывая песни, игры и программы по рисованию, из которых становится ясным правильный ответ. Старайтесь быть, по крайней мере, нейтральным, не осуждающим, делая исправления и четко анализируя саму работу, а не способности своего ребенка или его личные качества. По исследованиям Брауновского университета, реакция человека на неудачу — чувство беспомощности или уверенности в возможности справиться с ней — развивается в раннем возрасте. Важно воспитать уверенность и стремление рассматривать провал как указание испробовать другой подход, как путеводную нить к разгадке головоломки.

Вы можете распознать потенциальных предпринимателей, когда они еще носят короткие штанишки, говорит экономист из UCLA Мэрилин Курильски. Они просто отдают неудачу от себя и идут вперед к другой идее. По словам Курильски, почти 25 процентов детей дошкольного возраста делают это неосознанно, но только около 5 процентов сохраняют эту способность до высшей школы. Многие из моих коллег считают, что сама природа школьного опыта уничтожает целеустремленность. Курильски объясняет это так: «Вы делаете тест один раз, и если запутаетесь, то проваливаете. Квизы в конце занятий по программе Суперобучения часто, представляют собой тесты типа «открытая книга», независимо от того, изучаете ли вы компьютерное программирование или учитесь

решать примеры. Учащиеся сравнивают записи; они работают вместе, для того чтобы найти правильный ответ. Вы можете делать то же самое вместе со своим собственным ребенком так, чтобы, вместо механического запоминания, у него развилась способность находить и усваивать знания».

Не забывайте: выбор — за вами

В совершенном мире всех нас сперва научат учиться, а потом позволят отправиться в путешествие по жизненному пути. Малыши во многих классах все еще дышат воздухом девятнадцатого века. Что вы можете сделать, чтобы изменить это? Если все родители восстанут против безобразия, в которое педагоги превратили образование, может быть, мы сможем вернуть школы к какому-то стоящему обучению, вместо присмотра за детьми, предлагает Брюс Тикел Тейлор. Участвуйте в работе своей школы, распространяйте информацию и, советует доктор Эллин Причард, не забывайте: выбор — за вами.

Один из самых первых путешественников в Болгарию, бывший доброволец Корпуса мира, который успешно овладел программой Суперобучения от грамматической школы до университета, точно знает о необходимости выбора. Он служил представителем в законодательных органах штата Джорджия. Но и это не спасло исключительную программу по обучению чтению, которую он создал вместе с Джин Тейлор, программу, нарушающую все каноны, которая через их книгу распространилась по всей стране и за рубежом. Появился новый глава администрации, который терпеть не мог все выходящее за привычные рамки; ускоренные курсы закончились, и Тейлор была вынуждена рано подать в отставку. Причард, продолжая заниматься другими проектами обучения, решил отдохнуть от оппозиции истеблишменту, сменил обстановку и в настоящее время заканчивает двухлетний контракт работы в университете города Шанхай, надеясь снова заняться политикой по возвращении домой. Причард побывав во многих странах света и хорошо знает все расширяющийся мир ускоренного обучения. Приближа-

ется следующее тысячелетие. Может быть, политика и есть необходимое средство, позволяющее воплотить необходимые изменения, которые подготовят к нему наших детей, и сломить сопротивление твердолобых, которое отбрасывает их назад в безвыходную ситуацию.

До тех пор пока результаты великой революции в понимании мозговой деятельности не сметут старые структуры образования, вы можете помочь ребенку самому добиться ускорения. Как замстил Элвин Тоффлер, автор книги «Будущий шок», родители остаются величайшим и единственным сохранившимся оплотом любительства. Корень слова «любитель» происходит от слова «любить» и обозначает человека, занимающегося чем-то из любви. Откройте для своего ребенка радость овладения знаниями, дайте ему средства, позволяющие добиться максимума от своих способностей. И вы получите разно-сторонне развитого ребенка.

Как овладеть естественными науками, компьютером и высокими технологиями с помощью Суперобучения

«Воздушный кондиционер: Кэрриер, — говорит Лорни Кук. Его мягкий голос меняется: — Господин Кэрриер изобрел воздушный кондиционер. Электрический свет: Эдисон. Электрическое освещение было изобретено Эдисоном».

Десять детей, лежащих с закрытыми глазами на покрытом ковром полу, похожи на спящих. На заднем плане играет тихая музыка. Это подготовительная школа при Высшем канадском колледже, в которой программа Суперобучения используется для преподавания естественных наук уже около десяти лет. При проведении тщательных проверяемых тестов контрольные группы показали правильные результаты в 70–75 процентах. Группы, занимающиеся по программе Суперобучения, постоянно показывают на экзаменах по естественным наукам в среднем *95 процентов и выше*.

Молодые люди не только преуспевают в науках и ускоряют процесс своего обучения, но и получают большую пользу от контроля за уровнем стресса. Суперобучение действительно представляет собой настоящее развлечение, оно очень помогло мне повысить квалификацию, говорит один из них.

Кук был также первым, кто начал работу с Суперобучением, и ведет ее уже в течение 10 лет на курсах в Йоркском университете. Расстояние между тем, что мы знаем о мозге, и тем, как мы преподаем, огромно, говорит Кук. Существует что-то вроде заговора против достижения успеха во всей нашей школьной системе. Люди становятся очень подозрительными, если вы пользуетесь методикой, позволяющей классу показывать средние результаты, близкие к девяноста процентам. Вместо того чтобы радоваться успеху, мы радуемся посредственности.

Если радоваться посредственности в обучении естественным наукам, то это — прямой путь к посредственности в экономике и к безработице. Быстрое обучение высоким технологиям — одно из существенных составляющих успеха, преуспевания, даже выживания в новой всемирной экономике. Недоученная, низкоквалифицированная рабочая сила частично считается причиной спирального сползания Британии в массовую безработицу и экономическую катастрофу. Эксперты опасаются, что Северная Америка с ее 30-процентным уровнем отсева или провалов среди учащихся стоит на пути к превращению в неквалифицированную рабочую силу третьего мира в век информации.

Суперобучение особенно подходит для овладения естественными науками и высокими технологиями, потому что оно облегчает стресс и снимает скуку и фобии, часто связанные с техническим обучением, — представление о том, что математика, статистика и технология смертельно скучны. Суперобучение еще легче использовать для овладения естественными науками и для технического обучения, чем для изучения иностранных языков, потому что для них требуется разговорная практика. Материалы по естественным наукам также легче записать на пленку.

Ускорение за счет Суперобучения также сильно экономит деньги при овладении высокими технологиями. При все ускоряющихся изменениях в высоких технологиях может случиться так, что к тому времени как вас с помощью устаревших методик обучат технологиям космического века, сама отрасль уже изменится, и вам придется начинать все сначала.

Одним из первых, кто сообщил о десятикратном ускорении в изучении естественных наук, был доктор Дональд Ваннан из Блумсбергского государственного колледжа в штате Пенсильвания. Доктор Ваннан преподавал обычными методами. Начиная с середины семидесятых Ваннан подготовил свой собственный курс естественных наук по программе Суперобучения, записанный на пленку в сопровождении музыки в стиле барокко. Он обучил своих студентов методике релаксации, затем давал им прослушивать свои записи. Контрольная группа слушала обычные лекции по естественным наукам. Компьютерный анализ результатов тестов по этим предметам показал разительные отличия. Из 220 студентов контрольной группы 11 процентов получили высший балл. Из 200 студентов, обучавшихся по программе Суперобучения, высший балл получили 78 процентов. По мере того как проходили семестры и годы, студенты, изучавшие естественные науки по методике Ваннана, продолжали прогрессировать. Вскоре уже 82,9 процента студентов получили по этим предметам высший балл, а затем и 84,6 процента студентов.

Материал по естественным наукам очень легко свести до простых утверждений и разбить на маленькие порции, необходимые для Суперобучения (например: латунь — сплав меди и цинка). Центр международного обучения в Гарланде, штат Техас, обобщил весь материал по сплавам для учащихся, изучающих естественные науки, на одной пленке. Феноменальные... отличные или близкие к отличным результаты сообщили они нам.

В младших классах высшей школы имени Вудро Вильсона в Де-Мойне, штат Айова, события в течение многих лет разворачивались по такому же сценарию. Пионер Суперобучения Чарльз Гриттон наговаривал информацию с различной интонацией:

«Железо. Символ Fe. Крепкий, как железо. Ртуть. Символ Hg. Когда дни становятся теплее, ртутный столбик термометра поднимается вверх». От пятидесяти до ста новых научных терминов вводилось ежедневно. Класс слушал музыку в стиле барокко, расслаблялся, сидя за партами, и дышал в такт музыке. По результатам тестов

все 115 учеников-восьмиклассников Гриттона достигли в среднем 97-процентного балла и сохранили его. Их энтузиазм оказался заразительным. Для того чтобы сделать научный материал интересным, Гриттон применял скетчи. Например, учащиеся перевоплощались в знаменитых ученых и исследовали какой-то остров в Тихом океане на предмет фосфатов. К занятиям по успокоению психики он добавляет регистрацию состояния окружающей среды. (Подробности см. в книге Гриттона, «СМУО: Суггестивные методики ускоренного обучения: теория и практика».)

Лео Вуд из Темпла, штат Аризона, исчерпал все свои возможности и был готов уйти в отставку после двадцати четырех лет преподавания химии в высшей школе из-за скучающих, разочарованных, проваливающихся и *сбегающих с занятий* студентов. Услышав о методике ускоренного обучения по Ивану Барзакову, он попробовал применить ее. В 1991 году 87 процентов его студентов получили три высшие оценки (А, В, С). (До этого процент провалов составлял 52.) Они начали усваивать знания в пять раз быстрее, и количество студентов, выбравших химию для изучения, начало увеличиваться.

Кроме релаксации и медленной музыки в стиле барокко, Вуд добавил к процессу обучения рассказывание историй, игры, скетчи и показы опытов в химическом классе. Он сочинил двадцать пять песен на химические темы, включая одну об ионах на мотив песни «Рудольф — Красноносый Северный Олень».

Как только новости об успехе Суперобучения распространились по городу, это помогло создать психологическую среду, которая усилила эффективность этой технологии стимуляции памяти, сняло, по словам доктора Лозанова, десуггестивные барьеры. Студентка Вуда Дженифер Морроу обнаружила это, находясь в местной пиццерии. Выполняя свое домашнее задание по химии за обедом, она тихонько напевала про себя песенку Вуда «Многоатомные ионы». Вдруг, к ее большому удивлению, все посетители пиццерии начали хором петь вместе с ней. Все они были бывшими успешными студентами доктора Вуда, которые еще не забыли песенку «Многоатом-

ные ионы». Во время местного футбольного матча эти бывшие студенты-химики распевали песенку «Ид — ат — ит» о суффиксах химических соединений.

Вуд заслужил награду за выдающиеся успехи в преподавании в городе Темпе, штат Аризона, и в 1990 году был избран для демонстрации ускоренного метода преподавания химии в комиссии США по энергетике в Вашингтоне. Работа доктора химических наук Вуда описана в новой книге Р. и Г. Кейнов об обучении, основанном на стимуляции памяти «Установление связи: обучение и мозг человека». «Закройте глаза, расслабьтесь и приготовьтесь совершить увлекательное фантастическое путешествие в открытый космос. Представьте себе, что вы космонавт, который собирается войти в космический корабль для того, чтобы совершить путешествие в космос». Такое воображаемое путешествие по Вселенной под руководством преподавателя было разработано Нэнси Эллис из Гугенхеймской школы в Чикаго, начальной школы, в которой используются методы ускоренного обучения для всех изучаемых предметов. Расслабившись в шезлонгах, учащиеся слушают тихую музыку, а рассказ продолжается.

«Представьте, что вы входите в космический корабль. Оглядываясь вокруг, вы видите много новых инструментов, которыми вы будете пользоваться во время своего путешествия. Вы видите большой спектроскоп — прибор, который анализирует состав Солнца и звезд».

Опыт в зрительном представлении всегда ставит учащегося в центр происходящего действия. Эллис объясняет: вы запоминаете все лучше, когда, являетесь участником события.

Для драматического активного концерта в сопровождении музыки, стимулирующей память, Эллис сочинила сценарии скетчей вроде «Вердикта об астрономии для молодых исследователей звезд». Судья: «Тишина в зале суда! Сегодня слушается дело о жалобе госпожи Милки-уэй. Госпожа Милкиуэй, пожалуйста, вам слово».

Эллис использует этот метод для обучения не только фактам, но и концепциям. Одной из самых трудных задач было научить детей рисовать контуры (вариант: составлять планы или конспекты), считает Эллис. Только от

60 до 70 процентов детей могут справиться с этим с первого раза. С помощью ускоренных методов обучения 100 процентов овладевают этим навыком за неделю, утверждает она. Так как методики Суперобучения позволяют мобилизовать широкие ресурсы подсознания, они могут помочь развитию не только памяти, но и абстрактного мышления, созидательности и способности решать задачи.

Директор Гугенхеймской школы Майкл Александер, который искал способ восстановления «наполовину выгоревшего» факультета, заставил всех преподавателей своей школы пройти курс ускоренного обучения в отделении «Лозанов Лернинг» в Вашингтоне, округ Колумбия, сделав ее первой школой в стране, все преподаватели которой прошли этот курс. Благодаря методике ускоренного обучения Гугенхеймская школа, которая до этого занимала 17-е место из 17 в своем округе (причем ее учителя были на таком же уровне), вырвалась на *первое место* всего за один год.

В меня вдохнули новую жизнь, говорит Нэнси Эллис, а вместе с ней и другие сотрудники штата преподавателей. Студенты обрели новую самооценку и почувствовали уверенность, когда открыли в себе новые потенциальные возможности. Сначала мы считали себя тупицами, сказал один из семиклассников, но потом стали возвращаться из школы с улыбкой на лицах и рассказами обо всем, чему мы научились. По соседству высшая школа в Гленбрук-Норт открыла Центр потенциальных возможностей человека, куда родители смогли посылать своих детей, чтобы они приобщились к этому всеобъемлющему виду обучения. Восторженные оценки в газете «Чикаго СанТаймс» были озаглавлены: «У нас настала эра Суперобучения».

Принцип превращения скучной информации в захватывающие воображение драматические сценарии не нов (один из авторов этой книги все еще помнит курс органической химии для высшей школы, представленный под названием «Угольный Джонс» — пародия на мюзикл «Кармен Джонс»). Но соединение драматического материала с другими элементами — ритмичной подачей

информации и стимулирующей запоминание музыкой производит синергический эффект, который заметно ускоряет обучение.

Профессор физики доктор Дон Лофланд был так поражен результатами, которых он достиг с помощью программы Суперобучения в преподавании физики, что уволился! Он оставил свою работу в качестве заведующего кафедрой физики в колледже Уэст-Вэлли в Саратоге, штат Калифорния. Он открыл системы усиленного обучения Санта-Круза и отправился по этой дороге, неся слово и прокладывая новый путь книгам о Суперобучении и Усиленном обучении.

Компьютерные языки — именно этими языками стремятся овладеть все больше и больше людей. Читайте главу 12, в которой описаны прекрасные новаторские методы для ускорения обучения компьютерному программированию, разработанные Питером Джинном. Высокотехнические методы обучения не обязательно предполагают высокие затраты. Победители игрового шоу Джинна изучили язык программирования ЭВМ, Ассемблер, с запоминанием 90 процентов. Участники игры-шоу, неся на себе плакаты с символами языка Ассемблер — AHLX, IP, ALU, BUS, — прошли сквозь модель компьютера, узнали, как им управлять, обнаружили заикливание и научились его устранять. Один из коллег сказал ему: «Вот шельмец! Ты добился большего, истратив две сотни долларов на плакаты, чем я — восемьсот на компьютеры и две тысячи на курс интерактивного видео!».

Одним из абсолютно необходимых основных компьютерных умений является изучение клавиатуры. И для детей, и для взрослых (если они не научились печатать на машинке) оно является существенно необходимым. «Пчелы стоят в очереди целый час для того, чтобы увидеть пчелиную матку. Летучая рыба красновато-коричневого цвета». Эти фразы являются частью «Быстрого и легкого QWERTY» — феноменально ускоренной программы, позволяющей овладеть клавиатурой *менее чем за восемь часов*. Разработанная австралийцем Джоном Уэйдом и записанная на аудиокассете, она позволила тысячам детей научиться работать на компьютере и печатать на

пишущей машинке. Эта методика столь увлекательна, что любой взрослый тоже придет в телячий восторг, обучаясь с ее помощью.

«Быстрый и легкий QWERTY» — настоящий шедевр ускоренного обучения, говорит Даун Григгс, президент Австралийского общества ускоренного обучения. Используя принципы НЛП (нейролингвистического программирования), студенты узнают новое сразу по визуальному, аудио- и кинестезическому каналам. Благодаря латерально-перекрестным моделям упражнений для овладения клавишами студенты используют все возможности мозга одновременно. Такая система называется кинесиологической. А специальная музыка, которая просто вклеивает в память расположение каждой клавиши, представляет собой искусное применение Суперобучения.

Другая прекрасная программа для изучения клавиатуры была разработана Готе Берквистом из Швеции и используется в системе государственных школ Финляндии, которая является центром интереса к ускоренному обучению уже в течение 10 лет. У финнов целый клад различных материалов. В уникальной программе Берквиста есть и музыка Баха, и инструкции по выполнению упражнений на английском языке, и такие средства стимуляции памяти, как колечко, содержащее леденец, который вы разворачиваете и съедаете. Он имеет вкус лимона: L для пальца L! Таким образом, вы овладеваете клавиатурой компьютера или машинописью вслепую за пятнадцать часов. «SEAL Джорнэл» называет это «чистым волшебством».

Доктор Хидео Секи из Токио до выхода на пенсию был профессором компьютерных наук. Его студентов можно найти на компьютерных фирмах по всему миру. Секи понял, что программу Суперобучения можно адаптировать для больших лекционных залов, в которых вместо идеальной маленькой группы от двенадцати до пятнадцати человек может присутствовать одновременно четыреста или более студентов (см. с. 26).

Это курс по электричеству и магнетизму, основанный на собственном учебнике профессора Секи. Работая в университете в Токио, он предложил полезные adapta-

ционные методики, которые каждый может использовать для преподавания технических предметов любому количеству студентов.

Секи использовал суггестию только в первый день академического семестра, давая студентам положительную настройку на успех и совершенство.

Обычная программа урока выглядела так:

- Десять минут музыки для создания настроения, пока класс заполняется учащимися. (Для вводной фазы урока он использовал японскую музыку в стиле кото или произведение Моцарта «Kleine Nacht Musik».)
- Представление нового материала — устная лекция с проекцией диаграмм, уравнений и т. д.
- Активное занятие — пошаговое представление информации с синхронизацией дыхания.
- Занятие с представлением материала на дисплее — визуальная информация выводится на экран с помощью проектора, расположенного над головами студентов.
- Пассивное занятие — ритмичное представление разбитой на порции информации в сопровождении музыки в стиле барокко.
- Заключение — несколько минут музыки аллегро в быстром темпе.

Во время активного занятия Секи рекомендовал будущим инженерам дышать ритмично, в унисон с его чтением. При этом сам он начитывал материал курса в определенном ритме и с различными интонациями. Дыхание синхронизировалось с помощью очень приятного сигнала, взятого непосредственно из природы, — журчания ручейка. Ритмичное дыхание — классическая методика, используемая для синхронизации работы полушарий мозга, объединяющая деятельность ума и тела и повышающая IQ за счет увеличения притока кислорода к мозгу.

Занятие с выводом информации на дисплей — нововведение Секи. Это разновидность визуального занятия-концерта. Используя проектор с транспарантами, он бесшумно проецировал цветные диаграммы с данными, например уравнениями Максвелла, над головами студентов

на экран классной комнаты, в то время как на заднем плане звучала музыка, способствующая медитации. Схемы прохождения электрического тока и электрические цепи были выполнены ярко-красным цветом. Диаграммы магнитных полей и силовых линий — ярко-синим. Он перемежал портреты известных ученых с изображениями приборов, ландшафтами и моделями различных явлений. Фоновая, способствующая медитации музыка играла свою роль, помогая расслабиться и сосредоточиться, и повышала итоговую эффективность запоминания во время занятия.

Занятия завершались ритмично распределенной информацией, записанной на фоне медленной музыки в стиле барокко для стимулирования памяти. И здесь класс вновь синхронизировал ритм дыхания с сигналом в виде журчания ручейка, органически включенного в музыку.

Студенты посещали занятие, продолжающееся от шестидесяти до девяноста минут, всего один раз в неделю. На экзаменах за первый триместр число студентов, которые получили оценки выше четверки, увеличилось почти в три раза. Такую форму ускоренного технического обучения для больших классов можно легко использовать в больших университетских лекционных залах, говорит доктор Секи Это идеальный формат для изучения научных данных, которые в основном наглядны.

Суперобучение — предпринимательская и профессиональная подготовка

Ускоренное обучение заметно экономит время и деньги, и это исходный момент, который побудил сотни коммерческих предприятий и корпораций по всему миру начать применение основных методик Суперобучения. Информационный взрыв и сверхбыстрые высокотехнические изменения заставили многие компании прибегнуть к ускоренным методам обучения, которые смогли позволить им не отставать от потока преобразований, ведущих к новым рынкам и предпринимательским структурам XXI столетия. Эти компании сейчас пожинают богатые плоды такого глобального подхода к обучению. Учащиеся не только овладевают новыми навыками, но и улучшают свое здоровье в результате применения избавляющих от стресса стратегий, которые являются неотъемлемой частью Суперобучения. Уменьшается число прогульщиков. Возрастает компетентность служащих и мотивация к обучению. Побочным эффектом этого гуманизированного, преобразующего метода подготовки специалистов является улучшение самого климата на рабочих местах (см. гл. 11).

Внутри нашей нации должно сформироваться глубокое стремление к учению на протяжении всей жизни, говорит Иелл Юрих, автор книги «Учебные классы для корпораций». Отвечая потребностям всех рабочих, оно

определит производительность и положение Америки во все более конкурентоспособном и взаимозависимом мире, утверждает она.

Экономящие время, сбалансированные, эффективные в затратном отношении компоненты Суперобучения могут превратить обучение на протяжении всей жизни во что-то желанное, вместо неприятной рутины. Независимо от того, являетесь ли вы частью индустрии обучения и корпоративной Америки, маленьким предприятием, на котором работает всего лишь горсточка людей или посредником по найму рабочей силы, желающим повысить свою собственную квалификацию, элементы Суперобучения способны помочь вам преуспеть.

В нашей стране Суперобучение может быть использовано на рабочих местах самыми разнообразными способами. Многие преподаватели пользуются методикой «сделай это сам» — сначала сами хорошенько овладевают системой, а затем экспериментируют на работе, с тем чтобы приспособить ее для нужд собственной компании, как, например, сделал Х. Л. Холлмарк из компании AT&T.

Все больше фирм нанимают консультантов со стороны. Дэвид Мейер, директор Центра ускоренного обучения из Лэйк-Женева, штат Висконсин, начал осваивать этот путь лет десять назад, используя прекрасную методику, соединяющую объяснение материала за счет левого полушария и способность идти напролом — за счет правого, игры и передачу опыта. После завершения финансируемого правительством крупного исследовательского проекта, который доказал, что воображение способно закреплять приобретенные знания, он запатентовал устройство для обучения правого полушария, позволяющее давать людям зрительные представления с помощью записей и музыки.

Все больше и больше членов Общества ускоренного обучения и преподавания (SALT) идут по пути, проложенному Мейером, для подготовки инструкторов в промышленности. Например, базирующаяся в Миннеаполисе система ускоренного обучения и программы развития 2000 (Ливийская и Филиппа Кассона) представлена полностью в ускоренном формате. Инструкторы практикуют адапта-

цию своих существующих курсов к этому новому подходу, открывают, как повысить эффективность, обращаясь к различным индивидуальным стилям усвоения знаний, и учатся тому, как включать методику управления памятью в подготовку специалистов.

Давно всем знакомые производственные мастерские и семинары подготовили сотни энтузиастов, которые понесли слово — и как добавочную награду свою собственную возросшую компетентность — назад во все мыслимые компании. Сердца многих из них были воспламенены доктором Доном Лофлэндом, главой «Усиленного обучения» из Санта-Круза. Высокий, худощавый мужчина в берете и с аккуратной бородкой, Лофлэнд внешне похож на художника. Профессор физики, он овладел искусством пробуждать в людях их собственные возможности. «Мой Бог, я говорю по-португальски!» — восклицает клиент после потрясающей все основы лофлэндской демонстрации его до поры скрытых способностей. После этого они готовы к тому, чтобы задуматься об открытии заслонов в процессе работы, выполняя которую они по опыту узнают способы использования музыки, стимуляции памяти, умственной карты, скоростного чтения и распределения своего времени. Энтузиазм не пропадает даже несколько месяцев спустя, когда многие участники эксперимента открывают, что все еще помнят от 85 до 90 процентов португальского языка, усвоенного в процессе ускоренного обучения. В своей книге «Усиленное обучение», написанной в результате обучения более четырнадцати тысяч человек, Лофлэнд заостряет внимание на информировании людей о существовании различных стилей обучения. Таким образом, они могут добиться максимальных успехов, используя свои собственные склонности, и получить помощь в выборе наиболее эффективных путей общения со своими коллегами и клиентами.

Методы Суперобучения также постепенно проникают в бизнес, по мере того как компании стремятся к уменьшению затрат на лечение заболеваний, вызванных повышенным уровнем стресса. Выдающийся специалист по борьбе со стрессом Эли Бэй из торонтской корпорации «Релаксэйшн Риспонс» (это его голос звучит на

магнитофонной ленте для релаксации по системе Суперобучения) познакомил со своими программами по контролю за уровнем стресса сотни престижных североамериканских компаний, а также профессиональных организаций. В Европе софрологические программы, стимулирующие оздоровление, которые вырабатывают путем воображаемых репетиций умение сосредоточиться и уверенность в своих силах, широко применяются для обучения различным профессиям и ремеслам (см. гл. 19).

Основатели калифорнийского института Линда, покойные доктор Чарльз Шмид и доктор Линн Дорити, представили всему миру семинары по применению ускоренных методов обучения в предпринимательстве, промышленности и освоении различных профессий. Дорити является всесторонне одаренным учителем учителей, который привлек всеобщее внимание в Массачусетском университете, когда его студенты прошли двухлетний курс немецкого языка всего за четверть отпущенного срока. Они овладели им достаточно хорошо, для того чтобы поставить спектакль на немецком языке, совершив то, что не удавалось сделать знатокам этого языка, которые изучали его намного дольше. Его книга «Овладение через созидательное преподавание» стала настоящим благом для многих преподавателей и инструкторов.

Технологии будущего, которые смогут помочь создать процветание, еще в большей степени потребуют усвоения постоянно изменяющихся высокотехнических навыков и умений. Я сделал открытие, что не существует такого понятия, как скучный материал, говорит Гельмут Гуттенраух, вечно занятый главный инструктор компании «Филлипс Комьюникэйшн Индастри» из Нюрнберга. После погружения в Суперобучение его собственные созидательные способности необычайно расцвели, и он преобразовал скучные технические описания в увлекательные книги. Рабочие впитывали техническую информацию, решая загадки, рассматривая плакаты и играя в игры. Его ученики, например, делились на команды и проводили игру в новую «Монополию», которую изобрел Гуттенраух. Получая удовольствие от бросания игровой кости и продвижения по игровому полю, они одновременно

легко и быстро овладевали MS-DOS (операционной системой компьютера). Во время другой игры учащиеся проходили пешком по ограниченной веревками дорожке через компьютер, составленный из лежащих на полу карт, и при этом постигали визуально, физически и психологически принцип работы компьютерной программы изнутри.

По всей Германии Суперобучение ускоряет приобретение навыков и умений в различных сферах деятельности, от компьютера до электроники, от иностранных языков до компьютерных наук в центрах подготовки, связанных с компаниями «Сименс», «Опель», «Гудьир», «ИВМ», «Рэнк-Ксерокс», «Оливетти», «Юнилевер», «Хьюлетт-Паккард», «Метал Индастри Юнион оф Баден-Вюртемберг», Ганноверской академии промышленности и торговли, промышленного языкового центра в Штутгарте и т. д.

Инструкторы из «СКИЛЛ-Тренинг Инститют»* Хартмута Вагнера в Гейдельберге находятся в самом центре ускоряющегося всеобщего прогресса промышленной деятельности. Они работают с инструкторами различных отраслей промышленности по созданию суперобучающего пробного курса для специфических высокотехнических специальностей вроде технологии автомобильных роботов. Этот пробный курс в настоящее время готов до уровня графики, выполненной профессиональным художником и украшающей плакаты с информацией для запоминания, предназначенные для учебных классов. Для подготовки инструкторов в соответствии с вагнеровским протоколом.

- начните с контролируемой визуализации целей обучения для *самотивации*; подготовьте проведение визуальных занятий, во время которых обучаемые представят себе, какую пользу от новых знаний и умений получают они и другие люди,
- помогите им подготовиться к занятиям по контролируемой визуализации, во время которых обучаемые представят себя *в будущем* работающими на новых станках или по новым программам правильно;

* Skill — навык, умение (англ), training — подготовка, обучение (англ)

- покажите им, как проводить занятия по НЛП и релаксации;
- покажите им, как использовать большее число каналов ввода информации для более эффективного ее получения и каким образом следует применять визуальные, аудио- и кинестетические режимы подготовки;
- научите их создавать модели машин для тренировок;
- дайте им потренироваться в чтении информации вслух под музыку с частотой 60 ударов в минуту;
- покажите им, как устраивать концерты, которые закрепляют материал в памяти;
- покажите им, как преобразовывать скучную информацию в захватывающий визуальный, аудио-, интерактивный и кинестетический материал для изучения — головоломки, игры, настольные игры с препятствиями и модели, плакаты, флипкарты, транспаранты, материалы для проектора;
- обучите их упражнениям для восстановления энергии, если предстоящая работа потребует больших ее затрат;
- научите их пользоваться новыми методиками, которые помогут их рабочим раскрыть свои потенциальные возможности и собственную неповторимую индивидуальность.

Частые опросы позволят проследить действие программы на обучаемых и подкорректировать ее в соответствии с их потребностями. Например, в центре подготовки компании IBM в Херренберге ответы занимающихся были следующими: «По-моему, это — прекрасно. Совершенно отсутствует обычный спад энергии в середине дня. Можно давать нам еще больше материала». На вопрос о том, приобрели ли они что-нибудь для себя в личностном отношении, тридцать девять человек из срока девяти ответили: «Очень многое».

Объединение с бывшей Восточной Германией вызвало дополнительное напряжение для отдельных людей, компаний и всей экономики Германии, и методы Суперобучения, снижающие уровень стресса, помогли облег-

чить этот переход. На территории бывшей Восточной Германии, которая помогла обновить методики суггестопедии и использовала их на протяжении многих лет, еще сохранилось несколько дидактических центров, в которых применяются системы ускоренного обучения.

Вернувшись снова к Америке, мы обнаружим еще одну фирму, «Оптималернинг», в Калифорнии, которая проводит широкий спектр курсов внутри страны и за рубежом. Суперпроизводительность при лучшем здоровье — это один из семинаров, которые доктор Барзаков сначала привез в Польшу, а затем обратно в Болгарию для того, чтобы помочь своим бывшим соотечественникам и соотечественницам удержать равновесие в бурных перипетиях перехода к свободной экономике. Он дал инженерам и техникам, а также людям, профессионально занимающимся здоровьем, ноу-хау о том, как расслабляться по желанию, всегда сохранять уверенность в себе и поддерживать высокую концентрацию памяти. Доктор Иван Стоянов, болгарский психолог, проследил судьбу выпускников класса ускоренного обучения в течение двух лет. Если стабилизировать личность, заметил он, то, вместо того чтобы постепенно исчезать, полезные качества накапливаются: концентрация, память, творческие способности продолжают улучшаться.

Сверхбыстрое профессиональное обучение не только открывает новые возможности, но и позволяет менять карьеру легче и с меньшими затратами, как обнаружил Брайан Гамильтон из Нью-Йорка. После десятилетней активной практики в качестве психотерапевта, Гамильтон решил сменить профессию и записался на курсы предварительной подготовки для медиков в Колумбийском университете. Именно здесь он и испробовал методику Суперобучения. Она так хорошо сработала, для него, что вскоре он обнаружил, что снова поменял профессию, став антрепренером. Он основал компанию «Системы ускоренного обучения Гамильтона», и теперь сотни профессионалов в области медицины, ухода за больными, права, образования, инженерного дела и даже управления движением транспорта проходят ускоренный курс обучения с помощью его программы «Друг ученья». «Я изучил

десятки способов усвоения знаний, — сказал он нам, — но снова и снова возвращаюсь к основным методикам Суперобучения. В них есть что-то по-настоящему глубинное. Они действительно работают». Недавно пять врачей выступали на его семинаре в научном обществе Брауновского университета. Гамильтон организовал свой семинар для того, чтобы изучить результаты, достигнутые его выпускниками, и добиться своей цели: распространить использование программы Суперобучения через Американскую ассоциацию студентов-медиков.

Чрезвычайно практичная идея, говорят студенты-медики, которые написали нам письмо. А один прислал в наш офис скомканную записку: «Я должен вам 20000 долларов, — было нацарапано в ней. — Вот сколько Суперобучение сэкономило мне, позволив за короткое время закончить медицинскую школу». (Если этот доктор читает наши строки, пусть знает, что мы согласны и на десять!)

**Как соединить все вместе:
программы Суперобучения
скоростному чтению, грамматике,
математике для слепых
и побед в телевизионных игровых шоу**

Программа Суперобучения скоростному чтению

Программа Суперобучения скоростному чтению, которая позволяет учащимся увеличить скорость чтения в четыре раза (год — за двенадцать недель), делает их счастливыми и уверенными в себе, была разработана в начальной школе Хантли-Хиллз в Атланте, штат Джорджия, докторами Эллином Причардом и Джин Тейлор. Она имеет длинный список побед. В течение более чем десяти лет она превращает учеников, считавшихся не поддающимися обучению, в прилежных читателей. Многие, несмотря на семь лет учебы и два года лечебного обучения, так и не умели читать до тех пор, пока не прошли эту программу. Следующая легкая процедура привела к улучшению восприятия даже среди самых ущербных читателей. Всего за несколько недель занятий по программе Суперобучения студенты в среднем совершили скачок в овладении чтением на восемь месяцев вперед. Для учащихся четвертых-седьмых классов ускорение составило даже пять к одному.

Одним из секретов успеха этой программы является вариант лозановского активного концерта. В дополнение к обычному пошаговому чтению текста под музыку они добавили *драматическое* чтение рассказа под музыку, но применили медленную музыку Суперобучения в стиле барокко вместо музыки Моцарта. Эта процедура с большим успехом применялась на протяжении многих лет также восточными немцами. Они выбрали текст Барнелла Лофта «Постижение фактов», потому что он содержал ежедневные ситуации, которые можно было легко инсценировать. Временные рамки: чередующийся двухдневный цикл продолжительностью сорок пять минут каждый.

День первый

1. Разогревающая деятельность: звуковые игры. (Готовые звуковые игры продаются в магазинах для преподавателей.)
2. Новые способы представления словарных слов. В них для ввода новых слов используются контекст и кинестетика. Каждое слово появляется в предложении, в котором нужно заполнить пробел. Студенты подыскивают слово, заполняют им пробел и по очереди читают свои предложения.
3. Повторение материала под музыку во время релаксации: студенты ложатся на коврики, закрывают глаза и расслабляются, в то время как учитель три-четыре минуты занимается визуальной суггестией. Они могут совершить фантастическое путешествие или представить, как расслабляются, созерцая придуманные ими самими узоры. Например: «Моя голова похожа на зефир... мои глаза подобны стеклянным шарикам... мои руки длинные и безвольные, как вареные макароны». (Более подробно о технике визуализации можно почитать в книге «Суперобучение».) Преподаватель в это время занимается внушением, подчеркивая достоинства и уникальность каждого студента. Он просит их нарисовать себе ментальный экран, на котором они увидят образы, связанные со словарными словами. Затем преподаватель читает словарные

слова под музыку Суперобучения, ритмично и с изменением интонации. Он произносит слово, называет его по буквам, использует в предложении. После паузы, которая делается для того, чтобы материал урока осел, преподаватель делает внушение с установкой на отличное состояние здоровья и отличную академическую успеваемость и возвращает студентов в состояние бодрствования.

4. Студенты разыгрывают пьесу, включающую введенные слова. Затем новые слова снова читаются вслух, перед тем как студенты покидают класс.

День второй

1. Звуковые игры.
2. Повторение вчерашних словарных слов.
3. Представление материала в виде рассказа на фоне музыки Суперобучения. Студенты ложатся на пол, расслабляются, синхронизируют свое дыхание с музыкой и делают упражнения, успокаивающие сознание. Преподаватель читает страницу текста на фоне музыки, на этот раз давая ему эмоциональную, драматическую, театральную интерпретацию. Студенты расслабляются и раскрываются для восприятия визуального изображения, внушаемого рассказом.
4. Пауза. Возврат к состоянию бодрствования.
5. Устное чтение материала рассказа. Студенты читают вслух буклет с рассказом, а преподаватель исправляет ошибки, если они появляются.
6. Проверка усвоения. студенты отвечают на вопросы, которые имеются после текста.

Более подробно их методика описана в книге Причарда и Тейлор «Ускоренное обучение».

Такая система обучения чтению позволяет обучить человека грамотности со скоростью четыре года за один. Ее можно использовать для обучения на дому, репетиторства, при обучении в обычной или лечебной школе; особенно эффективной она может быть в руках добровольцев по ликвидации безграмотности.

Фотографическое чтение

Несколько дней тренировки в скоростном чтении, в силу своей легкости, окажутся весьма полезными перед началом ускоренного обучения, говорит доктор Хидео Секи. Никогда не переставая заниматься исследованиями, Секи был первым из членов ОУОП, который опубликовал данные о новой форме скоростного чтения (фотографическое чтение — так оно называется в Соединенных Штатах Америки и в Европе) Вместо того чтобы позволить своим глазам бегать по строчкам по ходу чтения, вы позволяете подсознанию заняться обработкой информации и со скоростью молнии соединить полученную информацию с тем, что вы уже знаете. Обработка информации — сфера деятельности Секи. Он обладал большим опытом применения теории Лозанова на двойном уровне (сознательном и бессознательном) и, естественно, быстренько испытал эту новую систему скоростного чтения, выдвинутую в Японии в 80-е годы Акихио Кавамура.

Фотографическое чтение буквально раскрывает глаза. На занятиях, которые проводит группа Секи, вы научитесь расширять свое поле зрения, схватывая периферическую информацию, в то время как предложения плывут перед вами на экране компьютера. Цель работы позволить своему подсознанию делать мгновенные фотоснимки, усваивая целую страницу за один взгляд. Так же, как в Соединенных Штатах Америки, вооружившись методикой быстрого переворачивания страниц, вы сможете приняться за скоростное чтение книг. В опубликованном докладе Секи сказал, что скорость чтения у него и у его студентов повысилась не меньше чем в десять раз.

Фотографическое чтение может быть как раз той идеей, время которой уже наступило. Независимо от японцев американцы тоже начали претендовать на сверхзвуковые скорости чтения, основанные на тех же принципах. Инструкторы по НЛП во многих городах обучают фотографическому чтению так же, как и многие преподаватели по ускоренному обучению. В каком-то смысле фотографическое чтение является особым случаем Суперобучения. Вос-

требуются те же основные методики — пребывание в соответствующем телесном и духовном состоянии, подача информации в подсознание и извлечение ее из него, растворение усваиваемых блоков информации, — но они применяются, скажем, для ускорения чтения вместо овладения иностранным языком. Эта система тоже предполагает в перспективе новый сдвиг. Пришла пора сломать старые каноны, которые ограничивают наш выбор в обучении и чтении. Настало время раскрыться навстречу большим возможностям более чем сознательного обучения, говорит ее ведущий американский сторонник Пол Шиил из «Лернинг Стрэтиджиз Корпорэйшн», которая находится в Вайзате, штат Миннесота. Как только вы соединитесь со своим вторым блестящим Я, вашим подсознанием, утверждают Шиил и другие, вы сможете с помощью фотографического чтения усваивать сотни страниц за очень короткое время — всего за несколько минут, затем сможете, «пристрелявшись» к использованию главных достоинств этой методики, выиграть дело в суде, заключить сделку о продаже, прекрасно защитить диссертацию. Это мнение отражает работу по растяжке времени Эриксона, Райкова, Хьюстона и Мастерса, когда людям внушается мысль о необходимости уйти со своего собственного пути и предоставить работу в течение ничтожной доли обычно необходимого времени.

Скоростное чтение существует и работает уже более полувека, хотя все еще редко используется в бизнесе или образовании. Фотографическое чтение, которое соответствует природе наших расширившихся представлений о самих себе, является более органичной системой. Оно вполне может оказаться среди стандартного оборудования людей, занимающихся Суперобучением в XXI веке.

Суперобучение для написания английских сочетаний и усвоения грамматики

После трехнедельного применения методики Суперобучения для изучения английской грамматики и пунктуации студенты могли разговаривать на грамматические темы с такой же легкостью, с какой большинство людей

говорят о погоде, утверждает профессор колледжа доктор Стефан Кутер из Салема, штат Орегон. Через десять недель объективные тесты показали, что студенты овладели разговорной и письменной грамматикой английского языка. Однажды эксперт по грамматике заглянул в класс, изучающий английский язык по системе Суперобучения. К удовольствию Кутера, его студенты находили нужные формы точнее, чем эксперт — человек, который, по сути дела, и придумал этот класс. И это были те самые студенты, которые раньше не помнили, что такое апостроф!

Фактически Кутеру пришлось перенести пятнадцать разочаровывающих лет студенческой грамматической амнезии*. Он был просто вынужден найти лучший способ. Вот так он и пришел к созданию грамматики без исключения нежелательных мест — всеобъемлющего текста для изучения грамматики. Он включил в него грамматические правила и формулы, а также структуру предложений, облеченных в форму образного рассказа с волнующим содержанием, включающего в себя множество рифмовок и определенный ритм, короткие фразы и элементы, будящие воображение. Даже вопрос «почему?», стоящий за каждым грамматическим правилом, составлял часть этого рассказа.

В классе студентам давались новые сущности, имена которых произошли от названий частей речи: профессор Причастие, госпожа Сказуемое, господин Артикль, синьор Герундий — в то время как они приводили в действие вновь выученные правила. Он записал на магнитофонные кассеты принципы грамматики и пунктуации в ритмическом формате под музыку, используя два концерта: классической музыки и музыки в стиле барокко. Расслабляясь вместе со студентами во время прослушивания записей в классе, он чувствовал себя более энергичным, чем был в шестнадцать лет. Ему хватало четырехчасового сна, и он использовал это дополнительное время для того, чтобы прочесть пять сотен книг. Экстраординарные результаты придавали столько энергии, что эта программа продолжает применяться и поныне уже в течение многих лет.

* Амнезия — потеря памяти.

В городском колледже округа Ниагара Маргарет Сондерс Лори сделала открытие, что Суперобучение может наладить преподавание грамматики студентам. Она подготовила несколько кассет по грамматическим правилам с примерами их применения в формате Суперобучения, каждая из которых сопровождалась специальными комментариями, запускающими воображение. В начале семестра она обучила свой класс релаксации и дала прослушать кассеты с грамматикой. «Студенты без усилий усваивали правильный английский, — говорила она Линн, когда последняя читала лекции в этом колледже, — и он сохранился в их головах на протяжении всего учебного года. Они сделали очень мало грамматических ошибок в итоговых письменных работах в конце семестра».

Джин Калуэлл, учительница из Оукриджа, штат Орегон, применила методику Суперобучения для написания сочинения в одиннадцатом классе и сообщила следующее: «Мои студенты казались более самодисциплинированными и внимательными все время, и я считаю, что это результаты обучения релаксации и концентрации. Мы должны обучать человека целиком, а не только левое полушарие его головного мозга и правую руку».

Суперобучение оказалось настоящим благом также и для правописания и усвоения словарных слов. На кассетах записан прекрасный курс CVO (SAT — Suggestive Accelerated Teaching) доктора Элина Причарда по изучению словаря.

Для малышей, изучающих грамматику, Розелла Уоллес придумала рэпы, рифмовки и песни. Теперь они продаются на кассетах вместе с рабочими тетрадами. Кассета, записанная эстрадным певцом в стиле кантри Томом Бодетом, предназначена для таких же певцов из подготовительных классов в Анкор-Пойнте, штат Аляска. Классы, которые вела Уоллес, постоянно набирали 91 процент во время национальных SRA-тестов благодаря Суперобучению и ее привлекательным и запоминающимся песням.

**Образец страницы из «Суперобучающего словаря»
доктора Эллина Причорда**

УРОК ТРЕТИЙ

- | | |
|-----------------|--|
| 1. ALLEVIATE | to moderate — облегчать
(боль, страдания) |
| 2. APPRAISE | to estimate generally — оценивать,
расценивать |
| 3. ARGOT | jargon — жаргон |
| 4. CLAMOR | noise — шум |
| 5. CONCUR | to be of the same opinion, to
agree — соглашаться |
| 6. CONDONE | to forgive — прощать |
| 7. DITHER | state of trembling excitement or
fear — дрожь, озноб, сильное
возбуждение |
| 8. ELUCIDATE | to explain, to make clear —
объяснять |
| 9. EXPEDIENT | uitable for the purpose, proper
under the circumstances —
подходящий, соответствующий
(обстоятельствам) |
| 10. EXTOL | to praise — превозносить |
| 11. GULLIBLE | easily deceived or cheated —
легковерный, доверчивый |
| 12. INDOLENT | tending to avoid exertion or
effort — ленивый, праздный |
| 13. INDUBITABLE | certain, cannot be doubted —
несомненный |
| 14. INTUITION | direct knowledge of truth without
use of reason — интуиция |
| 15. MAGNANIMOUS | generous in forgiving insult or
injury — великодушный |
| 16. MALIGN | to injure (verbally) — клеветать,
злословить |
| 17. MALLEABLE | adaptable, capable of being
shaped — ковкий, тягучий,
податливый, уступчивый |

- | | |
|------------------|---|
| 18. NON SEQUITUR | conclusion that does not logically follow — целогичное заключение, неверный вывод |
| 19. OBSOLETE | discarded, no longer in use — устарелый |
| 20. OSTENSIBLY | apparently — по-видимому, якобы. |
| 21. PATHETIC | causing pity or sympathetic sadness — трогательный, жалобный |

Суперобучение математике

«ШКОЛЬНИКИ ПРОВАЛИЛИ ВЫПУСКНЫЕ ЭКЗАМЕНЫ ПО МАТЕМАТИКЕ» — такой заголовок появился на первой странице газеты «США сегодня» в апреле 1993 года. Национальный отчет, подготовленный правительственным комитетом по оценке развития образования в масштабах нации, также нарисовал весьма печальную картину. Из четверти миллиона проэкзаменованных учащихся менее 25 процентов выпускников государственных школ знали математику на уровне, требующемся для получения степени.

Суперобучение помогло многим школьникам вырваться из математического штопора и начать свой прогресс прямо от арифметики и далее до более сложных разделов математики, включая алгебру и тригонометрию.

Умение обращаться с цифрами просто необходимо для широкого диапазона профессий, начиная от техники и кончая бухгалтерским учетом. Новатор Нэнси Марреш применила ускоренное обучение к бухгалтерии и предложила игру в бухгалтера, полномасштабную программу бухгалтерского отчета, который выполняется всего за два дня. Донна Макнейл, управляющий директор нашей фирмы «Заказы по почте Суперлернинг Инкорпорейтид», летала в Торонто, для того чтобы принять участие в таком семинаре, и нашла, что им удалось превратить выполнение большого и сложного задания во вполне приятную процедуру.

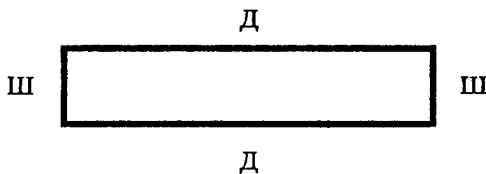
Эксперт по математике Эллин Причард создал прототипные курсы на кассетах, способные превратить людей, боящихся математики, в ее любителей. Причард начинает каждый математический курс с визуализации, которая помогает уменьшить волнение и боязнь провала по этому предмету. Математические тесты сперва представляются визуально, точно так же, как, например, лыжник представляет себе успешный пробег на лыжах перед участием в Олимпийских играх.

Ниже показано, в каком виде нужно представлять основы арифметических знаний, для того чтобы их можно было применить в системе Суперобучения:

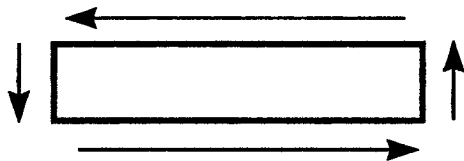
Образец страницы из «Основ математики по методу Суперобучения» доктора Эллина Причарда

ПРЯМОУГОЛЬНИК

1. Прямоугольник — это четырехсторонняя фигура, у которой противоположные стороны равны.



2. Сумма длин сторон прямоугольника — его периметр. (П — периметр).

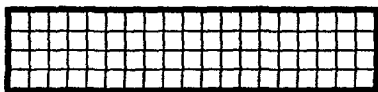


3. Формула периметра прямоугольника

$$П = 2Д + 2Ш.$$

4. Площадь прямоугольника равняется количеству квадратных единиц, которые вмещаются в этот прямоугольник.

(A — площадь)



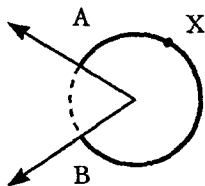
5. Формула площади прямоугольника

$$A = D \times Ш$$

Образец страницы из «Обзора геометрии и тригонометрии по методу Суперобучения» доктора Эллина Причарда

27. ГЛАВНАЯ ДУГА ОКРУЖНОСТИ.

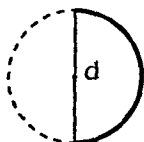
Часть окружности, лежащая вне лучей, образующих центральный угол.



(главная Arc: \widehat{AXB})

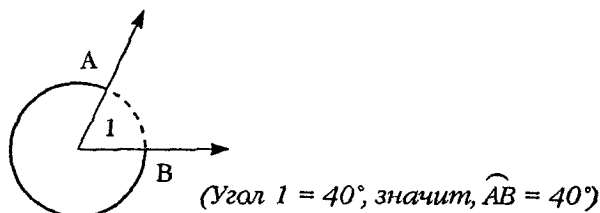
28. ПОЛУОКРУЖНОСТЬ.

Все точки окружности, лежащие по одну сторону от диаметра.

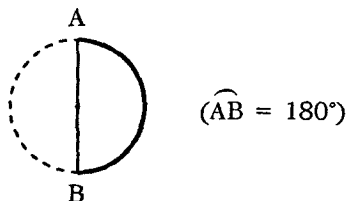


(полуокружность)

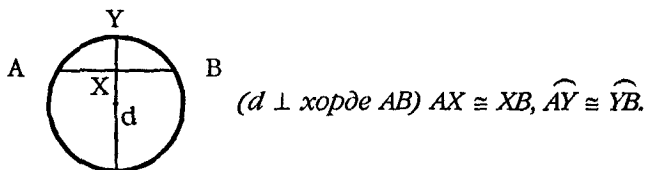
- 29. ВЕЛИЧИНА МАЛОЙ ДУГИ РАВНЯЕТСЯ ВЕЛИЧИНЕ ЕЕ ЦЕНТРАЛЬНОГО УГЛА.**



- 30. ВЕЛИЧИНА ПОЛУОКРУЖНОСТИ РАВНЯЕТСЯ 180° .**



- 31. ДИАМЕТР ПЕРПЕНДИКУЛЯРНЫЙ К ХОРДЕ, ДЕЛИТ ХОРДУ И СЯГИВАЮЩУЮ ЕЕ ДУГУ НА ДВЕ РАВНЫЕ ЧАСТИ**



Суперобучение для слепых и людей с другими физическими недостатками

Марк Рью, двадцати четырех лет, слепой от рождения, прочитал о Суперобучении, пользуясь системой Брайля, и понял, что эта аудиосистема, которая улучшает память, прекрасно подойдет для слепых. Он связался с

доктором Карлом Шлейхером из Лозановского центра обучения в Силвер Спрингс, штат Мэриленд, для того чтобы изучить дополнительные методики. Начиная с 1984 года, карьера Рью сделала большой скачок вперед. Он был простым компьютерным программистом, как вдруг его умения распространились на выявление неисправностей. Его методисты были настолько поражены, что попросили его помочь им разрешить свои проблемы с программированием.

Используя свои новые умения в релаксации и визуализации в сочетании с медленной музыкой в стиле барокко, которая обеспечивает связь с подсознанием, он смог легко нарисовать в своем воображении всю компьютерную программу целиком. Он мог запомнить ее и видеть в своей голове. «Я способен в уме обнаружить нарушения, потому что могу видеть, что происходит с программой», — говорит он. Ему даже не нужно просматривать распечатки, сделанные по системе Брайля. Он развил в себе настоящий талант визуализации, как великий Никола Тесла, который был способен проводить в уме целые эксперименты.

Шлейхер, директор «Фонда исследования человечества», понял, что и другие слепые люди могут получить такую же большую пользу, как и Рью. Опыт Марка вдохновил меня, говорит Шлейхер. Получив грант от Департамента здоровья и обслуживания человека США, он помог Лозановскому центру обучения открыть курс в Американском техническом институте, на котором Рью и еще один зрячий консультант обучают слепых компьютерному программированию. В классе слепые студенты вместе со своими собаками-поводырями на практике обучаются релаксации. Курс охватывает терминологию автоматизированного производства, учит тому, как следует удалять блоки и барьеры на пути к обучению, как улучшить память и научиться фокусировать сознание, творческие способности и умение решать задачи. Плюс ко всему — программа успеха, чувства собственного достоинства и процветания. Студенты также получали записи учебных материалов по высокотехническим отраслям знаний для использования дома. Доктор Шлейхер был убеж-

ден, что эта программа сможет подготовить слепых профессоров по базам данных и компьютерных программистов, которые будут такими же искусными, как и зрячие. Результаты первых проверенных тестов показали, что двое совершенно слепых студентов, занявших первые места, намного оторвались от большинства участников контрольной группы зрячих.

Этот проект, первый в своем роде в Америке, был начат десять лет назад и все еще продолжается. Подготовка слепых и других физически неполноценных людей в этом фонде позволила получить квалифицированных операторов автоматизированного оборудования, специалистов по компьютерам и обработке информации. Это один из методов, которые помогают разрушить барьеры, мешающие трудоустройству слепых или инвалидов, сказал нам доктор Шлейхер. Эта методика помогла открыть целый диапазон высокооплачиваемых рабочих мест для слепых в быстро развивающейся промышленности по производству компьютеров и обработке информации. Программа Суперобучения для слепых оказалась столь успешной, что была удостоена награды от Президентской комиссии по работе с инвалидами.

Отдельные лица, корпорации, организации для слепых или летние реабилитационные группы, которые заинтересуются этой программой, могут получить комплект материалов и видеоленту в «Фонде исследования человечества»: Mankind Research Foundation, 1315 Apple Avenue, Silver Spring, MD 20910.

Как использовать Суперобучение для победы в телевизионных игровых шоу

Одна из самых постоянных победительниц голливудского телевизионного шоу восьмидесятых «Опасность» призналась нам, что одним из ее секретов в ходе общей подготовки к участию в этой игре было добавление Суперобучения. Барбара Хансен из Ванкувера объяснила, что Суперобучение дало ей дополнительное преимущество в соревновании с другими участниками игры, позволив ей стать обладательницей призов на десятки тысяч долларов.

Независимо от того, собираетесь ли вы бороться за высокие ставки или играть просто для развлечения с друзьями, Суперобучение может способствовать вашему развитию по многим направлениям. Вы приобретете способность к быстрому вспоминанию и повысите скорость своей реакции. Если ваша цель — игра «Опасность», приобретите книгу Элекса Табека, который дает примеры вопросов из каждой категории игры. Сделайте выписки и приведите информацию в формат Суперобучения. Запишите ее на фоне музыки Суперобучения. Когда вы будете готовы, расслабьтесь и прослушайте весь материал, чтобы усвоить его. Впоследствии вы можете также повторить пройденные темы, просто включив музыку Суперобучения на фоне какой-нибудь своей деятельности.

Другие телевизионные игры, в которых вам приходится вспоминать определения различных слов или какую-либо другую подобную информацию, могут также подучить большую помощь от Суперобучения. Если вы хотите изумить своих друзей в играх типа «Тривиал персыют» на ближайшей вечеринке, просто проведите заранее небольшую подготовку с помощью системы Суперобучения.

Если вы действительно собираетесь стать участником телевизионного игрового шоу, то хорошей идеей будет попрактиковаться в одной из методик релаксации, включенной в раздел III, чтобы вы смогли избежать стресса, нервозности и рассеянности во время состязаний. Под лучами осветительных прожекторов, перед живой аудиторией иногда гораздо труднее дать правильный ответ, чем находясь в своей собственной гостиной.

Ускоренный метод введения нового материала и обратный инструктаж

Инстинктивно чувствуя, что существует лучший путь, Брюс Тикел Тейлор сначала энергично принялся за самый слабый по правописанию из четырех первых классов в своем Виндзорском школьном районе в штате Калифорния. После семестра Суперобучения стандартный тест показал, что заторможенные дети на год обогнали лучший по правописанию класс. Уверенность в своих силах росла у детей параллельно с оценками. С тех пор Тейлор работал с учащимися всех возрастов и во многих странах. Когда его опыт достаточно отфильтровался, он выступил с предложением ускоренного метода введения нового материала, или УВМ (AIM). Школы в Калифорнии и Австралии достигли хороших успехов при применении этого подхода, и Тейлор адаптировал его для нужд успешного самообучения. Этот упрощенный подход к введению нового материала состоит из четырех этапов.

1. Подготовьте оборудование: поставьте на магнитофон чистую кассету. Поставьте на плеер кассету с записью музыки. Во время первого этапа вы будете просто слушать музыку активного концерта, драматическую музыку, часто высокочастотную музыку, например музыку Моцарта. (Перечень предлагаемых на выбор записей приведен в главе 24.) Имейте под рукой также кассету с записью медленной музыки в стиле

- барокко, по крайней мере, один комплект наушников и по возможности две отдельные затычки для ушей.
2. Подготовьте себя самого: дышите медленно и глубоко. Думайте спокойно, вдыхая воздух, и делайте вдох с настоящей улыбкой. Сделайте спокойный вдох и выдох с улыбкой на лице десять раз. Закройте глаза и закатите их вверх. Сосчитайте в обратном порядке от десяти до одного. Представьте себе, что вы плывете на облаке к прекрасному тропическому острову. Растянитесь на пляже под теплым солнцем и исследуйте все окружающее: местность, звуки, нежный морской ветерок. Лежа на песке, полностью расслабившись, подумайте о *слове, известном только вам одному*, которое немедленно приведет вас в это состояние, как только вы захотите заняться учебой. Знайте, что теперь учеба станет для вас легкой и приятной. Вернитесь назад в свое кресло, сидя в котором вы теперь сможете усваивать знания легко и быстро. Сосчитайте от одного до пяти и откройте глаза посвежевшими и готовыми к занятиям.
 3. Подключите свои наушники к плееру. Вы будете слушать активную музыку, записывая материал, который собираетесь усвоить. Цель состоит в том, чтобы вы слушали эту музыку, но не записывали ее на кассету с информацией. Записывайте свой материал под музыку Моцарта. Говорите четко и медленно.
 4. Записав информацию, перемотайте кассету. Поставьте на плеер медленную музыку в стиле барокко. Устройтесь поудобней, лягте, если можете. Прослушивайте свой материал вместе с медленной, стимулирующей запоминание музыкой в стиле барокко. Тейлор предлагает пользоваться двумя отдельными наушниками. Подсоедините один так, чтобы слушать музыку барокко, а другой — вашу информацию. Или просто используйте свои колонки.

Пользуйтесь УВМ-записями в разрозненном виде. Прослушивайте музыку вместе с информацией, находясь у себя дома, кассету только с информацией — когда вы находитесь за рулем, в автобусе и т. д. Тейлор советует

прослушивать УВМ-кассеты в момент отхода ко сну и сразу по пробуждении. Он сотворил самодельную подушку-громкоговоритель. Поместите один отдельный наушник в мягкую пластиковую упаковку от кассеты с проделанным в ней отверстием. Прослушивайте кассету с информацией под музыку в стиле барокко вечером, а информацию, записанную под возбуждающую музыку, — утром, чтобы взбодрить себя. Около года назад Тейлор использовал этот удобный подход, который помог ему стать суперзвездой в изучении французского языка.

Обратный инструктаж

Существует стиль обучения Дэниэла Буна и стиль Бена Франклина, говорит Джордж Гатридж, который основал свой замечательный «Обратный инструктаж», основанный на подходе Дэниэла Буна. Успех Гатриджа в подъеме часто сильно отстающих детей до уровня прекрасной академической успеваемости достоин пера писателя. Его метод называется обратным, потому что он буквально переворачивает обычный подход к обучению, использовавшийся на протяжении последних тридцати лет. Вот метод Франклина — учишься методом проб и ошибок, иди от общего к частному. Основные факты, существенные элементы знаний, которые предстоит нести с собой в жизнь, приходят в конце обучения — в неправильном его конце, по Гатриджу. Это похоже на строительство здания без фундамента. Такое здание рухнет, подобно знаниям, растворяющимся и уходящим куда-то вскоре после выпускных экзаменов.

Стиль обучения Дэниэла Буна, напротив, начинает строительство снизу вверх. Убедитесь, что вы правы, а затем продолжайте — вот совет, который Бун в действительности записал, следуя подходу Гатриджа. В качестве пограничной аналогии он предлагает систему обучения молодого эскимоса. Сначала тот заучивает все, что знает его отец. Затем он знакомится со всеми приспособлениями, оружием, капканами и ловушками. Затем он начинает умозрительно представлять себе изменения погоды, перемещение ледяных полей. Наконец, обретя опыт, он становится новатором и творцом.

Независимо от того, что он преподает — математику в высшей школе, историю для шестиклассников или естественные науки для третьеклассников — Гатридж использует одни и те же этапы. Сначала он строит прочный фундамент из качественных элементов, или ядер, как он их называет: ключевых фактов или концепций данного предмета. Он использует Суперобучение — самый мощный метод запоминания в мире. Затем учащиеся знакомятся с различными аспектами темы. И здесь помогает Суперобучение. Каждый ученик ищет отдельный кусок информации, затем весь класс делает суперобучающую кассету. И, наконец, каждый учащийся готовит для всего класса по одной кассете ежедневно. В то же время дети впитывают в себя предмет изучения с трех различных сторон, пользуясь академическим опытом, личным опытом и эмоциональным (артистическим) опытом.

Образование — часть жизненного уклада эскимосских культур, замечает Гатридж, и он работает над созданием общества учащихся, чего-то общего для многих обществ. Маленькие дети, например, путем мозгового штурма постигают способы принесения в свои дома привычки к чтению и затем применяют их на практике. Старшеклассники распространяют обратное обучение на младшие классы; группа болельщиков, например, выступила с предложением помочь пятиклассникам изучить причины первой мировой войны.

Третий этап, по Гатриджу, — концептуализация, овладение мастерством. Учащиеся начинают думать о том, что они знают, выявляя проблемы и возможности, на которые нет ответов. Наконец приходит этап новаторства. Они создают проект длительного значения. Это может быть, например, материал для следующего класса или статьи, пригодные для опубликования, или короткие рассказы

Обратный инструктаж чрезвычайно ускорил обучение и вооружил исключительной работоспособностью жителей Аляски всех видов и возрастов. По словам Гатриджа, он подтолкнул их к совершенству. И он сам, и его дети уже выиграли целый букет наград. По мере того как накапливалась документация, он материализовывал мечту Девон-

на Эдрингтона: жители, которые вооружены знанием фактов и научились думать, творить и мечтать, используя их.

Гатридж изложил весьма специфические этапы обучения, которые могут помочь вам остаться на пути быстрого усвоения знаний, сохраняя при этом высокий интерес. В настоящее время в университете штата Аляска в Фербенксе он подключился к средствам дальней связи, ведя преподавание для многих классов с помощью спутниковых аудиоконференций. Имеется материал для самостоятельного использования, включая методику преподавания. Для овладения этой системой преподавания преподавателям требуется тридцать семь часов. «После этого они сэкономят невероятное количество времени, — утверждает Гатридж. — Я крайне редко беру с собой домой хоть одну бумагу для работы». Контактный адрес: International Institute of Reverse Instruction, University of Alaska, Fairbanks-Bristol Bay, P.O. Box 1070, Dillingham, AK 99576.

31

Настоящая революция в обучении инвалидов

Слушание — путь к усвоению знаний, говорит доктор Альфред Томатис, парижский специалист по уху, горлу, носу, открытия которого о связи ухо—психика за последние сорок пять лет имели мировое значение. Функция слушания, как он обнаружил, оказывает далеко идущее влияние на развитие, обучение и социальные способности (см. гл. 6, 7, 8, 9).

Последние исследования показали, что прослушивание материала под высокочастотную музыку оказывает еще большее влияние, чем считалось ранее. Во многих тысячах случаев было документально зафиксировано, что оно помогло преодолеть широкий диапазон нарушений усвоения материала и связанных с этим проблем поведения, не говоря уже о нарушениях слуха и речи. Оно помогло людям, страдавшим дислексией, дефицитом внимания, повышенной двигательной активностью, аутизмом и синдромом Дауна.

Звуковая терапия не просто облегчает симптомы, она прямо вскрывает основную причину возникших трудностей. В большинстве случаев они возникают вследствие нарушения функционирования уха. Звуковая терапия помогает восстановить полную физическую реакцию уха, а также эмоциональную восприимчивость человека к звуку. Снижение самооценки ребенка вследствие трудностей в

усвоении изучаемого материала может привести к серьезным, разрушительным проблемам поведения в школе и дома.

Слух может быть нарушен в результате ушной инфекции, болезней, приема некоторых лекарств, шумового загрязнения, несчастных случаев, а также родовых или эмоциональных травм. Мышцы внутреннего уха перестают работать под воздействием защитного механизма, стремящегося уберечь ребенка от возмущающего влияния окружающей среды.

Специалисты по акустике из Вирджинского центра по исследованию слуха, который находится в Сиэтле, утверждают, что волосковые сенсорные клетки внутреннего уха способны к регенерации. Слуховые аппараты скоро отойдут в прошлое, говорят ученые. Документы свидетельствуют о том, что звуковая терапия и акупунктура помогают восстанавливать эти сенсорные клетки.

Звуковая аппаратура для лечения дислексии

Язык обрабатывается левым полушарием мозга. Правое ухо непосредственно связано с левым полушарием. Для того чтобы звуки речи эффективно достигали мозга, правое ухо должно играть ведущую роль в слушании. Доктор Томатис утверждает, что у людей с дислексией правое ухо не является доминирующим, поэтому порядок, в котором они воспринимают звуки на слух, нарушается. Звуки достигают мозга с различными скоростями, поэтому порядок букв меняется на противоположный — и *pat* («ласкать») превращается в *tap* («стучать»).

Для преодоления дислексии равновесие между двумя полушариями мозга должно быть восстановлено, говорит Томатис. При этом заболевании маршрут звукового анализа — соотношение звуков с визуальными символами — нарушается. Звуковая терапия восстанавливает работу этого маршрута и устраняет причину нарушения. Упражнения «Электронное ухо», входящие в состав звуковой терапии, возвращают мышцам внутреннего уха способность работать, так что ухо снова становится путем усвоения языка. Музыка представляет собой высокоорганизован-

ную последовательность звуков, которую ухо должно анализировать. Звуковая терапия обладает встроенным преобладанием правого уха, для того чтобы приучить его быть доминирующим. Как только преобладание правого уха достигается, проблема перестановки звуков исчезает, говорит Томатис. Более двенадцати тысяч больных поправились после лечения в его клинике.

Люди, страдающие дислексией, часто испытывают чувство неполноценности вследствие своих многократных ошибок. Многие из них успешно изобретают сложнейшие способы сокрытия своей ущербности. Звуковая терапия имеет также положительный и эмоциональный эффект. Она не требует дополнительных усилий, борьбы или болезненного напоминания о своей неадекватности. Как только человек начинает легко и правильно интерпретировать звуки, у него улучшается концентрация, возрастает мотивация к усвоению знаний и расширению круга общения, стремительно повышается его самооценка.

Люди, страдающие дислексией, должны прослушивать кассеты с записями звуковой терапии от тридцати до шестидесяти минут в день и даже больше. Прослушивание можно проводить во время сна, игры, выполнения работы по дому или общения. При желании во время сна можно использовать крошечные наушники, которые крепятся с помощью липкой ленты. Специалисты по звуковой терапии рекомендуют специальные упражнения для страдающих дислексией — чтение вслух с воображаемым микрофоном в руках.

Мы читаем *ушами*, утверждает доктор Томатис. Он доказал, что если наш слух нарушен, это может повлиять на нервную систему и умение читать. Может быть, массовая безграмотность в Америке отчасти связана с широко распространенными нарушениями слуха, вызванными шумовым загрязнением и инфекциями?

Когда семья Уэстерхоф из Виннипега пробовала кассеты звуковой терапии Патрисии Жудри на своем сыне Джоне, то первое, что они заметили, — это колоссальное улучшение умения читать. Его дислексия исчезла через два месяца прослушивания кассет, отпала также необходимость принимать риталин, прописанный ему врачом

из-за трудностей с усвоением знаний. Это настоящее чудо, считает его мать. Такое письмо типично для сотен писем-отзывов, которые получила Жудри.

Дефицит внимания (ДВ)

ДВ — врожденное нарушение, которое поражает 30 процентов мальчиков и 5 процентов девочек. Считается, что причиной его являются пороки передающей системы. Ухо и мозг работают недостаточно эффективно. Отсутствие дискриминации при восприятии на слух порождает проблемы концентрации. Часто у детей с ДВ возникают также проблемы с поведением и общением. Звуковая терапия перестраивает процесс восприятия на слух и открывает ухо для определенных звуковых частот. Такая реабилитация уха реорганизует передачу звуковой информации в мозг. Он начинает относиться к звукам избирательно, вместо того чтобы рассматривать их как отвлечение. Снижается уровень стресса и напряжения.

Рекомендуется от тридцати до шестидесяти минут прослушивания кассет со звуковой терапией в день. Если ребенок, страдающий ДВ, отличается повышенной двигательной активностью, то прослушивать их он или она может во время сна.

Весьма значительные результаты были достигнуты для детей с ДВ, сообщает Рафаэль Жудри — директор центра звуковой терапии из Австралии. Дети с повышенной двигательной активностью демонстрируют обычно снижение активности и уменьшение агрессии; дети с пониженной активностью становятся более энергичными. При восстановлении слуховой дискриминации улучшаются память и концентрация, возрастает мотивация к занятиям учебной и улучшается усвоение материала.

Аутизм

«Стук дождевых капель больше не напоминает пулеметные очереди», — сказала дочь Аннабель Стенли своей матери. Джорджиана после звуковой терапии восстановила балансировку своего слуха и теперь могла слышать без

ужасающих гротескных искажений. Она вспоминала, что в течение лет, проведенных в учреждении для больных аутизмом, океанские волны казались ей грозными приливными волнами; вода в водопроводных трубах шумела, как Ниагарский водопад; дождь был похож на землетрясение и потоп. «Я думала, что все слышат то же самое, — рассказывала она матери, — и просто справляются с этим лучше, чем я». В «Звуках чуда» Стенли вспоминает о своем долгом путешествии через некое подобие медицинского ада, до тех пор пока она, наконец, не открыла в Европе, что чрезмерно обостренный, искаженный слух может быть фактором, вызывающим некоторые формы аутизма. В настоящее время Джорджи — выпускница колледжа с мечтами о карьере в искусстве и планами на вступление в брак.

Последние опубликованные в медицинских журналах данные по нейробиологии подтверждают, что аутизм вызывается повреждением мозга. Томатис полагает, что из-за этого повреждения дети, страдающие аутизмом, ощущают некоторые звуки как мучительную боль и расслабляют мышцы внутреннего уха, чтобы защититься от них. Вскоре эти мышцы теряют тонус. После этого такие дети начинают слышать все звуки очень нечетко и отгораживаются от устного общения. Звуковая терапия, восстанавливающая равновесие механизма звуковой фильтрации мозга, смогла помочь многим людям, страдающим аутизмом, избавиться от чрезмерно обостренного слуха и восстановить нормальное общение с помощью речи.

Томатис открыл, что самые первые воспоминания каждого человека — это голос матери, приходящий к нам через наш жидкий мир, когда мы еще не родились. Все эти первые звуки — высокочастотны, выше 8000 герц. В своей клинике для больных аутизмом доктор Томатис создал программу звукового перерождения. Восстанавливая у ребенка способность слышать высокие частоты, он заставляет его вспомнить свой самый первый опыт слушания и позволяет восстановить эмоциональный контакт сначала с матерью, а затем со всеми остальными. Терапия включает прослушивание голоса его или ее собственной матери, профильтрованного с помощью электронного уха до частоты 8000 герц.

Вид звуковой терапии высокочастотной музыкой с применением плеера приносит такую же пользу, как и прослушивание материнского голоса. Она может быть также рассчитана на длительный период. Отчеты показывают, что после улучшения слуха дети, страдающие аутизмом, лучше взаимодействуют и общаются с членами своей семьи, выходят из состояния эмоциональной изоляции. Звуковая терапия может проводиться в сочетании со специальной диетой, включающей октакозанол, что помогло восстановить повреждения связей в мозге в сотнях случаев.

Синдром Дауна

Исследования показывают, что 75 процентов детей с синдромом Дауна страдают нарушением слуха во многих случаях вследствие частых инфекций среднего уха, которые вызывают спайки, приводящие к дальнейшему снижению слуха. Раннее лечение с помощью звуковой терапии значительно способствует развитию речи. С восстановлением слуха у этих детей облегчается овладение членораздельной речью.

Центр звуковой терапии Австралии сообщает, что долговременное прослушивание высокочастотных звуковых кассет дало заметные результаты во всех сферах развития для детей с синдромом Дауна.

Прочие состояния

Звуковую терапию можно применять для лечения заикания, нарушения слуха — потери слуха, головокружения и шума в ушах, бессонницы, нарушений координации движений, даже для пренатального слушания с целью рождения более счастливого ребенка. Некоторые центры получили кассеты для работы с группой детей, поэтому они могут слушать их по очереди. Почта читателей Жудри свидетельствует о том, что под воздействием высокочастотной музыки отступает широкий диапазон серьезных заболеваний. Родители Карлы Гонт, подростка из Саскатуна с повреждением мозга и умственной

отсталостью, утверждают, что речь и память Карлы заметно улучшились после трехмесячного лечения прослушиванием. Семья Бентли из Эдмонтона сообщила, что их дочери, музыканту, которая получила две трещины черепа, сотрясение мозга и была в состоянии комы после автокатастрофы, врачи поставили диагноз — «Неизлечима». Через пять недель после начала прослушивания кассет она снова обрела способность играть на пианино и читать ноты.

Национальная ассоциация по развитию ребенка в штате Юта рекомендует кассеты со звуковой терапией многим родителям, а директор Боб Доман сообщает, что они стали свидетелями положительных результатов при лечении дислексии, повышенной двигательной активности и многих других заболеваний.

Более подробную информацию об исследованиях доктора Томатиса можно найти в книгах «Суперпамять; звуковая терапия для плеера» Патрисии Жудри и «Сознательное ухо» Альфреда Томатиса.

Акупунктура ушной раковины

Последние открытия, свидетельствующие о том, что наши уши испускают звуки (см. гл. 7), сделали возможным применение новых хитроумных способов диагностики нарушений слуха даже у крошечных младенцев. Если ваше ухо перестает испускать звуковые колебания, это может означать нарушение слуха.

К счастью, в настоящее время приобретает популярность еще один новый способ восстановления пониженного слуха. Это акупунктура ушной раковины. Стимуляция специальных точек на ней с помощью акупунктуры различных видов приводит к полному восстановлению утраченного слуха. Китайцы сообщают, что у 90 процентов полностью глухих людей, пролеченных с помощью иглоукалывания, слух восстановился. Доктор Марио Вексу, директор Квебекского института акупунктуры, провел широкие исследования в Монреальском институте глухонемых. Он сообщает о выдающемся успехе. Даже после всего лишь нескольких сеансов слух у большинства детей улучшился

на 15 процентов, а у некоторых даже на 40 процентов. Подробности — в книге Марио Вексу «Акупунктура: путь к восстановлению равновесия в организме».

Теория иглокальвания в области ушной раковины утверждает, что наши уши представляют собой перевернутое отражение всего тела. Оказалось, что стимуляция специфических точек на ушной раковине специальными иглами либо электрическими или звуковыми сигналами обеспечивает эффективное лечение всего тела. Стимуляция точки № 86 на меридиане сердце—легкие, расположенной в нижней части ушной раковины, вызывает выработку эндорфинов, естественных обезболивателей и источников положительных эмоций. Это главная точка, используемая для анестезии. Звуковая стимуляция акупунктурных точек с помощью таких устройств, как сонатон, который испускает звуки смешанной частоты в диапазоне 10 000 герц, дает результат, сравнимый с электроакупунктурой. Музыка звуковой терапии с частотой до 8000 герц, прослушиваемая через наушники и воздействующая на все ухо, очевидно, стимулирует акупунктурные точки на ушной раковине, которые передают энергию всему телу. Это может быть тем самым фактором, который обеспечивает эффективность звуковой терапии.

Сигнатурный звук

Исследовательница лечения звуком Шерри Эдварде разработала новую компьютеризованную систему для анализа частот человеческого голоса, которые формируют так называемый уникальный сигнатурный звук*. Если в звуковом автографе недостает каких-то определенных частот, это может быть признаком конкретного заболевания. Восстановление этих частот с помощью лечения звуком может оказать помощь в излечении от целого сонмища болезней, утверждает она. Ее метод лечения звуком помог многим людям, страдающим неспособностью к обучению, умственной отсталостью и аутизмом.

* От английского signature — личная подпись, автограф, отличительный признак.

Применение Суперобучения для лечения неспособности к обучению

«Самые благодарные и продуктивные классы в моей профессиональной карьере специалиста по обучению чтению» — так Джин Тейлор из Атланты охарактеризовала опыт своей работы в качестве первого учителя в Северной Америке, который использовал систему Суперобучения для обучения инвалидов в 1974 году в школе Хантли-Хиллз. Каковы же были результаты? Почти четырехкратное увеличение скорости чтения. Работая вдвоем с доктором Эллином Причардом, они также создали лечебные программы по чтению для учащихся с сильной умственной отсталостью. Самооценка учащихся резко возросла, когда они обнаружили, что легко ликвидируют свои пробелы. Они сами помогли создать новые игры для релаксации. Ребята быстро поняли, что воображаемые приключения снимают боль и волнение, сопутствовавшие обучению. Такие поразительные результаты с четырехкратным ускорением наблюдаются уже более десяти лет. Их методика и опыт подробно описаны в книге Причарда и Тейлор «Ускоренное обучение: применение суггестии в классе». По их мнению, некоторые формы обучения расслаблению должны стать частью обучения каждого ребенка. Это — здоровая и полезная привычка на всю жизнь. В то время как все их ученики добились хороших успехов, некоторые двенадцатилетние дети с умственной отсталостью даже достигли в чтении уровня своих сверстников из нормального колледжа. Исследования Причарда и Тейлор особо подчеркивают, что для того чтобы учащиеся смогли получить впечатляющую пользу от программы Суперобучения, они должны достигнуть возраста десяти лет и старше и быть способными развить в себе умение релаксации и визуализации.

Возбуждение и страх провала носят поистине повсеместный характер при обучении детей-инвалидов, заметил преподаватель из Канзас-Сити Уэлли Нельсон. Он считает, что методики Суперобучения, например обучение релаксации, успокаивающая музыка и обработка информации подсознанием, могут оказаться необычайно

полезными для таких учащихся. В 1978 году в университете Канзасского медицинского центра в Канзас-Сити Нельсон провел контрольный тест по программе Суперобучения для детей, испытывающих трудности в усвоении знаний в возрасте от шести до восьми лет. С ними было проведено четыре 40-минутных занятия по запоминанию слов. Результаты теста показали достойное восхищения 75-процентное улучшение показателей, которое оказалось значительно выше, чем у контрольной группы. Он отметил в своем сообщении, что дети с проблемами в обучении, способные расслабиться наилучшим образом, показали наивысшие результаты.

Только обучение релаксации дало исключительные результаты в тесте, проведенном в 1983 году для 801 не способного к обучению и эмоционально отсталого ребенка в двадцати четырех различных школах четырех штатов. Все они использовали записанную на кассетах программу релаксации и улучшения письма Джона Картера. У учащихся заметно повысился IQ, и прогресс в чтении, правописании и арифметике составил от одной четверти до полугода. Картер отметил, что однажды достигнутые значительные успехи продолжали возрастать и в дальнейшем.

Преподаватель из вспомогательной школы с Аляски Дебби Ивенсен сообщает, что методика Суперобучения принесла большой успех детям, пострадавшим от воздействия алкоголя и наркотиков на развивавшийся плод. Вместе с первооткрывателем Суперобучения Розеллой Уоллес она перекроила учебный план так, чтобы он лучше удовлетворял потребности учащихся. Обучение релаксации помогло им избежать излишней стимуляции, ощущения безысходности и защитного отказа работать. Изучение материала в виде рифмовок под музыку не только доставляло удовольствие, но и облегчало запоминание и последующее извлечение информации из памяти. Кинестетическая активность детей (прыжки через скакалку во время заучивания математических понятий), игры и различные виды деятельности, записанные на видео, помогли им справиться со своими неврологическими заболеваниями. Сообщает Розелла Уоллес: «Их учителя были про-

сто ошеломлены! Результаты, достигнутые детьми, были слишком значительными».

Последние достижения в области разумных машин могут подарить новую надежду детям с врожденным алкогольным синдромом или родившимся с зависимостью от крэка (см. гл. 17).

Учитель из Айовы Чарльз Гриттон использовал Суперобучение для репетиторства двух учеников с трудностями в усвоении знаний по математике и правописанию. После обучения релаксации и первого занятия по программе Суперобучения, включавшего пятьдесят слов с трудным правописанием, они написали квиз. Каждый набрал по 90 процентов. Результаты теста, проведенного перед занятиями, были соответственно 20 и 30 процентов. Оба были поражены. После нескольких суперобучающих занятий их результаты по математике и правописанию повысились до 90 и 100 процентов. Дети взволнованно говорили Гриттону: «Учиться так интересно. Это вовсе не трудно».

Доктор Дон Шустер применил Суперобучение для преподавания математики и чтения не способным к усвоению знаний девятиклассникам в течение десятой доли школьного года. Результаты годовых тестов по математике продемонстрировали улучшение в 1,4 раза, а в чтении — в 2,2 раза.

Доктор Сесилия Поллак из Нью-Йорка использовала специальное воображение, музыку и релаксацию для обучения подобных детей правописанию. С помощью волшебного карандаша они должны были представить себя рисующими буквы на песке пляжа. Правильные результаты составили восемнадцать из двадцати «Боже, как здорово!» — сказал один из учеников.

Сегодня существует все больше и больше медицинских свидетельств того, что музыка, подобная используемой Суперобучением и звуковой терапией, может быть особенно полезной для людей с умственными, эмоциональными и физическими недостатками. В школе Айви-маунт в Роквилле, штат Мэриленд, специалист по лечению музыкой Рутли Адлер сообщает: при том, что с серьезными умственными и физическими недостатками мо-

гут игнорировать другие виды стимуляции, на музыку реагируют все. Известный невролог доктор Оливер Сакс, работа которого стала основой художественного фильма «Пробуждение», находит, что пациенты с неврологическими нарушениями, не способные разговаривать и двигаться, часто способны петь под музыку. Неврологическая основа реакции на музыку сильна и способна даже пережить повреждение обоих полушарий головного мозга

Многие дети слабы на старте жизни. Это дети, рождающиеся с малой массой тела или преждевременно. В процессе клинических исследований, проводившихся в школе по уходу за больными Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, а также в баптистском методическом центре штата Джорджия в Атланте, попробовали применять успокаивающую музыку вместе со звуками сердцебиения. Недоношенные дети быстрее набирали вес и более эффективно усваивали кислород. В мемориальном региональном медицинском центре в Таллахаси недоношенные дети и дети с малой массой тела, которые слушали успокаивающую музыку по полтора часа в день, проводили в блоке интенсивного ухода за новорожденными в среднем всего одиннадцать дней, в то время как контрольная группа — шестнадцать.

Другие исследования позволяют предположить, что музыка не только повышает выработку эндорфинов, но и (что было задокументировано) вызывает изменения элемента слюны, содержащегося в слюне иммуноглобулина А, который помогает ускорить заживление, подавляет инфекцию и помогает контролировать частоту сердцебиения.

Открытия доктора Томатиса и доктора Лозанова о наличии специальных элементов в музыке, таких, например, как сила высокочастотного звука и снижающий уровень стресса темп с частотой 60 ударов в минуту, позволяют применять музыку с точнейшей эффективностью.

Доктор Кноулз, бывший президент Рокфеллеровского фонда, заметил, что следующий скачок в здравоохранении американского народа произойдет тогда, когда люди научатся беречь себя. Современный композитор Стивен Халперн, «Спектральная сюита» которого, по научным свиде-

тельствам, вызывает эффект релаксации, говорит: «Вполне возможно, что люди научатся соблюдать здоровую звуковую диету, чтобы *поддерживать* себя в оптимальной форме и цветущем здравии».

Применение софрологии для лечения неспособности к обучению

Софрология имеет длинный список достижений исключительных результатов при работе с умственно отсталыми и не способными к обучению детьми. Доктор Мариано Эспиноза из Мадрида, педиатр, на протяжении нескольких лет применял софрологические методы обучения доктора Кайседо для преподавания проблемным детям с серьезными нарушениями координации движений из Испании и Южной Америки. В его институте дети с умственной и физической отсталостью и серьезными нарушениями координации движений с удивительной ловкостью выполняют софрологические физические упражнения. Через несколько месяцев координированной тренировки ума и тела результаты показали, что IQ у них заметно повысился. В 1974 году доктор Эспиноза получил международную золотую медаль в педиатрии за свои достижения в лечении детей-инвалидов.

О самых последних достижениях, которые могут помочь справиться с нарушением способности усваивать учебный материал и с умственной отсталостью, см. в главах 16 и 17.

Часть III

Упражнения

Контроль за уровнем стресса

«Спасибо за то, что вернули солнце в мою жизнь!» — написала одна швейцарская женщина Пьеру Шваару — удачливому бизнесмену из Лозанны. У Шваара было необычное увлечение. Работая в сотрудничестве с доктором Раймондом Абрезолом, он возглавляет работы Швейцарской софрولوجической ассоциации по предотвращению стрессовых состояний. Он уже получил сотни сердечных писем, рассказывающих о восторге людей по поводу преодоления болезней, начиная от депрессии и бессонницы и кончая болями в пояснице, респираторными заболеваниями и кишечными инфекциями.

Все эти люди, пришедшие к счастливому избавлению от страданий, научились добиваться сдвигов в своем физическом и психическом состоянии с помощью методик, разработанных доктором Альфонсо Кайседо.

Помочь людям воспрянуть духом — цель этой ассоциации, но бизнесмен Шваар был также поражен еще одним большим достоинством своей работы. И не только он, но и швейцарские компании по страхованию здоровья, которые с трудом верили холодным, упрямым цифрам статистики. Обращение людей, прошедших курс софрологии, за оплатой лечения *сократилось на 40 процентов!* Самая большая швейцарская страховая компания была так поражена эффективностью софрологии в улучшении физического и психического здоровья и вследствие этого сокращением своих затрат, особенно на такие вещи, как прописывание лекарств для постоянного приема,

что в 1991 году выпустила специальный полис для страхования здоровья с частичной оплатой. Он предназначен для людей, прошедших софрولوجическую подготовку в целях борьбы со стрессом. Компания также оплачивает как альтернативный вид лечения работу медиков-софрологов в случае, если владелец такого полиса заболит.

К 1992 году такие курсы прошли более шестидесяти тысяч швейцарцев. Обычные отзывы гласят, что софрология помогает во всех областях жизни — работе, получении образования, взаимоотношениях, спорте. Банкиры всего мира, добрые швейцарские бюргеры, кажется, нашли новый путь управления и своими финансами, и собой.

Тем временем по ту сторону Атлантики заголовок на первой странице канадской национальной газеты «Глоуб энд Мэйл» гласит: «ИСТОЩЕННЫЕ СТРЕССОМ И СЫТЫЕ ИМ ПО ГОРЛО». В 1992 году национальное исследование выявило ошеломляющие результаты: 47 процентов обследованных канадцев считали, что действительно находятся в стрессовом состоянии и совершенно истощены, а 33 процента считали себя находящимися в состоянии глубокой депрессии. А во что обходится канадской экономике лечение заболеваний, вызванных стрессом? В один миллиард долларов в год.

Колоссальные деньги, но это всего лишь капля в море, по сравнению с числом вызванных стрессом заболеваний в Соединенных Штатах Америки и сокрушительной стоимостью их лечения. Вместо того чтобы ломать копыта по поводу обеспечения здравоохранения, не лучше ли проверить идею и просто распространить тот же самый старый подход к здоровью более глубоко и на все большее и большее число людей? Можно совершить скачок к новым перспективам в решении наших школьных проблем, переместив фокус с получения образования на приобретение знаний. Наряду с хорошим медицинским обслуживанием, почему бы не использовать способность людей помогать себе самим? Почему бы не научить их, как это сделать без таблеток и рецептов? Принимая во внимание швейцарский опыт по 40-процентному сокра-

щению обращений за медицинской страховкой, можно надеяться, что новые пути к здоровью могут оказаться не облагаемым налогами способом к решению проблемы стоимости страховой медицины.

Избавление от стресса, усвоение знаний, начиная с детского сада до профессиональной переподготовки, являются основополагающими в Суперобучении и родственных ему системах. Для того чтобы вооружить вас широким выбором методик, мы предлагаем несколько мощных, проверенных, классических программ, которые могут предоставить возможность свободно изменить свое физическое и психическое состояние в лучшую сторону.

Если вы хотите руководствоваться записями, то у нас их существует множество. Корпорация «Суперлернинг Инкорпорэйтид» работала вместе с некоторыми экспертами, по нашему мнению, просто выдающимися. Есть записи, сделанные швейцарским софрологом Раймондом Абрезолом; две классические — по аутогенной тренировке и по релаксации, — часто рекомендуемые врачами, только что записаны Эли Бэем, одним из лучших инструкторов корпорации по контролю за уровнем стресса в Канаде. Доктор Вера Фрайлинг, одна из самых лучших экспертов по аутогенной тренировке в Америке, подготовила записи, в которых сочетаются аутогенная тренировка и Суперобучение. Но, без сомнения, вы можете сделать это и сами. Просто проработайте как следует инструкции, приведенные ниже. Если хотите, можете записать их, для того чтобы прослушать в любое время, когда будете готовы заняться этой программой. (О дополнительных программах для снятия стресса читайте в книге «Суперобучение», которая также содержит программу, разработанную специально для детей.)

Дыхание для повышения интеллекта

Существует имеющий документальное подтверждение бесплатный источник повышения интеллекта, который не требует ни специального оборудования, ни записей. Он универсален и портативен, поэтому им можно поль-

зоваться везде. Он невидим, поэтому с ним можно войти прямо в ту комнату, где идет экзамен, деловая встреча, или фактически в любое место на свете. Он очень быстр и легок, так что им можно воспользоваться в любое время, и он приносит результаты в течение нескольких минут. Это — ритмичное дыхание.

Профессор по речи доктор Роберт Ривера из Вэликолледжа в Ван Нуйсе, штат Калифорния, протестировал своих студентов, после того как они сделали простое дыхательное упражнение в течение нескольких минут. В среднем IQ повысился на 10–20 пунктов. Улучшилось кровообращение и поступление кислорода в мозг. Увеличение поступления кислорода в мозг улучшает способность соображать. Для нормальной жизнедеятельности мозгу требуется энергия, и он использует кислород для сжигания своего топлива — глюкозы. Чем меньше кислорода в мозгу, тем вероятнее то, что вы примете неверное решение или почувствуете себя эмоционально не в форме, утверждает Ривера. Он полагает, что гении становятся гениями именно потому, что их мозг отлично снабжается кислородом. Кроме повышения интеллекта, ритмичное дыхание помогает синхронизировать деятельность обоих полушарий мозга, что приводит к увеличению творческого начала и оригинальности мышления.

Такие основные дыхательные упражнения можно делать регулярно, и они особенно полезны, если выполняются непосредственно перед любой ситуацией, когда вы должны принять вызов, например выступить на важном для вас собрании, сдать экзамен или произнести речь.

Вдыхайте на 8 счетов. Задержите дыхание на 12 счетов. Медленно выдыхайте на 10 счетов. Повторите 10 раз.

Сине-золотое энергетическое дыхание

Это цветное дыхание — прекрасное средство борьбы с тревожными состояниями. Оно способно зарядить вас энергией, когда вы чувствуете себя усталым и опустошенным. Оно помогает сосредоточиться и будит воображение.

Примите лежачее положение в каком-нибудь комфортном месте головой на север — ногами на юг. Вытяните руки вдоль туловища ладонями вверх. Сделайте глубокий, медленный вдох через нос и визуально представьте себе желтую солнечную энергию, которая вливается в вашу макушку и, протекая через все тело, выходит из него через подошвы ног. Во время же медленного плавного выдоха вообразите, как прохладная синяя энергия входит через подошвы ваших ног, медленно поднимаясь по телу вверх и выходя наружу через макушку. Продолжайте *вдыхать* желтую энергию и *выдыхать* синюю в течение десяти или пятнадцати минут. Вы начнете ощущать трепещущий поток энергии, который пульсирует, пронизывая ваше тело с каждым вдохом и выдохом. Зарядка сине-золотой энергией поможет вам легче сфокусировать свое внимание и сосредоточиться.

Звуковая ванна

Это упражнение поможет очистить мозг от опустошающего шума и звуков, которые бомбардировали ваш слух в течение рабочего дня

Выберите кассету со своей любимой музыкой для релаксации. Лягте так, чтобы вам было удобно, и включите музыку. Сделайте несколько глубоких вдохов и полностью расслабьтесь. Позвольте музыке протекать сквозь ваше тело, вымывая и унося прочь весь засоривший его шум и звуки, которые бомбардировали вас на протяжении всего дня. Пусть музыка смывает все шумовые загрязнения. Отдайтесь ей полностью. Обратите внимание на то, как музыка резонирует различные участки вашего тела. Мысленно представьте себе, как весело танцуют и двигаются под действием ее животворных колебаний различные клетки вашего тела. Позвольте музыке напитать вас энергией и расслабить. Сделайте еще несколько медленных, глубоких вдохов, после того как она перестанет звучать, и вы избавитесь от любого напряжения.

Душ, заряжающий энергией, для очищения тела и улучшения физического состояния

Такое упражнение на визуализацию — великолепный способ начать свой день.

Принимая душ, представьте себе, что вы стоите под золотым водопадом чистой пульсирующей энергии.

Дышите глубоко и ритмично, поглощая целебные отрицательные ионы разбрызгивающейся воды.

Почувствуйте, как золотая энергия входит в вас через макушку, стекает вниз по позвоночнику, проливается через руки и ноги, впитываясь в каждую клеточку вашего тела.

Ощутите, как ваше тело до краев наполнилось чистой вибрирующей энергией.

Мысленно представьте себе весь предстоящий день. Вообразите, что вы достигаете того, чего вам очень хочется. Утвердитесь в том, что вы обладаете неограниченной силой и энергией, чтобы сделать это. Эмоционально почувствуйте себя полным энтузиазма добиться этого, ощутите пользу, которую это вам принесет. Сознательно и сильно пожелайте, чтобы все получилось именно так.

Стоя под падающей водой, почувствуйте, как все напряжение, беспокойство и волнение, которые, вероятно, мучают вас, вымываются, стекая вместе с водой в канализацию, и оставляют вас посвежевшим, получившим новый заряд энергии и готовым приветствовать новый день с энтузиазмом и уверенностью.

Постепенная релаксация

Это упражнение на релаксацию позволяет снять мышечное напряжение и стресс, накопившиеся во всем вашем теле. Напрягайте мышцы осторожно. Это упражнение вовсе не требует больших физических усилий. Почувствовав мышечный спазм, расслабьтесь. Задача состоит в том, чтобы избавиться от напряжения, накопившегося в мышцах.

Устройтесь поудобней в тихом уюлке. Сделайте несколько поворотов головой, для того чтобы улучшить кровоснабжение мозга. Опустите подбородок на грудь и совершите пол-

ное вращение головой сначала в правую, а затем в левую сторону.

Сядьте на стул или, если вы предпочитаете, лягте на кушетку или на пол. Ослабьте тугие застёжки и пояса. Устройтесь поудобней. Мысленно пройдите по всем своим костям и мышцам и представьте, что их вес уходит в кресло или пол.

Закройте глаза. Сделайте глубокий медленный вдох. Затем выдох. Во время выдоха почувствуйте, как напряжение начинает уплывать из вашего тела. Скажите себе: «Расслабься». Сделайте второй глубокий вдох и во время выдоха почувствуйте, как напряжение покидает ваше тело вместе с выдыхаемым воздухом. Расслабьтесь. Представьте себе, как напряжение покидает ваши мышцы. Скажите себе: «Расслабься».

Теперь напрягите пальцы ног как можно сильнее. Подожмите их крепко-крепко. Сохраните это упругое, напряженное состояние, пока не досчитаете от 1 до 5. Теперь расслабьте свои пальцы. Позвольте уйти и этому напряжению. Совершенно расслабьте пальцы ног и почувствуйте разницу.

Теперь напрягите пальцы ног, ступни и мышцы в нижней части ног. Напрягите все эти мышцы крепко-крепко, но все остальное тело должно быть полностью расслабленным. Сохраните чувство напряжения на время медленного счета от 1 до 5. Проанализируйте его. Затем расслабьтесь. Насладитесь чувством полного избавления от напряжения.

Теперь напрягите мышцы верхней части ног, а также мышцы пальцев ног, ступней и нижней части ног. Напрягите эти мышцы изо всех сил. Еще сильнее. Ощутите это напряжение. Проанализируйте его. Сохраните это напряжение на то время, пока вы медленно считаете от 1 до 5. Затем расслабьтесь. Почувствуйте, как каждая его частичка покидает ваше тело. Почувствуйте, как ваши мышцы раскручиваются и расслабляются. Прикажите этим мышцам еще немного расслабиться.

Теперь напрягите ягодицы. Сохраните это напряжение на то время, пока медленно досчитаете от 1 до 5. Затем расслабьте напряжение. Позвольте ему уйти.

Теперь напрягите мышцы поясницы и брюшного пресса. Отметьте про себя, что вы чувствуете, когда все ваше тело охвачено напряжением. Пройдитесь по всем точкам, в кото-

рых вы поддерживаете напряжение. Напрягите эти мышцы еще сильнее, считая от 1 до 5. Затем расслабьтесь. Расслабьтесь полностью, распрямитесь и освободите мышцы. Выпустите напряжение из каждой мышцы. Позвольте ему полностью покинуть ваше тело. Прикажите своему телу еще немного расслабить мышцы. Отметьте, как приятно почувствовать, что напряжение полностью покинуло ваши мышцы.

Теперь напрягите мышцы верхней части торса. Сгорбите плечи. Напрягите мышцы груди и спины. Сделайте эти мышцы еще плотнее. Почувствуйте это напряжение под медленный счет от 1 до 5. Затем расслабьтесь. Сделайте выдох и почувствуйте, как все мышцы грудной клетки и спины расслабились. Почувствуйте, как напряжение уходит из межлопаточной области. Почувствуйте, как все мышцы расслабляются, распрямляются, распускаются. Почувствуйте, как все уплотнение и напряжение уходит прочь и покидает ваше тело. Заставьте свои мышцы расслабиться еще больше.

Теперь напрягите руки и сожмите кулаки. По-настоящему ощутите это напряжение в кистях рук, медленно считая от 1 до 5. Затем расслабьтесь. Пусть ваши руки станут похожими на размоченные макароны. Насладитесь состоянием расслабления. Почувствуйте, как приятно расслабиться.

Теперь напрягите все мышцы лица. Сожмите челюсти. Стисните зубы. Напрягите каждую мышцу, какую сможете. Удержите это напряжение на время счета от 1 до 5. Затем расслабьтесь. Разгладьте все мышцы лба. Расслабьте мышцы, с помощью которых вы хмуритесь. Расслабьте мышцы черепа. Расслабьте глазные мышцы. Расслабьте мышцы рта. Разожмите челюсти. Уберите всю деформацию и напряжение. Расслабьте все мышцы лица и головы. Отметьте, как приятно почувствовать избавление от напряжения.

Теперь напрягите каждую мышцу своего тела. Начните с пальцев ног, ног, брюшного пресса, грудной клетки, плечевого пояса, рук, кулаков, шеи и лица. Напрягитесь так сильно, как только сможете. Зажмите каждый мускул своего тела. Удержите это напряжение. Сосчитайте от 1 до 5. Затем расслабьтесь. Продолжайте процесс освобождения от напряжения. Позвольте напряжению покинуть каждую мышцу вашего тела. Расслабьтесь. Распрямитесь. Освободитесь от напряжения.

Ощутите, как по всему вашему телу распространяется радостное чувство освобождения. Это очень комфортное, приятное ощущение. Заметьте, как приятно чувствовать себя полностью расслабленным. Мысленно пройдитесь по всему телу, от головы до кончиков пальцев ног. Есть ли хоть одна нерасслабленная мышца? Напрягите ее, задержите напряжение, затем расслабьте. Теперь ваше тело полностью расслаблено.

Насладитесь приятным ощущением релаксации, распространяющимся по всему вашему телу с головы до кончиков пальцев ног и снова вверх. Заметьте, как приятно ощущение полного расслабления всех мышц. Позвольте волнам расслабления свободно распространяться от головы до кончиков пальцев ног и снова вверх. Насладитесь этим ощущением. Во время расслабления вы можете произнести некоторые из утверждений, приведенных на с. 355. Теперь, считая от 1 до 5, вы начинаете открывать глаза. Сделав это, вы почувствуете себя бодрым, обновленным, полным энергии и свободным от напряжения. 1, 2, 3, 4, 5 — глаза открыты.

Каждый раз, когда вы практикуете этот метод, снимать напряжение по команде становится все легче и легче. Вы сможете быстро переключаться в расслабленное состояние, при котором мышечное напряжение исчезает. Несколько минут релаксации избавляют от напряжения, усталости и стресса. Она способствует повышению концентрации и позволяет вашим умственным способностям всегда оставаться в состоянии готовности к активным действиям.

Проверь и расслабься

Прекрасным вариантом упражнения с постепенной релаксацией является так называемая программа «проверь и расслабься», методика, которую настойчиво рекомендует Эли Бэй из «Рилаксэйшн Респонс Инкорпорэйтид» в Торонто. Вы выполняете описанное выше упражнение точно в такой же последовательности, но вместо напряжения своих мышц просматриваете их, ища напряженные, и затем расслабляете. Такая стратегия позволяет избежать перенапряжения или судорог в мышцах.

Начните с пальцев ног. Проверьте, не напряжены ли они, и если да, то расслабьте. Проверьте, нет ли в ногах мышечных узлов или напряженных участков. Снимите с них напряжение. Просмотрите мышцы ягодиц, поясницы и брюшного пресса и, обнаружив там напряженные, плотные мышцы, расслабьте их. Проверьте верхнюю часть своего тела, плечи, грудную клетку и спину, освободите их от напряжения и уплотнения. Проверьте свои руки, шею, челюсти, лицо и голову на наличие напряжения. Расслабьте их. Дайте ему уйти. Заметьте, как хорошо вы себя чувствуете. Проверьте. Расслабьтесь. Распрямитесь. Снимите с себя все напряжение.

Аутогенные тренировки

Это способ почти автоматического снятия стресса — так русский доктор А. Г. Одесский описывает аутогенные тренировки. Стоит только научиться этим простым упражнениям, едва возникший стресс тут же снимется, возвращая и ум, и тело в состояние гармонии. Доктор Одесский разработал эту программу в помощь танцовщикам, спортсменам, учителям, актерам, космонавтам и даже шахматным мастерам, которые стремятся к успеху. Именно этой программой воспользовался Кристиан Драпо, чтобы проделать большую работу над собой.

Всего одно семи- или десятисекундное занятие в день по практическому овладению основами этой методики рано или поздно приведет к желаемому результату. Она идеальна для занятых людей, говорит Одесский. Она похожа на психологическую гимнастику для улучшения психического состояния. Она пригодна для любого вида деятельности, начиная от бизнеса и кончая спортом. Кроме того, аутогенная тренировка имеет богатую историю восстановления равновесия при тяжелых психических заболеваниях. Как только вы овладеете этими основами — приобретете умение на всю жизнь. Вы сможете достигнуть этого могущественного достояния за считанные секунды в любом месте и при любых обстоятельствах.

Найдите тихий уголок, в котором вам никто не мешает позаниматься.

Примите одну из следующих удобных поз.

Сидя, откинувшись на спинку кресла. Расслабьтесь в шезлонге или мягком кресле, откинув голову на его спинку. Положите руки на подлокотники или на свои бедра. Не закидывайте ногу за ногу. Удобно поставьте ступни на пол, слегка развернув носки. Глаза должны быть закрытыми.

Лежа. Лягте на спину на кушетку, кровать или мягкий коврик. Подложите под голову подушку. Ваши руки, слегка согнутые в локтях, должны лежать вдоль тела ладонями вниз. Ноги должны быть расслаблены, слегка разведены, носки не параллельны, а слегка разведены в стороны. Глаза должны быть закрыты.

Сидя. Сядьте на стул или табурет и слегка свесьте голову вперед. Руки и кисти рук свободно лежат на бедрах. Поставьте ноги поудобней, слегка развернув ступни носками наружу. Глаза должны быть закрытыми.

Разогрев

Представьте, что вы накладываете на лицо расслабляющую маску. Эта успокаивающая маска разглаживает ваши нахмуренные брови, снимает напряжение, убирает морщинки. Все мышцы лица расслабляются и освобождаются от напряжения. Ваши веки опускаются и не трепещут. Сфокусируйте взгляд на кончике носа. Челюсть расслаблена, рот слегка приоткрыт. Нижние зубы не касаются верхних. Упритесь кончиком языка в то место, где верхняя десна встречается с зубами, как будто вы собираетесь беззвучно произнести *d* или *m*.

Начните очень осторожно дышать животом, то есть дышите глубоко, но никоим образом не напрягаясь. При вдохе почувствуйте, как воздух втекает в вас, наполняя легкие и заставляя живот выпячиваться. Выдыхая, почувствуйте, как живот опускается и легкие опустошаются. Дышите медленно. Выдыхайте в два раза медленнее, чем вдыхаете. С каждым вдохом удлиняйте его продолжительность, считая. Вдох: 2, 3; выдох: 2, 3, 4, 5, 6. Вдох: 2, 3, 4. Выдох: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. Начните со вдоха на 1 или 2 счета, затем увеличьте его продолжительность до 6 или 7. Не напрягайтесь.

Затем возвратитесь к начальному состоянию, повторяя всю процедуру. Вдох — на 6, выдох — на 12. Вдох — на 4. Выдох — на 8. И снова вдох — на 1.

Продельвайте это в течение двух или трех минут.

Этап первый — ощущение тяжести

Начните с развития ощущения приятной тяжести во всем теле. Начните с правой руки. Скажите себе:

- «Моя правая рука становится безвольной и тяжелой». (6–8 раз)
 «Моя правая рука становится все тяжелее и тяжелее». (6–8 раз)
 «Моя правая рука совершенно тяжелая». (6–8 раз)
 «Я совершенно спокоен». (1 раз)

Откройте глаза. Избавьтесь от тяжести в руке. Согните руку вперед и назад несколько раз. Сделайте несколько глубоких вдохов. Снова расслабьтесь. Проверьте, на месте ли ваша расслабляющая маска. Повторите упражнение снова. Выполняйте первый этап упражнения на ощущение тяжести от семи до десяти минут два или три раза в день.

Если вам не удастся представить, что рука становится тяжелой, держите в правой руке какой-нибудь тяжелый предмет и произносите вслух: «Моя правая рука становится все тяжелее и тяжелее».

Выполняйте упражнение на ощущение тяжести для правой руки в течение трех дней.

Затем продолжите по той же методике для левой руки, обеих рук, правой ноги, левой ноги, обеих ног, рук и ног по три дня для каждой.

- «Моя левая рука становится безвольной и тяжелой» и т.д. (3 дня)
 «Обе мои руки становятся безвольными и тяжелыми» и т.д. (3 дня)
 «Моя правая нога становится безвольной и тяжелой» и т.д. (3 дня)
 «Моя левая нога становится безвольной и тяжелой» и т.д. (3 дня)
 «Обе мои ноги становятся безвольными и тяжелыми» и т.д. (3 дня)
 «Мои руки и ноги становятся безвольными и тяжелыми» и т.д. (3 дня)

На этап первый — упражнения на ощущение тяжести — уходит три недели. Если вы чувствуете подлинное ощущение тяжести в руках и ногах, вы готовы к этапу второму. Если нет — поупражняйтесь немного дольше, пока не достигнете желаемого эффекта. Некоторым людям удастся добиться этого быстро — за одно занятие в день, но лучше построить прочный фундамент для своего здания.

Этап второй

Начните с разогрева и проводите его в течение примерно двух минут. Прodelайте упражнение на ощущение тяжести для рук и ног один раз в течение одной минуты. Как только вы приобретете навык ощущения тяжести, начните учиться вызывать по команде ощущение теплоты:

- «Моя правая рука становится безвольной и теплой». (6–8 раз)
- «Моя правая рука становится все теплее и теплее». (6–8 раз)
- «Моя правая рука совершенно теплая». (6–8 раз)
- «Я совершенно спокоен». (1 раз)

Повторяя формулу для ощущения тепла, постарайтесь представить себе, что ваша рука очень-очень теплая. Некоторые люди воображают, что опускают руку в ведро с теплой водой или греют ее под жарким солнцем.

Следуйте той же модели, что и при выполнении упражнения на ощущение тяжести. Делайте упражнение для правой руки в течение 3 дней; для левой руки — 3 дня; для обеих рук, правой ноги, левой ноги, обеих ног, рук и ног вместе — по три дня каждое. Вы овладеете им за три недели. После этого выполните последнюю процедуру для суммирования двух первых упражнений:

- «Мои руки и ноги становятся безвольными, тяжелыми и теплыми». (6–8 раз)
- «Мои руки и ноги становятся все тяжелее и теплее». (6–8 раз)

- «Мои руки и ноги
совершенно тяжелые и теплые». (6–8 раз)
- «Я совершенно спокоен». (1 раз)

Между циклами выполнения этого упражнения откройте глаза, подвигайте руками и ногами, сбросьте ощущение тяжести и теплоты. Затем вызовите его снова. Мысленно повторяя формулу, представляйте, как ваши руки и ноги становятся все ТЕПЛЕЕ и теплее.

Если вам трудно представить, как ваши руки становятся теплее на самом деле, полейте свои руки или ноги теплой водой и скажите себе: «Моя рука становится теплее и теплее». Дождитесь, пока ваша рука или нога не станет тяжелее, перед тем как перейти к упражнениям на ощущение теплоты. Если вам не удастся добиться ощущения тяжести, повторяйте это упражнение до тех пор, пока не достигнете успеха.

Этап третий — спокойное сердце

Начните с разогрева. Повторяйте в сокращенном виде всю последовательность упражнения на ощущение тяжести и теплоты. Произнесите каждую фразу по три или четыре раза. Вначале выполняйте это упражнение, лежа на спине Мысленно почувствуйте биение своего сердца. Ощутите, что оно находится у вас в груди, горле или в любом другом месте. Если у вас есть склонность к головным болям, не ищите их у себя в голове. Может быть, вы предпочтете держать правую руку на пульсе на левом запястье или даже на груди. Обычно в расслабленном состоянии вы сможете почувствовать биение своего сердца. Затем беззвучно произнесите про себя:

- «Моя грудь ощущает приятную теплоту». (6–8 раз)
- «Сердце бьется ровно и спокойно». (6–8 раз)
- «Я совершенно спокоен». (6–8 раз)

Делайте это упражнение два или три раза в день в течение семи или десяти минут на протяжении двух недель. Если вы не способны делать это упражнение после того как попрактикуетесь, переходите к следующему.

Этап четвертый — дыхание

Начните с разогрева. Повторяйте следующее:

- «Мои руки и ноги становятся безвольными, тяжелыми и теплыми». (1–2 раза)
- «Мои руки и ноги становятся все тяжелее и теплее». (1–2 раза)
- «Мои руки и ноги стали совершенно тяжелыми и теплыми». (1–2 раза)
- «Мое сердце бьется ровно и спокойно». (1–2 раза)
- «Я совершенно спокоен». (1 раз)
- «Мое дыхание совершенно спокойно». (6–8 раз)
- «Я совершенно спокоен». (1 раз)

Выполняйте это упражнение для овладения контролем за своим дыханием от семи до десяти минут два или три раза в день в течение двух недель. Вы узнаете, что усвоили его, как только сможете взбираться по лестницам и бегать трусцой, продолжая дышать ровно и ритмично по своей команде. Вместо слов «Я совершенно спокоен» — можно сказать:

- «Мне дышится легко». (1 раз)

Этап пятый — живот

Это упражнение должно помочь вам ощутить приятную теплоту в солнечном сплетении — области, расположенной над талией, под ребрами.

Начните с разогрева. Повторите в сокращенном виде упражнение для ощущения тяжести и теплоты, а также для успокоения сердца и дыхания. Затем добавьте:

- «Мой живот становится мягким и теплым». (6–8 раз)
- «Я совершенно спокоен». (1 раз)

Для того чтобы помочь выработать ощущение теплоты в солнечном сплетении, можно положить на него ладонь правой руки во время выполнения упражнения. Постепенно вы ощутите, что ваше солнечное сплетение

излучает теплоту. Некоторым людям больше нравится фраза: «Мое солнечное сплетение излучает теплоту».

Выполняйте это упражнение в течение семи или десяти минут два или три раза в день на протяжении двух недель. Его выполнение можно прекратить, как только вы научитесь вызывать отчетливое ощущение тепла по своей команде.

Этап шестой — прохладный лоб

Это упражнение позволит вам научиться испытывать чувство прохлады в области лба. Начните с разогрева. Повторите в сокращенном виде упражнения для ощущения тяжести, теплоты, нормализации сердечного ритма, дыхания и живота. Затем скажите себе:

«Мой лоб ощущает приятную прохладу». (6–8 раз)

«Я совершенно спокоен». (1 раз)

Представьте, что свежий ветерок овеивает ваше лицо. Если вы не почувствуете прохладу сразу, станьте перед кондиционером или вентилятором и громко скажите себе: «Мой лоб прохладен». Выполняйте это упражнение два или три раза в день по семь или десять минут в течение двух недель. Как только вы определенно испытаете ощущение прохлады на своем лбу, этап шестой закончен.

Этап седьмой — краткое повторение (резюме)

Теперь вы готовы к заключительной собирательной формуле, которая, по существу, является завершением аутогенной тренировки, начиная с этапа первого. Начните с разогрева. Повторите в сокращенном виде упражнения на ощущение тяжести, теплоты, для нормализации сердечного ритма, дыхания, для живота и лба. Затем скажите:

«Мои руки и ноги тяжелые и теплые.

Мое сердце бьется ровно, а дыхание ритмично и спокойно.

Мой живот мягкий и теплый, мой лоб прохладен.

Я совершенно спокоен».

Повторите заключительную формулу несколько раз. Если вы овладели всей серией, то сможете, повторив ее один или два раза, немедленно перейти в приятное, спокойное, свободное от стресса состояние. Вы находитесь под собственным контролем. Способность достигать этого состояния укрепляется регулярной практикой. Поддерживающие тренировки проводятся по пять минут два раза в день. Как только вам потребуется вызвать это особое состояние — независимо от того, предстоит ли вам участие в каком-либо соревновании, тесте, прослушивании или есть необходимость решить какую-то сложную проблему, — вы просто говорите себе: «Мои руки и ноги тяжелые и теплые, сердечный ритм и дыхание спокойны и ровны; живот теплый, лоб прохладный, я спокоен». Вы будете защищены от любого стресса, будь то публичное выступление, переговоры по подписанию делового контракта или сдача экзамена.

Полезная информация о том, как следует заниматься аутогенной тренировкой

Повторяйте словесные формулы, но с воображением и тщательной визуализацией и ощущением суггестии. Ощущение тяжести и теплоты может вызвать сонливость. Если у вас возникает желание заснуть, попробуйте выполнять упражнение в сидячем положении. Не вскакивайте в середине занятия. Возвращайтесь к реальности постепенно. Откройте глаза и немного подвигайтесь. Потянитесь. Согните и разогните конечности. Сбросьте ощущение тяжести и теплоты. Многие люди испытывают избавление от всех связанных со стрессом проблем задолго до завершения цикла. Обретя внутреннее равновесие, вы почувствуете уменьшение страхов и беспокойства и заметный рост уверенности в себе. Находясь в аутогенном состоянии, вы можете захотеть сделать некоторые подтверждения.

Второй уровень аутогенной тренировки

Классический вариант второго уровня аутогенной тренировки состоит из шести упражнений на визуализацию и воображение. Их описание можно найти в книге «Суперобучение».

Как добавить силу гравитации к визуализации

Древнее восточное учение квигонг (Китай) или кигон (Япония) позволит вам соединить ум и тело (mind-body) с гравитацией и подключиться к вселенской энергии *ки*. Энергия *ки* раскрывает способности, повышает спортивную доблесть, исцеляет, балансирует, наполняет энергией и защищает. Она считается секретом долголетия и способом вскрытия резервов ума. Союз ума и тела в гармонии с природой — основа японского боевого искусства айкидо.

Китайское правительство открыло военные клиники квигонг по всему Китаю. Они не только занимаются лечением военного персонала, но обучают солдат применению этого метода для помощи гражданскому населению. В Пекинском центре, под руководством доктора Ван Су Джана, лечился даже сын китайского лидера Дэн Сяопина.

На Гавайях департамент просвещения начал проведение тренировок по *ки* на добровольной основе в начальной школе в надежде улучшить усвоение знаний, повысить у школьников уверенность в своих силах и улучшить самодисциплину.

Для достижения цельного и глубокого состояния кигон, которое раскрывает новые способности и возможности, начните с подключения к земной гравитации.

Этап первый — нахождение своего центра тяжести

Сядьте на стул или, скрестив ноги, на пол, спину держите прямо. Смотрите прямо перед собой, нос должен находиться на одной линии с пупком. Мысленно сосредоточьтесь на воображаемой точке на два с половиной сантиметра ниже

пупка в центре тяжести своего тела. Для того чтобы полностью ощутить этот центр тяжести, представьте себе, что вы едете на велосипеде, собираетесь остановиться, но все еще удерживаете равновесие. Почувствуйте в своем теле этот центр который вы должны держать выровненным, для того чтобы сохранить равновесие. Снова возвратитесь своим сознанием к осознанию того, что вы сидите на стуле, и сосредоточьтесь на этой точке, на два с половиной сантиметра ниже пупка, на несколько мгновений. В случае необходимости поставьте палец в эту точку, для того чтобы сосредоточить на ней свое внимание.

Теперь ощутите себя в центре Вселенной. Начните уменьшать сферу Вселенной в два раза, потом еще в два раза, еще в два раза, доводя ее до размеров своего центра тяжести. Продолжайте сосредоточиваться на нем, бесконечно продолжая сокращать размеры Вселенной, каждый раз наполовину. Позвольте своему сознанию слиться с этой точкой. Удержите ощущение того, что вы являетесь центром Вселенной, своего единства с ней на несколько мгновений. Где бы вы ни находились, ваш центр тяжести всегда будет центром бесконечной сферы мироздания.

Этап второй — полное расслабление

Воспользуйтесь своим любимым либо следующим методом для полного расслабления.

Сядьте на стул и опустите руки вдоль тела в их естественном положении. Потрясите кистями так быстро, как сможете, с такой силой, чтобы сотрясалось все ваше тело. Делайте это, продолжая сосредоточиваться на своем центре тяжести — точке, на два с половиной сантиметра ниже пупка. Затем остановитесь и посидите спокойно. Релаксация в сочетании с концентрацией на центре тяжести введет вас в состояние сильной релаксации.

Этап третий — избавьтесь от собственного веса, позвольте гравитации поддерживать вас

Пусть весь вес каждой отдельной частички вашего тела уйдет в стул, на котором вы сидите, или в пол. Когда пред-

мет роняют, он падает. Теперь просто позвольте земной гравитации расслабить ваше тело. Ощутите, как вес ваших рук, ног, плеч, спины и бедер полностью и удобно опирается на стул или пол. Почувствуйте, как стул или пол полностью поддерживает ваш вес так, что вам этого делать не приходится. Гравитация заботится обо всем весе, который вам приходится носить на себе. Вы почувствуете себя более легким, пустившим корни, полностью расслабленным и спокойным.

Этап четвертый — излучайте энергию ки из своих рук

Почувствуйте, как энергия *ки* течет по вашему телу, выходя из ваших рук. Позвольте этой животворной энергии стекать по вашим рукам и выходить через кисти и кончики пальцев в бесконечный космос. Свежие порции энергии *ки* продолжают вливаться из Вселенной, заряжая ваше тело и ум, исцеляя, восстанавливая утраченное равновесие и наполняя энергией. Если вы чувствуете боль или у вас есть рана в какой-то части тела, положите на нее свои заряженные руки. Удержите это состояние слитности в течение нескольких минут. Затем сделайте несколько глубоких вдохов. Потянитесь и почувствуйте себя полным энергии и освеженным.

Практикуйте эту процедуру для достижения такого мощного сосредоточенного состояния, которое соединяет в одно целое ум, тело, космос, гравитацию и энергию *ки*. Как только вы сможете легко и быстро приводить себя в это состояние слитности, вы сможете выполнять это упражнение, находясь в любом месте, что позволит вам мобилизовать дополнительную энергию для противостояния любым трудностям — как физическим, так и психическим.

Простой тест покажет, вошли ли вы в это состояние слитности. Его может проделать ваш друг. Когда вы укоренились в свой центр тяжести, попросите своего друга попытаться повалить вас, толкнув в грудь или плечо. Если вы упадете от толчка, то вам еще не хватает практики.

боевые искусства Востока, такие, как айкидо, основаны на концепции координации и слияния ума и тела для приема потока энергии *ки* из Вселенной. *Айкидо* первоначально означало путь гармонии с энергией Вселенной. Когда вы дейст-

вуете на основе координации ума и тела, это дает вам дополнительное преимущество в преодолении любых трудностей — в деловых интервью, на экзаменах, коммерческих переговорах, в спорте.

Если вам нужно изучить или запомнить какой-либо материал, глубоко дышите, сосредоточьтесь на своем центре тяжести и начните испускать из кистей своих рук энергию *ки*. Эта методика стимулирует концентрацию, память и способность усваивать информацию. Вы можете также заметить, что она дает вам для использования еще одну дополнительную схему, потому что эта техника и является тем секретом, который стоит за экстраординарными подвигами, совершаемыми мастерами квигонга.

Направленная визуализация

Создание прошлых, настоящих и будущих воспоминаний

Каждый день и каждую минуту мы создаем воспоминания. Пришло время поговорить о власти над нашими воспоминаниями. Воспоминания — это *реальная* энергия. Вызов воспоминаний должен изменить направление электрических токов, протекающих по вашему телу, и эти изменения можно зарегистрировать с помощью приборов. Воспоминания о чем-то, что привело вас в ярость или сделало несчастным, оказывают реальное физическое влияние на ваше тело. Воспоминание о чем-то радостном оказывает положительное влияние на ум и тело, память и способность к обучению.

С помощью следующих программ для памяти вы, по существу, измените энергетический заряд своих воспоминаний с отрицательного на положительный. Многие люди пишут, что почувствовали себя полными энергии, ободренными и намного более здоровыми после удаления из своей памяти отрицательно заряженных воспоминаний. Они также избавились от повторения тех же ошибок и повторного выбора неправильных решений. Подобный навык весьма важен для выступления на сцене и спортивных тренировок. Вы можете освободиться от груза прошлых ошибок и создать волнующие будущие воспоминания о себе в будущем, с новыми способностями и умениями. Вы можете создать воспоминания о встрече с

самим собой в будущем и увидеть себя исповедующим именно такой успешный стиль жизни, какой отвечает вашим желаниям.

Рекомендации по выполнению упражнений

- Избегайте задавать себе вопросы и размышлять. Просто сосредоточьтесь на своей теме и ни на что не отвлекайтесь.
- Занимаясь визуальным или мысленным представлением, вовлекайте в работу все органы чувств. Занимаясь визуализацией, делайте это как можно более детально. Представляйте себе цвет, форму, очертания, материал, вкус, запахи и звуки.
- Для достижения максимального эффекта и сохранения энергии рекомендуется по возможности выполнять все упражнения в сидячем положении, с выпрямленной спиной и глядя перед собой. Правильное положение тела имеет большое значение, так как оно не блокирует прохождение потока энергии вдоль позвоночника. Держите руки на коленях ладонями вместе.
- Занимайтесь визуализацией всем телом. До тех пор пока вы не натренируете свое подсознание, оно может ошибиться, приняв свои визуальные представления за сны наяву. Однако физические стимулы окажут более реальное влияние на ваше подсознание. Несколько легких физических упражнений, например джампинг-джек* или непродолжительный бег на месте непосредственно перед началом визуализации, помогут поставить ваше подсознание в известность, что собираетесь заниматься делом. После нескольких повторений этой комбинации вы должны оказаться, в состоянии отказаться от физического стимула и накапливать свой сверхзаряд только за счет дыхания и визуального представления в любом месте и при любых обстоятельствах.

* От английского jumping-jack — детская игрушка к виде человечка, который держит ногами и руками, если потянуть за веревочку.

- Большое значение имеет правильный выбор времени. Лучше всего заниматься творческой визуализацией вечером перед сном или утром сразу по пробуждении. Это как раз те моменты, когда ум и тело часто находятся в состоянии глубокого расслабления и очень восприимчивы. Короткая релаксация и визуализация, сделанная в середине дня, расслабит и обновит вас и поможет провести день более спокойно.
- Добавление суперобучающей музыки или музыки с ритмом 60 ударов в минуту к занятиям визуализацией производит полностью задокументированные исключительные результаты, особенно в достижении глубоких уровней памяти (см. гл. 7). Можно использовать также другую музыку, написанную специально для визуализации. Для достижения наилучших результатов музыка должна быть негромкой и звучать на заднем плане.

Как напрямую связаться со своим подсознанием

Если вы отдадите себе полный отчет о представлениях, которых придерживается ваше подсознание, и мотивациях, которые заставляют их работать, то вы можете использовать логику и стратегию альтернативной мотивации, для того чтобы добиться их изменения. Представления и воспоминания могут быть спрятаны или подавлены в подсознании. Страх последствий изменений может быть причиной их подавления. Многие из них воспринимаются как факты — при том, что это всего лишь представления или мнения. Для того чтобы иметь возможность развиваться полностью и свободно, вы должны изучить свое подсознание. Как только вы идентифицируете некоторые из своих представлений, вы сможете начать сознательно программировать изменения в своем подсознании. Если вы останетесь в неведении по поводу представлений, царящих в вашем подсознании, то вам придется слушать старые песни, вместо того чтобы стать хозяином своей судьбы.

Используя достижения современной технологии, вы можете, по существу, послать по факсу молитву к Западной стене в Иерусалиме.

В своем воображении вы теперь сможете набрать прямой бесплатный номер своего подсознания с помощью новейшей телефонной технологии. Если хотите, то можете даже дать имя своему подсознанию. С древних времен люди присваивали личные имена различным понятиям и энергиям, для того чтобы установить с ними личную связь. Вы можете назвать подсознание своим отчеством. Доктор Дон Шустер предлагает называть его Джордж, как, например, во фразе: «Пусть Джордж сделает это!». Будьте осторожны, чтобы имя не создало понятия отдельности. Присвоение имени подсознанию может оказаться полезным для того, чтобы направить его на выдачу информации и осуществление изменений, а также чтобы научить его тому, как выполнять указания.

Вы можете поближе познакомиться со своим подсознанием прямо сейчас. Вы можете идентифицировать и устранять блоки представлений, привлекать ресурсы внутреннего разума для получения информации, решать задачи творчески, получать ответы на вопросы. Вы можете захотеть изучить свои взаимоотношения с деньгами и получить ответ на вопрос, почему вы испытываете чувство финансовой незащищенности или что преграждает вам путь к процветанию. Может быть, вас интересуют причины проблем с самооценкой? А может, вы захотите задать ему вопрос о взаимоотношениях, касающихся вашего босса или какого-либо родственника? Вы можете захотеть исследовать свое здоровье — узнать, почему у вас какие-то определенные аллергии или слабая спина. Вы можете захотеть исследовать причину своих страхов — почему вы боитесь идти против авторитетов или опасаетесь ответственности за некоторые вещи, происходящие в вашей жизни. Вы можете выбирать новую тему каждый раз, когда звоните по прямому проводу.

Примите удобную позу. Закройте глаза и поднимите взгляд немного вверх. Дышите медленно и глубоко через нос. Теперь сделайте глубокий вдох и, медленно выдыхая, почув-

ствуйте, как по всему вашему телу постепенно распространяется теплая волна расслабления, идущая от кончиков пальцев ног до головы.

Расслабьтесь, следуя своей излюбленной методике релаксации

Когда вы почувствуете, что полностью расслабились, представьте, что находитесь перед современным телефоном с видеозэкраном. Наберите номер 1-800-SUB. Вы услышите телефонный звонок. Подождите, пока на том конце линии снимут трубку и экран засветится.

На первом этапе двустороннего общения убедитесь, что вы и ваше подсознание настроены на одну волну, выбрав диалог, который позволит представлениям, существующим в подсознании, выделиться более отчетливо. Начните со следующих четырех утверждений, медленно повторяя их по несколько раз каждое и оставляя между ними паузу для того, чтобы получить ответ изнутри:

1. Я способен...
2. Я заслуживаю...
3. У меня есть желание...
4. Я твердо намерен...

Повторите эти утверждения по телефону в своем разговоре по прямому проводу, дополнив его темой разговора. Например: «Я способен стать преуспевающим, я заслуживаю быть преуспевающим, у меня есть желание стать преуспевающим, я твердо намерен стать преуспевающим». Другие темы могут касаться здоровья, самооценки, взаимоотношений и т.д. Вы можете выбирать новую тему каждый раз, когда звоните по прямому проводу.

Ответы могут приходиться в словесной форме, но иногда это бывают физические реакции или зрительные образы, со словами или без слов. Положительные ответы (слова ободрения, доброжелательность или положительные образы) означают, что существует хорошая поддержка подсознания относительно того, что вы хотите сделать. Отрицательные ответы (критика, возражения, недоброжелательность, мышечное напряжение, отрицательные образы) или отсутствие какого-либо ответа означают, что в вашем подсознании существуют блоки, которые вы

должны преодолеть. Если ответы выдаются в виде слов, то вы сможете лучше вникнуть в затронутые специфические представления.

Ваша реакция может иметь вид диалога. Подсознание может также общаться с вами с помощью символов, и часто лучше, чем на словах. Попросите, чтобы ваше подсознание обозначило символом или образом то, о чем вы задаете вопрос. Первый образ, который возникает на экране, независимо от того, насколько причудливым или безотносительным он покажется, представляет собой символическое послание о том, как ваше подсознание относится к данной ситуации. Интерпретация этих символов лежит на вашей ответственности. Попросите ваше подсознание дать другой образ, если первый символ показался вам неясным. Сделайте паузу и обдумайте мудрость, порождаемую вашим подсознанием.

Как только вы достигнете четкой связи со своим подсознанием, вы сможете пользоваться этим упражнением по прямому общению для контактов с более полным источником информации о своем Я, информации, которую можно использовать для того, чтобы задавать вопросы и решать проблемы. Опишите свою проблему или задайте вопрос. При описании ситуации дайте как можно больше подробностей. Будьте максимально объективны. Это объективное действие — создание сценария, в котором вы субъективно не участвуете, так что можете остаться в стороне и быть особенно восприимчивым. Дистанцируйте себя эмоционально, для того чтобы избежать воссоздания старых тревог и негативных ощущений. Не забывайте, что это междугородный телефон доверия. Подумайте о проблеме или сфере вашей жизни, о которой вы хотите получить больше информации.

Если ответа по прямой линии нет, подождите, пока справочная машина сработает, и оставьте ей сообщение. Верьте, что ваше подсознание выйдет на вас с нужным ответом, как только сможет. Ответ может присниться во время ночного сна или возникнуть в вашем мозгу в виде внезапного озарения либо идеи в течение дня.

Когда вы готовы, повесьте трубку. Пусть вся эта сцена исчезнет из вашего воображения. Медленно вернитесь в

свое нормальное окружение к более трезвому состоянию. Откройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов. Потянитесь и почувствуйте себя полным энергии и отдохнувшим.

Видео вашего сознания: величайшее видео всей вашей жизни

Это упражнение поможет вам проанализировать прошедший день и исправить или скорректировать любые события, результаты которых вам бы хотелось изменить. Это методика, которой пользуются многие спортсмены, чтобы улучшить свои результаты.

Примите удобное положение. Закройте глаза и поднимите взгляд слегка вверх. Дышите медленно и глубоко через нос. Затем сделайте глубокий вдох и во время медленного выдоха почувствуйте, как волна теплого расслабления постепенно охватывает все ваше тело от пальцев ног до головы.

Расслабьтесь, следуя своей излюбленной методике релаксации.

Когда вы почувствуете, что полностью расслабились, представьте себя удобно устроившимся перед экраном своего телевизора или видеомэгагнитофона. В руках у вас видеокассета с надписью «Цветной калейдоскоп». Поставьте эту кассету на видеомэгагнитофон. Включите свой телевизор. На экране появится надпись «САМАЯ ЛУЧШАЯ КАРТИНКА». Это экран вашей личной жизни. Его можно использовать для того, чтобы увидеть свое прошлое, настоящее и будущее. Он управляется воображаемым пультом дистанционного управления, панель которого оборудована средствами для программирования и записи событий, их сохранения, стирания, редактирования и изменения данных. Она спроектирована так, чтобы придать гибкость кончикам ваших пальцев.

Отрегулируйте изображение ручкой настройки фокуса так, чтобы слова стали большими и четкими. Как только вы в фокусе, нажмите кнопку «Исчезновение сигнала» и увидите, как слова исчезают с экрана, в центре которого остается маленький красный кружок.

Сделайте глубокий вдох. Во время медленного вдоха смотрите, как красный кружок растет, заливая весь экран яр-

ким красным цветом. Задержав дыхание, сделайте небольшую паузу, для того чтобы впитать этот цвет. Выдыхая, вы увидите, как красный кружок сжимается до тех пор, пока не исчезнет в центре экрана и на смену ему не придет маленький оранжевый кружок.

Делая медленный вдох, наблюдайте за увеличивающимся оранжевым кругом, заполняющим экран ярко-оранжевым светом. Задержав дыхание, сделайте быструю паузу, для того чтобы впитать этот цвет. Выдыхая, вы увидите, как оранжевый круг начинает уменьшаться, пока совсем не исчезнет с экрана и на его месте не появится желтый.

Делая медленный вдох, смотрите, как расширяется желтый круг, заливая экран золотисто-желтым светом. Задержав дыхание, сделайте небольшую паузу, для того чтобы впитать этот цвет. Выдыхая, смотрите, как желтый круг уменьшается, пока совсем не исчезнет с экрана и на его месте не появится маленький зеленый круг.

Делая медленный вдох, смотрите, как расширяется зеленый кружок, насыщая экран ярким изумрудно-зеленым светом. Задержав дыхание, сделайте небольшую паузу, для того чтобы впитать этот цвет. Выдыхая, смотрите, как зеленый кружок уменьшается до тех пор, пока совсем не исчезнет с экрана и на его месте не появится маленький синий кружок.

Делая медленный вдох, смотрите, как расширяется синий кружок, заполняя экран чистым синим светом. Задержав дыхание, сделайте паузу, чтобы впитать этот цвет. Медленно выдыхая, смотрите, как синий кружок уменьшается до тех пор, пока совсем не исчезнет в середине вашего экрана и на его месте не появится маленький фиолетовый кружок.

Делая медленный вдох, смотрите, как фиолетовый кружок расширяется, омывая экран глубоким, сочным фиолетовым цветом. Задержав дыхание, сделайте небольшую паузу, чтобы впитать этот цвет. Выдыхая, смотрите, как фиолетовый кружок уменьшается до тех пор, пока совсем не исчезнет с экрана и на его месте не появится маленький пульсирующий фиолетово-розовый кружок.

Делая медленный вдох, смотрите, как розово-фиолетовый кружок расширяется, освещая экран целительными розовыми лучами. Задержав дыхание, сделайте небольшую паузу, чтобы впитать этот цвет. Выдыхайте в то время, как розо-

во-фиолетовый кружок исчезает с экрана. Вы теперь расслабились и находитесь на более мощном уровне бытия.

Представьте себе, что записали весь свой день с помощью своей мысленной портативной видеокамеры.

Снимите прежнюю видеокассету и поставьте кассету с надписью «День моей жизни». Нажмите кнопку «Воспроизведение» и начните обзор своего дня в отрешенной объективной манере. Когда вы заметите, что хорошо справляетесь с ситуацией, подкрепите это действие самовосхвалением.

Когда вы наблюдаете событие, в котором другие люди оказались полезными и предложили вам помощь, используйте момент, чтобы почувствовать благодарность.

Когда вы наблюдаете событие, которое вы воспринимаете как негативное, нажмите кнопку «Пауза». Изучите этот замороженный во времени момент. Постарайтесь осознать всю ситуацию целиком. Выходя за рамки своей первоначальной реакции, рассмотрите эту ситуацию с пониманием как позитивных, так и негативных ее аспектов. Помните, что для решения любой проблемы в вашем подсознании существует решение, которое ждет, чтобы его отыскали.

Если вы позволите себе обидеться или рассердиться из-за чьих-то слов или действий, простите этого человека и избавьтесь от этих лишающих сил чувств. Если ваши слова или действия доставили неприятности кому-либо другому или вам самим, простите себя и избавьтесь от чувства вины и сожаления.

Сотрите из своей памяти все чувства самокритики и самообвинений, а также критические чувства и осуждение, направленные на других.

Если вы совершили ошибки во время своей дневной деятельности в бизнесе, спорте или на домашнем фронте, признайте их как ценный учебный опыт, посмотрите, как можно их исправить, и двигайтесь дальше.

Если захотите, вы можете перемотать пленку, снова воспроизвести любую ее часть и найти факты, которые послужили причиной возникновения этой проблемы.

Как только вы пожелаете сделать изменения в видеозаписи своего дня, просто остановите свою пленку, зрительно представьте себе предпочтительное действие, обдумайте его и его результаты, затем нажмите кнопку «Воспроизведение» и продолжайте смотреть дальше.

Когда запись вашего дня закончится, признайте все, чему вы научились в результате этого эксперимента, снова перемотайте пленку, нажмите кнопку «Воспроизведение» и наслаждайтесь своим видео с участием трех звезд.

Когда вы к этому готовы, позвольте этой сцене исчезнуть из вашего воображения. Медленно вернитесь к своему нормальному окружению и более осознанному «я». Откройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов, потянитесь и почувствуйте себя заряженным новой энергией и отдохнувшим.

Волшебник внутренней погоды

Цель — устранить загрязнение *внутренней* среды, вызванное бесконечным прокручиванием каких-то старых отрицательных воспоминаний. Очистив свой внутренний мир, вы получите свой второй шанс в прошлом. Очищение от внутренней интоксикации, причиной которой являются застойные воспоминания, высвободит новую энергию, стимулирует здоровье и поможет вам увидеть вещи более ясно. Согласно «Американскому журналу кардиологии», ношение в себе воспоминаний об инцидентах, которые по-настоящему рассердили вас, может повысить риск сердечных заболеваний. Исследования, проведенные в Стэнфордском университете доктором С. Баром Тейлором, показали, что воспоминания о минутах гнева ухудшают нагнетательную функцию сердца. Другие исследования показали связь артрита и прочих заболеваний с долго удерживаемым гневом.

Будучи путешественником во времени, вы имеете шанс освободиться от любых накопившихся воспоминаний, об обидах, вине, страхе, упреках, разочарованиях или враждебности. Многие люди сообщают об уменьшении серьезности физических проблем после избавления от отравляющих жизнь воспоминаний. Если какие-то воспоминания, связанные с одним из родителей, супругом или каким-либо другим важным для вас человеком, особо глубоко запечатлены, для настоящего облегчения и освобождения от них может потребоваться несколько занятий с памятью. Чем глубже кровоподтек, тем больше времени требуется для того, чтобы он вышел на поверх-

ность и рассосался. Когда речь идет о вашем внутреннем состоянии, вы сами делаете погоду. Только вы обладаете способностями развеять тучи и заставить светить солнце.

Включите свой магнитофон с медленной музыкой Суперобучения или другой музыкой для визуализации.

Займите удобное положение. Закройте глаза и устремите взгляд слегка вверх. Дышите медленно и глубоко через нос. Затем сделайте глубокий вдох и во время медленного выдоха почувствуйте, как волна медленного расслабления постепенно распространяется по всему вашему телу от пальцев ног до головы.

Расслабьтесь излюбленным способом.

Когда вы почувствуете себя полностью расслабленным, представьте, что удобно сидите перед экраном своего телевизора или видеомэгнитофона. Медленно убавляйте свет, до тех пор пока единственными предметами, которые вы различаете в этом безопасном комфортном окружении, не останутся экран телевизора, полка, на которой лежат кассеты с видеосериалом «Моя личная жизнь», и теплое мерцание огня в камине. Обратите внимание на ровное ритмичное движение язычков пламени медленно горящих дров. Насладитесь приятным ароматом горящего дерева. Почувствуйте нежное тепло, исходящее от этого мягкого оранжево-золотого горения. В комнате тихо. Вы наполнены ощущением полной уединенности и глубокого внутреннего покоя.

Возьмите с полки кассету, на которой написано «Цветной калейдоскоп». Поставьте ее на свой магнитофон и включите телевизор. На экране появится надпись «САМАЯ ЛУЧШАЯ КАРТИНКА». Это экран вашей личной жизни, который можно использовать для того, чтобы просмотреть свое прошлое. С помощью пульта дистанционного управления, который вы держите в руке, отрегулируйте фокус так, чтобы буквы стали большими и четкими. Как только изображение в фокусе, нажмите кнопку «Постепенное исчезновение», и вы увидите, как слова исчезнут с экрана, оставляя в центре его маленький красный кружок.

Сделайте глубокий вдох. Медленно вдыхая воздух, наблюдайте за тем, как этот красный кружок расширяется, заполняя весь экран ярким красным светом. Задержав дыхание, сделайте небольшую паузу, для того чтобы впитать этот

цвет. Выдыхая, наблюдайте за тем, как красный кружок уменьшается в размерах до тех пор, пока не исчезнет с экрана и на смену ему не появится оранжевый кружок.

Делая медленный вдох, наблюдайте за тем, как этот оранжевый кружок расширяется, заполняя экран ярко-оранжевым светом. Задержав дыхание, сделайте небольшую паузу, для того чтобы впитать этот цвет. Выдыхая, наблюдайте за тем, как оранжевый кружок уменьшается в размерах до тех пор, пока полностью не исчезнет и на смену ему не придет маленький желтый кружок.

Делая медленный вдох, наблюдайте за тем, как этот желтый кружок расширяется, заливая экран золотисто-желтым светом. Задержав дыхание, сделайте небольшую паузу, для того чтобы впитать этот цвет. Выдыхая, наблюдайте за тем, как желтый кружок уменьшается в размерах до тех пор, пока полностью не исчезнет и на смену ему не придет маленький зеленый кружок.

Делая медленный вдох, наблюдайте за тем, как этот зеленый кружок расширяется, насыщая экран сверкающим изумрудно-зеленым светом. Задержав дыхание, сделайте небольшую паузу, для того чтобы впитать этот цвет. Выдыхая, наблюдайте за тем, как зеленый кружок уменьшается в размерах до тех пор, пока не исчезнет с экрана и на смену ему не придет маленький синий кружок.

Делая медленный вдох, наблюдайте за тем, как этот синий кружок расширяется, заполняя весь экран чистым синим цветом. Задержав дыхание, сделайте небольшую паузу для того, чтобы впитать этот цвет. Делая медленный выдох, наблюдайте за тем, как синий кружок уменьшается в размерах до тех пор, пока не исчезнет в центре вашего экрана и на смену ему не придет маленький фиолетовый кружок.

Делая медленный вдох, наблюдайте за тем, как этот фиолетовый кружок расширяется, омывая экран глубоким, насыщенным фиолетовым цветом. Задержав дыхание, сделайте небольшую паузу, для того чтобы впитать этот цвет. Выдыхая, наблюдайте за тем, как фиолетовый кружок уменьшается в размерах до тех пор, пока полностью не исчезнет с экрана и на смену ему не придет маленький пульсирующий фиолетово-розовый кружок.

Делая медленный вдох, наблюдайте за тем, как фиолето-

во-розовый кружок расширяется, освещая экран целительными розовыми лучами. Задержав дыхание, сделайте небольшую паузу для того, чтобы впитать этот цвет. Выдыхайте в то время, как розовый кружок исчезает с экрана. Теперь вы расслаблены и находитесь на более высоком уровне бытия.

Сейчас вы готовы совершить путешествие по тропинке своей памяти. Снимите предыдущую кассету со своего мысленного видеомэгафона. Выберите из своей видеобиблиотеки кассету из раздела «Нерешенные проблемы». Поставьте ее на свой воображаемый мэгафон. Вы можете сознательно выбрать воспоминание, которое вы хотите пересмотреть, или обратитесь к своему подсознанию с просьбой выбрать его для вас. Нажмите кнопку «Воспроизведение» и смотрите, как на экране всплывает ваше воспоминание.

Задайте своему подсознанию вопрос, почему оно выбрало именно это воспоминание. Что послужило для этого толчком — теперешняя ситуация или состояние, которое раньше повлияло на ваше физическое или психическое самочувствие?

Просмотрите это воспоминание с безучастным, объективным отношением. Добейтесь ясной картины. Вспомните как можно больше подробностей, воспользовавшись для этого всеми своими органами чувств. Обратите внимание на физическое окружение этого события. Где оно произошло? Вставьте его во временные рамки. Когда оно произошло? Как давно это было? Сколько лет было вам в то время? Какая пора года стояла тогда? Просмотрите его в техниколоре*. Какие цвета выделяются в окружающей обстановке? Вы находитесь на улице или в помещении? Какая на вас одежда? Кто еще при этом присутствует? Как они выглядят? Обратите внимание: не чувствуется ли какой-нибудь определенный запах, благоухание или аромат, связанный с этим воспоминанием? (Например, если это воспоминание о школе, вы можете почувствовать запах мела в классной комнате.) Не существует ли какого-нибудь знакомого звука, шума, песни или какой-то особой мелодии, связанной с этим воспоминанием?

Какие эмоции вы при этом испытали? Как вы себя чувствовали? Чувствовали ли вы себя озабоченным, пристыженным, виноватым, разочарованным, сердитым? Какое впечат-

* Technicolor — фирменное название системы цветного кино

ление эти чувства произвели на вас или других участников события? Какие эмоции были выражены другим человеком или людьми, присутствовавшими там? Какое влияние эти чувства оказали на вас? Воспользуйтесь этим моментом и загляните внутрь себя. Как вы относитесь к этому инциденту теперь? Вы испытываете те же эмоции или они уже изменились? Сохранили ли они свою тогдашнюю интенсивность или утратили ее со временем? Осталось ли ваше восприятие этого воспоминания прежним или время и зрелость принесли с собой новое восприятие? Проверьте состояние своего тела. Сохранилось ли в нем внутреннее напряжение от произошедшего события?

Обратитесь к своей памяти за дальнейшей информацией. Вернитесь назад во времени и припомните любую информацию или события в прошлом, ведущие к этому воспоминанию, которые могут оказаться полезными для того, чтобы понять сложившуюся тогда ситуацию. Изучите этот момент, заморозив его во времени. Попробуйте воспринять цельность ситуации, выходя за рамки своей первоначальной реакции и рассматривая ее с пониманием ее положительных и отрицательных аспектов.

Если вы повторно оцениваете воспоминание о ситуации, в которой ваши слова или действия причинили боль или беспокойство другому человеку и оставили вас с чувством сожаления или вины, представьте, что вы беседуете с этим человеком. Спокойно и ясно расскажите ему, что вы чувствуете, и объясните, почему вы поступили подобным образом. Отметьте, что этот человек внимательно слушает и понимает то, что вы ему говорите. Скажите ему, что вы сожалеете о любом беспокойстве, которое ему причинили. Убедитесь, что этот человек реагирует на вашу искренность. Посмотрите, как он улыбается вам и вы улыбаетесь ему в ответ. Почувствуйте возникшее взаимное уважение. Услышьте, как он говорит вам, что принимает ваши извинения и прощает вас. А теперь простите себя сами и избавьтесь от этого обессиливающего вас чувства.

Если вы просматриваете воспоминание, в котором другой человек, его слова или действия заставили вас почувствовать обиду, гнев, неприязнь или желание отомстить, представьте этому другому человеку возможность объяснить, что

он чувствует по этому поводу и почему предпринял подобные действия. Услышьте, как он приносит вам свои извинения за беспокойство, которое он вам доставил, и просит вас простить его. Ощутите сочувствие к этому человеку. Примите его извинения, простите его и пожелайте ему всего доброго. Улыбнитесь этому человеку и увидите, как он улыбнется вам в ответ. Поймите, что обвинение других за то, что случилось, только обессиливает вас. Испытайте чувство облегчения, избавляясь ото всех этих обессиливающих чувств, и заместите их любовью и пониманием.

У вас может возникнуть желание просмотреть воспоминание, в котором вы смутились или почувствовали себя униженным словами или действиями других людей. Это может быть момент, когда кто-то посмеялся над вами или высмеял вас в ту минуту, когда вы старались изо всех сил. Заместите смех улыбками одобрения. Вы видите, как этот человек аплодирует вашим усилиям и поздравляет вас. Ваше замешательство растает и вы ощутите чувство гордости. Если вы просматриваете воспоминание, когда ваши собственные слова или действия послужили причиной замешательства других людей, представьте, как эти другие люди прощают вас. Ощутите внутреннее умиротворение или облегчение, прощая себя.

Вы можете просматривать воспоминание о том, как потеряли работу, или ситуацию финансовых потерь, которые произошли вследствие обстоятельств, как вам кажется, лежащих за пределами вашего контроля, оставив вас с чувством разочарования, горечи, предательства, беспомощности, ничемности или страха.

Представьте, что вы ведете беседу со своим бывшим нанимателем или любым другим человеком, имеющим к этому отношение. Поблагодарите его или ее за освобождение от служебных обязанностей в этой компании и предоставление возможности перейти на лучшую, более творческую и более стоящую работу. Выслушайте их благодарность за вашу ценную службу и пожелание благополучия. Послушайте, как ваш бывший наниматель искренне извиняется за боль, беспокойство и переверот в вашей жизни, причиной которых он стал. Простите и отпустите с миром своего нанимателя или человека, ставшего причиной ваших финансовых потерь. Простите и избавьте от переживаний самого себя. Ощутите чувство

глубокого облегчения, освободившись ото всех обессиливающих вас чувств. Испытайте прилив возбуждения, энтузиазма и возобновленного оптимизма в предвкушении своего нового светлого будущего.

По завершении просмотра своих воспоминаний вы увидите, как в середине экрана появится маленькая розовая точка, которая начнет медленно расширяться. Представьте, что ваше воспоминание растворяется в спирали розового цвета до тех пор, пока весь экран не зальет чистым розовым светом. Почувствуйте, как это розовое сияние излучается прямо в комнату, окружая вас и окутывая своей любящей, целебной энергией.

Снимите видеокассету со своего воображаемого видеомэгнофона. Осторожно выбросьте кассеты с негативными воспоминаниями в камин. Посмотрите, как они плавятся и исчезают в сиянии пламени и медленно превращаются в пепел. Посмотрите, как они исчезают в трубе со звуком «пуф!».

Если вы почувствуете легкую усталость от умственной работы со своими воспоминаниями, выберите из своей видеобиблиотеки «Лучшие воспоминания моей жизни» и поставьте кассету на свой воображаемый видеомэгнофон. Нажмите кнопку «Воспроизведение». Приободрите и оживите себя смакованием одного из самых приятных моментов своей жизни.

Когда вы будете готовы, позвольте и этой сцене исчезнуть из своего воображения. Медленно вернитесь к своему обычному окружению и более трезвому состоянию. Откройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов. Потянитесь и почувствуйте себя наполненным новой энергией и отдохнувшим.

Сад памяти

Занимайтесь этим видом визуализации, если негативное, злое, лишаящее сил воспоминание возникает в вашей памяти в течение дня, пробужденное телефонным звонком, вызванное к жизни песней, запахом или какой-либо другой связью с ним.

Немедленно представьте себе это воспоминание как сорняк в прекрасном во всех других отношениях цветнике и

огороде. Вообразите, что вы вырываете этот сорняк и бросаете его на кучу компоста. Отравляющие память сорняки-воспоминания вскоре станут перегноем для выращивания новых цветов и овощей в шпалерном саду вашей памяти.

Возможный вы... сегодня

Это упражнение поможет вам создать воспоминания о том, каким вы станете. Эта методика помогла тысячам спортсменов достигнуть вершины своих физических возможностей и получить вожделенные медали. Она также помогла людям овладеть новыми умениями. Она может помочь вам создать образ нового себя — добивающегося успехов, счастливого, здорового человека с высоким самоуважением.

Примите удобное положение. Закройте глаза и поднимите взгляд немного вверх. Дышите медленно, глубоко через нос. Затем сделайте глубокий вдох и, медленно выдыхая, почувствуйте волну теплого расслабления, постепенно наполняющую все ваше тело от пальцев ног до макушки.

Расслабьтесь с помощью вашей излюбленной методики.

Когда почувствуете, что полностью расслабились, представьте себя на лоне природы — в цветущем саду, парке или лесу — окруженным красотой природы. Узнайте в нем вашу внутреннюю естественную среду, знакомое место, в котором вы чувствуете себя совершенно легко, безопасно и защищено. Это место с идеальными условиями для роста. Там есть тропинка или дорожка, по которой вы путешествуете и которая простирается далеко вперед, дальше, чем видит глаз. Это путешествие — ваша жизнь.

Вообразите себя стоящим на этой дорожке в центре большого светового круга. Представьте, что идете по этой дорожке вслед за указывающим вам путь кругом света, который охватывает вас и сияет впереди, освещая ваш путь. Ваше сознание расширяется, естественным образом вовлекая все ваши органы чувств и позволяя вам зрительно представлять все в мельчайших деталях и безопасно постигать все, что лежит вокруг вас.

Небо чистое и голубое, воздух чистый и свежий, растительность зеленая и цветущая. Вы чувствуете прохладную ласку ветерка и нежное тепло солнечного света, просачивающегося

сквозь листву деревьев. Вы ощущаете цвета, запахи и звуки в своем окружении, деревья, цветы, журчание воды, щебетание птиц, что только ни придет вам на ум, с удовольствием.

Теперь представьте, что там, на дороге, впереди вас, есть какой-то человек, идущий там, где вы еще не шли, видящий то, чего вы еще не видели, и испытывающий то, что вам еще предстоит испытать.

Этого человека и вас разделяет поток воды. Приближаясь к нему, вы замечаете пешеходный мост, повисший над водой. Это крепкий и прочный маленький мост. Вы продвигаетесь вперед с уверенностью. Вы чувствуете естественный ритм и координацию между своими шагами и дыханием. С каждым шагом вперед вы приобретаете отвагу, мудрость, знание, уверенность, силу, ясность ума, способность к сопереживанию и терпимость.

В середине моста вы встретите того человека, которого видели на тропинке. Остановитесь и рассмотрите все, что сможете, в этом человеке. Отметьте, что он или она пребывает в отличном физическом состоянии, имеет идеальный вес, обладает отличным здоровьем и привлекателен во всех отношениях. Почувствуйте, что он или она умственно всегда находится в состоянии боевой готовности, является развитым, продуктивным, энергичным, сильным и спокойным — воплощением того, чем вы хотите стать. Этот человек — вы сами в будущем.

Поговорите с ним. Побеседуйте с ним или с ней. Попросите совета о том, как достигнуть всех этих качеств. Знайте, что этот человек будет работать вместе с вами всеми возможными способами, для того чтобы помочь вам решить любую проблему, которая у вас есть, примет любой вызов и предоставит вам всю информацию, руководство и поддержку, которые вам понадобятся. Этот человек останется с вами в качестве советчика и доверенного гида в будущее. В любое время, когда вы пожелаете, вы сможете встретиться снова на этом воображаемом мосту.

Представьте себя и свое будущее глядящими друг на друга с обеих сторон моста, смотрящими в воду. Изучите отражения, которые появляются в кристально чистой воде. Заметьте, что, сосредоточив свое внимание, вы увидите, как эти отражения медленно перетекают друг в друга.

Остановитесь на мгновение, чтобы соединить в одно целое и усвоить эти аспекты вашего будущего «я» и вашего настоящего «я». Затем продолжайте свой путь по мосту и продолжайте идти по своему жизненному пути с полным осознанием направления, оставляя позади напряжение, тревогу, вину, страх, волнение, обиды и все нежелательные чувства, которые лишают вас сил. Почувствуйте себя спокойным, сосредоточенным и хорошо подготовленным к тому, чтобы с легкостью двигаться к своему будущему.

Когда вы будете готовы, позвольте этой сцене исчезнуть из вашего воображения. Медленно вернитесь к окружающей действительности и более трезвому состоянию. Откройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов. Потянитесь и почувствуйте себя полным энергии и отдохнувшим.

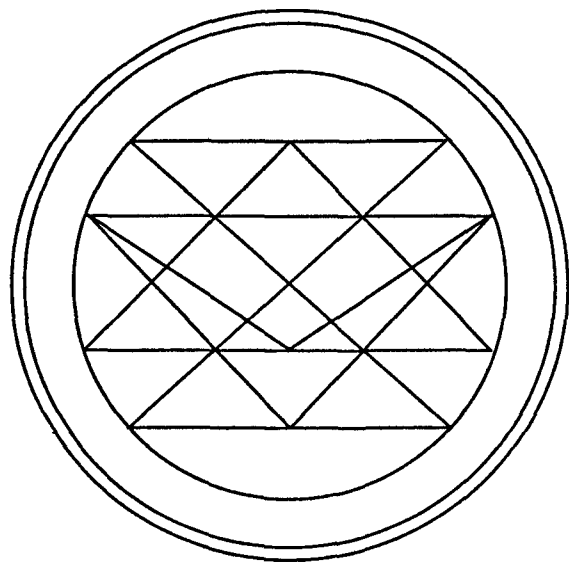
Мысленные картинки: модели для концентрации

Это упражнение усиливает способности концентрироваться и помогает овладеть способностью к визуализации с помощью перенесения внешних моделей на свой внутренний взор.

Увеличьте и прикрепите приведенный рисунок на стену. Это «Модель процветания», дошедшая до нас из древних текстов Индии. В то время как вы фокусируете на ней свое внутреннее внимание, эта модель вызывает состояние сознания, сосредоточенное на достижении процветания. Когда ваша способность к концентрации возрастет, творческие идеи всплывут на поверхность, что поможет вам сделать очевидными желаемые цели.

1. Сядьте на стул на расстоянии приблизительно трех метров от картинки.
2. Введите себя в состояние расслабления с помощью своей излюбленной методики.
3. Закройте глаза и представьте, что перед вами черный экран.
4. Смотрите на «Модель процветания». Не сводите с нее глаз в течение двух минут.

5. Переведите глаза на пустую стену и, не отрываясь, смотрите на остаточное изображение.
6. Закройте глаза и попытайтесь увидеть эту картинку на своем мысленном экране.



«Модель процветания».

При использовании этой конкретной мысленной картинки для выполнения упражнения на концентрацию или для следующего упражнения, «Дерева процветания», модель для большей эффективности должна быть заряжена звуком. «Модель процветания» можно зарядить, произнося слово «аум», глядя на нее и мысленно ее представляя.

Похожие упражнения на укрепление концентрации и фотографической памяти можно делать с помощью других геометрических фигур: звезды, квадрата или круга. Вырежьте их из белого картона и прикрепите на черном плакате размерами 37 × 37 сантиметров.

Дерево процветания

Примите удобное положение. Закройте глаза. Сделайте несколько медленных, глубоких, ровных вдохов. Почувствуйте, как волна расслабления прокатывается по вашему телу от пальцев ног до макушки, смывая прочь все тревоги и напряжение, оставляя вас физически расслабленным и умственно спокойным, в состоянии ясности и боевой готовности.

Вообразите себя идущим по мирной, обсаженной деревьями улице или тропинке в красивый парк или сад. Осознайте наличие естественного ритма и координации между движениями вашего тела и дыханием. Проходя мимо и наслаждаясь всеми прекрасными красками, видами, запахами и звуками природы, вы замечаете, что ваше внимание особенно привлекает пышное, тенистое дерево, густо покрытое желтой листвой. Оно несет на себе такой тяжкий груз, что ветки изящно согнулись к земле под его тяжестью.

Обратите внимание на солнечные лучи, каскадами проходящие сквозь листву, превращая ее в мерцающее золото. Подходя ближе к этому необычайно красивому дереву, вы заметите, что ветви свисают не под тяжестью листьев, а под тяжестью золотых монет. Вы подходите к дереву и тянетесь за монетами. Они все в пределах досягаемости. Вы срываете монету. Присматриваетесь к ней поближе. На каждой монете четко выгравирована специальная модель процветания. Вы проводите пальцами по выгравированному рисунку, ощущая его энергию. Обратите внимание, что вместо сорванных монет на дереве постоянно появляются новые. Сорвите еще несколько монет. Вместо них немедленно возникнут новые. Не важно, сколько золотых монет вы возьмете с дерева процветания, на нем немедленно появится столько же новых. Вы окружены бесконечным количеством золотых возможностей. Чем большим числом их вы воспользуетесь, тем больше их появится.

Осознайте бесконечное богатство природы и Вселенной. Свяжитесь с этим бесконечным источником. Благодарно осознайте, почувствуйте и примите процветание, плывущее в ваши руки.

Повернитесь и медленно уйдите прочь от этого дерева, зная, что ваши возможности беспредельны на этом вечноцветущем дереве. Вы можете вернуться к нему в любое время. Медленно отходя от дерева, сделайте несколько глубоких вдохов. Почувствуйте прохладный воздух, вливающийся в ваши легкие.

Когда вы готовы, позвольте этой сцене исчезнуть из вашего воображения. Медленно вернитесь к окружающей действительности и более трезвому состоянию. Откройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов. Потянитесь и почувствуйте себя полным энергии и отдохнувшим.

