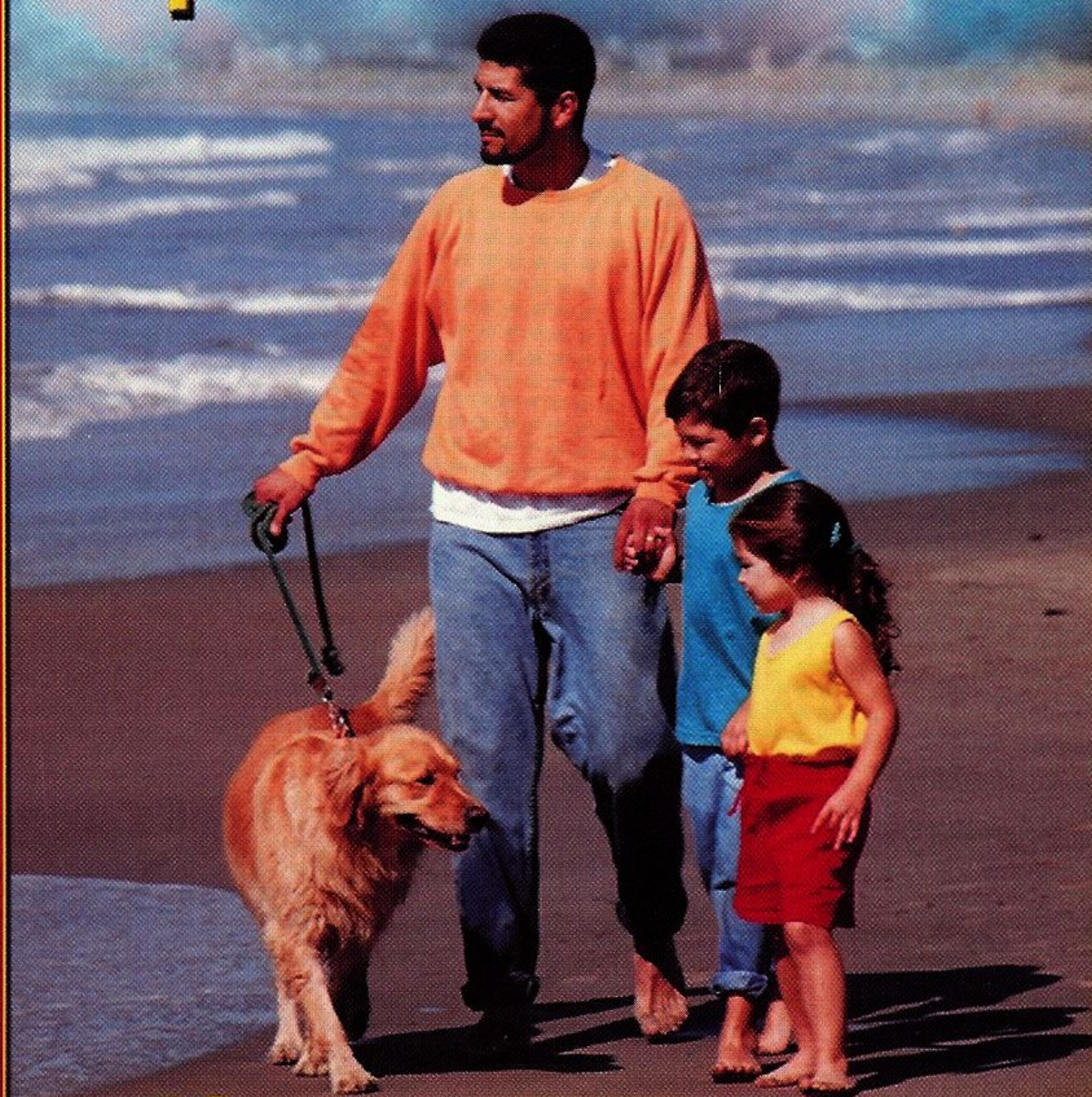


Александр МЕДВЕДЕВ, Ирина МЕДВЕДЕВА

СОБАКА- ЦЕЛИТЕЛЬ



10 основных методов
канистерапии

УДК 159.9

ББК 88.37

М42

Оформление и компьютерный дизайн Ю.А. Хаджи

Подписано в печать 26.01.07. Формат 84x108 1/32.
Усл. печ. л. 3,20. Тираж 5000 экз. Заказ № 7655.

Медведев, А.

М42 Собака-целитель: 10 основных методов канистерапии / Александр Медведев, Ирина Медведева. — М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2007. — 61, [1] с.

ISBN 5-17-042052-8 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 5-9713-4702-0 (ООО Издательство «АСТ МОСКВА»)

Канистерапия — это появившаяся в начале шестидесятих годов методика лечения или предупреждения заболеваний при помощи особого рода контактов с собаками.

Исследования, темой которых является лечебное воздействие собак на людей, в настоящее время проводятся в США, Израиле и ряде стран Западной Европы. Существуют серьезные научные программы, на которые выделяются огромные суммы.

Собаки успокаивают и избавляют от нервного напряжения, предотвращают сердечные приступы, смягчают скачки кровяного давления, снимают или облегчают болевые синдромы при радикулите и невралгии, излечивают воспалительные процессы и улучшают состояние больного при многих других заболеваниях.

Методы канистерапии были известны и в глубокой древности и активно применялись в том числе для лечения очень серьезных заболеваний.

Методы лечения собаками, предлагаемые в этой книге, сочетают в себе как древний, так и современный подход.

УДК 159.9
ББК 88.37

ПРЕДИСЛОВИЕ

Канистерапия (от латинского *canis* — собака) — это появившаяся в начале шестидесятых годов методика лечения или предупреждения заболеваний у человека или группы людей при особого рода контактах с собаками.

Исследования, темой которых является лечебное воздействие собак на людей, в настоящее время проводятся в США, Израиле и ряде стран Западной Европы. Существуют серьезные научные программы, на которые выделяются огромные суммы.

По данным министерства образования и научных исследований ФРГ, владельцы собак менее подвержены депрессиям и почти на 25% реже обращаются к врачу, чем люди, не имеющие домашних животных.

После инфаркта миокарда владельцы собак живут на несколько лет дольше, чем те, у кого собаки нет.

У владельцев собак ниже содержание холестерина в крови, и они менее подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям.

Владельцы собак меньше страдают от головных болей, простуд, инфекционных болезней и сезонных заболеваний, связанных с ослаблением иммунитета.

Владельцы собак живут в среднем на 4-5 лет дольше, чем их сверстники, не имеющие домашних животных.

При каких заболеваниях собака может помочь? Практически при любых, в первую очередь за счет того, что общение

с собакой (разумеется, при условии, что человек любит собак) поднимает у больного настроение, отвлекает его от мыслей о болезни, от беспокойства и неприятных ощущений.

У человека, ласкающего любимую собаку, замедляется ритм сердечных сокращений, дыхание становится ровным, а мышечное напряжение уменьшается.

Наше эмоциональное состояние самым непосредственным образом влияет на наш организм. Когда человек испытывает чувство любви, удовольствия от общения, в его организме вырабатываются эндорфины, нейропептиды, обладающие морфиноподобным (опиатным) действием и оказывающие обезболивающий и седативный эффект.

Эндорфины также называют «гормонами удовольствия». По уровню воздействия они во много раз эффективнее морфия.

Эндорфинная система играет важнейшую роль в активации организма в ходе стрессовой реакции. От нее зависит обезболивание организма в период экстремальных ситуаций с одновременной активацией мышления, а после прекращения экстремальной ситуации — возвращение организма к нормальной работе, стимуляция регенерации, активация иммунной системы, восстановление мышечной массы, стимуляция центров удовольствия и т.д.

Медицинские исследования показали, что недостаточность эндорфинной системы возникает при всех хронических заболеваниях, вследствие хронического или чрезмерного стресса, при депрессии, синдроме хронической усталости и т.д.

Очевидно, что, стимулируя эндорфинную систему, увеличивая вырабатываемое организмом количество эндорфинов, человек не только избавляется от значительного количества заболеваний и укрепляет свое здоровье, но и будет испытывать значительно большее количество приятных переживаний.

К счастью для человечества, эндорфинная система — это единственная система нейроэндокринной регуляции, которую можно целенаправленно стимулировать с помощью определенных действий и психотехник.

Когда человек, любящий собак, ласкает дорогое ему животное, у него автоматически стимулируется выработка эндорфинов.

Этой причиной можно объяснить поистине волшебное действие, оказываемое собаками на людей, страдающих сердечными заболеваниями.

Ученые Калифорнийского университета провели следующее исследование. Было сформировано три группы больных с сердечной недостаточностью. К больным первой группы на 12 минут в день приводили собак, больных второй группы посещали люди, а больные третьей группы оставались в уединении.

Наилучшие показатели улучшения здоровья наблюдались у больных первой группы. Оказалось, что общение с собакой благотворно влияет на функции сердца и легких. В частности, оно улучшает настроение, снижает тревожность, характерную для кардиологических больных, способствует снижению давления в легочной артерии и приостанавливает выработку вредных стрессовых гормонов.

Израильские ученые провели эксперимент, доказывающий, что общение с собаками оказывается эффективным при лечении шизофрении.

Общение с собаками дает выраженный терапевтический эффект при нервных и психических заболеваниях, при психической реабилитации инвалидов и детей, страдающих детским церебральным параличом.

Собаки успокаивают и избавляют от нервного напряжения, предотвращают сердечные приступы, смягчают скачки кровяного давления, снимают или облегчают болевые синдромы при радикулите и невралгии, излечивает воспалитель-

ные процессы и облегчает состояние больного при многих других заболеваниях.

Эндорфины были открыты в семидесятых годах прошлого столетия при исследовании механизмов обезболивающего действия методики китайского иглоукалывания. Оказалось, что при воздействии иглой (или иными методами рефлексотерапии) на определенные точки, в организме человека освобождаются вещества, по своей природе близкие к морфину. Эти вещества и получили название «эндорфины».

Выяснилось, что эндорфины ускоряют заживление поврежденных тканей, переломов костей, повышает сопротивляемость сепсису, нормализуют артериальное давление, частоту дыхания, деятельность почек и пищеварительной системы.

Врачи исследовали возможность использования иглоукалывания для стимуляции эндорфинной системы, но выяснилось, что этот метод не увеличивает производство эндорфинов, а лишь высвобождает уже имеющиеся в организме.

В то же время выяснилось, что увеличить производство эндорфинов позволяют некоторые восточные психотехники, определенные техники йоги и медитации.

Описанные в этой книге методы канистерапии базируются на учении тайного даосского клана Шоу-Дао. Одной из главных задач клана (также называемого кланом «Спокойных» или «Бессмертных») является максимальное продление жизни его членов. На протяжении тысячелетий клан разрабатывал и совершенствовал различные методы лечения, в том числе лечения с помощью животных.

В древнем Китае на основе наблюдений за поведением животных были выработаны не только «животные стили» восточных единоборств, но и различные дыхательные и психофизические упражнения, медитации и психотехники.

Некоторые из этих психотехник, в числе прочего, стимулируют эндорфинную систему, за счет чего повышается им-

мунитет, снимается боль, укрепляется и оздоравливается организм.

Если даже простое поглаживание собаки в течение нескольких минут в день улучшает состояние нервной и сердечно-сосудистой систем человека, то целенаправленное терапевтическое общение с собакой, сочетающееся с даосскими психотехниками дает значительно более сильный эффект.

Освоив предложенные в этой книге упражнения и техники, вы сможете заметно улучшить не только свое здоровье, но и состояние своей психики, став более жизнерадостным, оптимистичным и уверенным в себе.

УСЛОВИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ КАНИСТЕРАПИИ

1. Первым, и самым главным условием является то, что человек, подвергающийся канистерапии должен любить собак и получать наслаждение от общения с ними. Чем больше удовольствия от общения с собакой способен получить человек, тем выше будет эффект канистерапии.

Если человек равнодушен к собакам, но не испытывает по отношению к ним страха или неприязни, он может научиться с помощью специальных упражнений получать удовольствие от общения с ними, но если ему нравятся другие животные, например, кошки, ему рекомендуется воспользоваться не канистерапией, а фелинотерапией.

2. Собака, с которой проводят сеансы канистерапии, включающие активные техники энергообмена, должна находиться в хорошей физической форме, быть здоровой, взрослой, но не старой (в возрасте от двух до семи лет), обладать нормальной устойчивой психикой, быть веселой и доброжелательной по отношению к знакомым ей людям, а также иметь хороший характер.

К сожалению, нормальной и уравновешенной психикой обладают далеко не все собаки. Для этого, помимо умения правильно вырастить и воспитать собаку, хозяин сам должен обладать уравновешенной психикой. Если хозяин — невротик, собака в большинстве случаев тоже вырастает невротиком, поскольку она чутко реагирует на перепады настроения

хозяина и не может понять, почему за одно и то же поведение на нее в одних случаях кричат, а в других — гладят и поощряют лакомством. Невротическое поведение хозяина не позволяет псу выработать устойчивые критерии для оценки ситуации и соответственно, адекватные способы реагирования.

3. Для канистерапии с использованием техник энергообмена лучше подходят суки, чем кобели. Как правило, суки более чувствительны и отзывчивы. Кроме того, некоторые кобели, страдающие избыточной сексуальностью, возбуждаются от любого вида ласк, и простое поглаживание по голове может спровоцировать их на имитацию полового акта с ласкающим человеком, что далеко не всем приятно и может испортить весь эффект от упражнения.

4. При отсутствии взрослой, здоровой и психически уравновешенной собаки, определенные техники канистерапии можно выполнять со щенками, старыми собаками и даже собаками-невротиками. В дальнейшем мы будем указывать, какие собаки подходят для той или иной методики.

ЦИ И ОРГАЗМИЧЕСКИЕ ОЩУЩЕНИЯ

Прежде, чем перейти к описанию методов канистерапии, мы определим некоторые базовые понятия, а также дадим описания техник и упражнений, которые понадобятся для выполнения предлагаемых методик.

Согласно учению даосизма, в теле человека, как и во всей вселенной, циркулирует невидимая тонкая энергия, которая называется «ци». «Ци» - это китайский эквивалент слова «дыхание». В индийской эзотерической традиции эта энергия называется «праной» или «кундалини».

Ци циркулирует по энергетическим каналам человека подобно тому, как кровь циркулирует по венам. Учение о ци и энергетических каналах положено в основу иглоукалывания и рефлексотерапии.

Считается, что циркуляция крови по сосудам также обеспечивается энергией. Пока энергия свободно перемещается по каналам, движется и кровь; при застоях ци в определенных областях тела отмечается и застой в кровеносных сосудах этих областей. По этой причине энергия и кровь в восточной медицине сравниваются с предметом и его тенью.

До тех пор, пока циркуляция ци в организме не нарушена, человек здоров и психически, и физически. На циркуляцию энергии воздействует множество факторов - внешних, внутренних, природных, социальных и т. д. Ее нарушают как перемены климата, так и сильные эмоции или отсутствие необходимых нагрузок.

Практически каждый из нас, будучи приятно взволнован или влюблен, испытывал специфические переживания, чувствовал, как некие потоки, иногда легкие, иногда сильные, иногда прохладные, иногда горячие, иногда щекочущие, как пузырьки газа, распространяются по телу, пробуждая в нем совершенно неопишуемые ощущения. Это и было движение потоков ци.

Ощутить прилив энергии к определенной зоне тела достаточно просто. Попробуйте поднести к своему лицу нож и поводить его острием перед самым глазом. Опасность, исходящая от лезвия, заставит автоматически напрячься окологлазные мышцы. Сосредоточиваясь на возникающем ощущении, вы почувствуете, как некая субстанция приливает к глазу, наполняя его область тяжестью, покалыванием, или проявляясь каким-то иным способом.

Запомните это ощущение прилива ци, так как впоследствии лишь за счет его представления вы сможете вызвать прилив энергии к нужной вам зоне тела.

Активизация и перемещение энергии проявляются в оргазмических ощущениях. Оргазмические ощущения - это любые ощущения холода, тепла, покалывания, щекотки, потока, вибрации, мышечных сокращений и т. д., связанные с прохождением энергии по тем или иным объемам тела.

Оргазмические ощущения возникают в самых разных обстоятельствах. В первую очередь они проявляются в моменты, когда человек охвачен любовными или чувственными переживаниями. Также они могут быть связаны с переживанием удовольствия любого рода, с эмоциональным возбуждением, с состоянием творческого вдохновения и т. д. Очень часто оргазмические переживания у людей, любящих животных, возникают в процессе общения с ними, особенно при наличии физического контакта, когда животное получает ярко выраженное удовольствие от ласки, а ласкающий его человек дополнительно «заражается» удовольствием питомца.

ЭНЕРГЕТИКА СОБАКИ

Согласно канонам древневосточной философии и медицины, человек, как и все существующие предметы и явления, подчинен действию «большого закона двойного всеобщего чередования и дополнения» - инь и ян.

Теория инь-ян утверждает, что везде и во всем присутствуют два противоположных начала, обозначенных терминами инь и ян. Они и являются основными категориями для объяснения существующих в природе предметов и явлений, ибо все существующее имеет свои антиподы.

Инь и ян пребывают в состоянии постоянного противоборства. Преобладание одного начала вызывает недостаток другого и наоборот, при ослаблении какого-либо из начал наступает чрезмерное усиление другого.

Согласно восточной медицине, в основе жизнедеятельности человеческого организма лежит равновесие инь и ян, их гармоничное взаимодействие и проявление. Нарушение равновесия ведет к патологии, выражающейся в преобладании или ослаблении какого-либо начала.

Исходя из принципа равновесия инь и ян, главная задача лечения и укрепления организма заключается в восстановлении нарушенного баланса инь-ян, то есть обеспечение некой «гармонии». В терминах современной медицины необходимость установления гармонии может быть расшифрована, как задача восстановления гомеостаза, стимуляция жизненных сил и реактивной способности организма.

Ян дает, инь забирает, ян — это тепло, инь — это прохлада, ян соответствует открытость, инь — закрытость и т.д.

В отличие от кошки, являющейся воплощением инь, собака является воплощением ян. Она гораздо более, чем кошка, открыта для общения, она щедро делится любовью и душевным теплом.

По этой причине собак обычно предпочитают люди, нуждающиеся в дополнительной стимуляции энергии, ощущающие потребность в любви, в близком общении, в душевном тепле, а также испытывающие недостаток энергии ян в организме, страдающие от упадка сил, депрессии, болей в мышцах и суставах, и определенных заболеваний внутренних органов.

Энергетика собаки также зависит от ее возраста, породы, темперамента и состояния здоровья.

Энергичные темпераментные молодые собаки обладают избытком ян, энергетика крупных взрослых собак спокойного характера, таких как доги, более мягкая и носит скорее успокаивающий, чем возбуждающий характер.

В рефлексотерапии и иглоукалывании существуют три основных метода воздействия на организм — успокаивающий метод, при котором болезнетворную ци рассеивают, тонизирующий метод, при котором в зону, нуждающуюся в притоке энергии, добавляют ци, и гармонизирующий, то есть промежуточный между тонизирующим и успокаивающим.

Одну и ту же собаку можно использовать для всех трех методов воздействия, но собака должна обладать для этого нормальным темпераментом, то есть не быть ни чрезмерно возбудимой, ни вялой и апатичной.

РАССЛАБЛЕНИЕ И СОЗДАНИЕ ВНУТРЕННЕГО НАСТРОЯ

Человеку, поглощенному какими-то переживаниями или находящемуся в возбужденном состоянии бывает достаточно сложно быстро отключиться от своих проблем и полностью сосредоточиться на выполнении упражнений. Сначала необходимо расслабиться.

Приведенные ниже упражнения помогут вам научиться расслабляться и успокаиваться, достигая необходимого для выполнения техник канистерапии внутреннего состояния.

Упражнение 1 НАПРЯЖЕНИЕ С ПОСЛЕДУЮЩИМ РАССЛАБЛЕНИЕМ

Лягте на спину на пол или на кровать. Сгибая руки в локтях, сожмите кулаки. На выдохе приподнимите вверх ноги и верхнюю часть туловища с прижатыми к бокам локтями. Максимально напрягите все мышцы и удерживайте позу так долго, как это возможно (не доводя себя при этом до головокружения или возникновения неприятных болезненных ощущений).

Затем резко сбросьте напряжение и, глубоко вдыхая, позвольте своему телу расслабленно упасть на кровать. Очень медленно выдохните, полностью сосредотачиваясь на процессе дыхания, на ощущениях, возникающих от контакта вашего тела с поверхностью, на которой вы лежите, а также

на приятном ощущении расслабления, возникающем в ваших мышцах. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните, следя за тем, чтобы выдох был значительно более медленным и продолжительным, чем вдох, но делайте это без напряжения.

Если полного расслабления достичь не удалось, повторите упражнение несколько раз, до получения результата.

Упражнение 2 **«НЕЗАМЕТНОЕ ДЫХАНИЕ»**

Лягте на спину и расслабьтесь. Если вы испытываете сильное возбуждение и не можете расслабиться, выполните предварительно предыдущее упражнение.

При выполнении «незаметного дыхания» дыхание должно быть легким, ненапряженным и непрерывным *«...спокойным и тонким, как будто его нет, но оно есть. Нужно быть радостным, тогда дыхание станет тише и тоньше, а настроение - ровным, спокойным»*.

Для правильного выполнения «незаметного дыхания» необходимо максимальное расслабление тела.

Осуществляющийся через нос медленный вдох плавно и незаметно переходит в столь же медленный, равный вдоху по продолжительности выдох. Выдох незаметно переходит во вдох и т.д.

При вдохе брюшная стенка выдвигается вперед, при выдохе втягивается внутрь. При правильном выполнении упражнения возникает удивительное ощущение, что воздух при вдохе достигает кишечника и малого таза. Постепенно вдохи и выдохи все больше замедляются, но без напряжения. Соответственно, движения подъема и опускания брюшной стенки становятся все более незаметными, и в какой-то момент процесс дыхания вообще перестает ощущаться.

При выполнении «незаметного дыхания» можно дышать только животом (за счет движений брюшной стенки) или по следующей схеме:

вдох: живот, грудь, верхняя часть легких;

выдох: верхняя часть легких, грудь, живот.

Упражнение 3 **ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ**

Расслабив мышцы с помощью упражнения 1 и усилив достигнутое расслабление с помощью «незаметного дыхания», вы сможете расслабиться еще глубже посредством представления волны последовательного расслабления, распространяющейся по вашему телу. Расслабление и появление чувства приятного тепла начинается с головы (в области лба тепло вызывать не нужно). С головы волна расслабления и тепла плавно опускается на шею, постепенно захватывает плечи, руки, переходит на грудную клетку, живот, а затем вниз, в ноги, в ступни, до самых кончиков пальцев.

Упражнение 4 **ВНУТРЕННЯЯ УЛЫБКА**

Это упражнение можно выполнять в любом месте и в любое время, но начинать его освоение лучше в спокойном состоянии, удобно расположившись в комнате, где нет постороннего шума, и где вас никто не побеспокоит.

Расслабьтесь, постарайтесь полностью успокоиться и ни о чем не думать. Полностью расслабьте мышцы лица, представляя, что они наливаются тяжестью и теплом и, потеряв напряжение и упругость, как бы «стекают» вниз в ленивой и приятной истоме.

Сосредоточьтесь на уголках своих губ, так, чтобы из всех мышц и участков тела чувствовались только они. Представьте (только представьте, не прилагая мышечных усилий), как губы начинают слегка раздвигаться в стороны, образуя очень легкую, почти незаметную улыбку.

Образное представление того, что ваши губы растягиваются в легкой улыбке, заставит мышцы лица совершить спонтанную работу, и ваше лицо примет выражение, которое последователи Шоу-Дао называют «дуновением ветерка радости».

Чувство радости и физические усилия по созданию улыбки рефлекторно связаны между собой. Когда человек испытывает положительные эмоции, он улыбается. Но существует и обратная связь. Если человек расслаблен и полностью сосредоточен на идеомоторном движении уголков губ, характерном для зарождения улыбки, автоматически на фоне расслабления и спокойствия возникнет чувство тихой, спокойной радости. «Дуновение ветерка радости» - это выражение лица, когда начавшаяся было рождаться улыбка так и не родилась, но мимика сделала свое дело и рефлекторно вызвала легкое ощущение блаженства и покоя внутри.

Другое название этого упражнения - «улыбка Будды», поскольку выражение вашего лица при его выполнении напоминает выражение, характерное для статуй Будды - спокойное, расслабленное, отрешенное и лишенное эмоций, с губами, чуть-чуть растянутыми в стороны в легкой, почти незаметной улыбке.

Вызвав необходимое эмоциональное состояние «улыбки Будды», постарайтесь хорошенько запомнить его, чтобы в дальнейшем, если вам придется заниматься в условиях, когда вы взволнованы, или когда вас отвлекают, вы смогли вызвать его, не только расслабляя мышцы лица и мысленным представлением растягивая губы в улыбке, но и вспоминая его, детально воспроизводя свое состояние и ощущения в

момент, когда выполнение упражнения вам удавалось особенно хорошо.

Внутренний настрой, возникающий в процессе выполнения упражнения и есть положительный эмоциональный фон, являющийся отправной точкой для выполнения основных техник канистерапии.

Перед выполнением упражнений следует полностью расслабиться и вызвать у себя состояние спокойствия в сочетании с легким и приятным положительным настроением.

ДЫХАНИЕ-ЦИ. ТЕХНИКА ЭНЕРГООБМЕНА С СОБАКОЙ

Дыхание-ци - это классическое даосское упражнение, имеющее множество назначений, начиная от успокаивающего, расслабляющего и общеукрепляющего воздействия на организм и заканчивая управлением потоками внешней и внутренней ци.

Дыхание-ци основывается на мыслеобразе, особым образом соединяющем процесс дыхания с перемещением потоков ци, результатом которого является энергообмен с окружающей средой, другим человеком или животным. Воздух в данном случае ассоциируется с энергией, которую можно вдыхать и выдыхать не только легкими, но и любой частью тела. Дыхание-ци можно направлять по любому маршруту, насыщая «воздухом-ци» произвольно выбранный участок или объем тела. Потокам ци с помощью мыслеобразов можно придавать любые свойства, например, можно «омывать» воображаемым потоком больной орган, выбрасывая вместе с выдохом из организма «грязную» ци.

Энергетический контакт и энергообмен со здоровой и сильной собакой оказывает мощное терапевтическое воздействие. Поскольку приведенные ниже упражнения вырабатывают основные навыки энергообмена, их выполнению следует уделить особое внимание.

Перед выполнением упражнений следует полностью расслабиться и вызвать у себя состояние спокойствия в сочетании с легким и приятным положительным настроением.

Упражнение 1

Вдохните очень медленно и глубоко, представляя, что вместе с воздухом вы вдыхаете ци в виде вязкой жидкостно-газовой субстанции, и эта субстанция по мере поступления наполняет вашу грудь приятными ощущениями, сопровождаемыми теплом, тяжестью и чувством распираания. С выдохом воздух-ци постепенно удаляется из вашего тела.

Повторите упражнение 6-12 раз.

Упражнение 2

Медленно и глубоко вдыхая, создайте тот же самый образ воздуха-ци в форме вязкой жидкостно-газовой субстанции, но в этот раз вместо того, чтобы поступать в организм через легкие, дыхание-ци будет осуществляться через какую-либо часть тела, например, через руку. Можно представить, что воздух-ци поступает в руку через поры кожи, или что рука имеет нечто вроде «энергетических легких».

Выдыхая, удалите воздух-ци наружу через ту же самую часть тела.

Повторите упражнение несколько раз, осуществляя дыхание-ци через различные зоны тела.

Упражнение 3

«ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ПРОМЫВАНИЕ»

Выполняйте упражнение 2, осуществляя дыхание-ци через всю поверхность тела или через какую-то его зону, представляя, что при каждом вдохе вы насыщаете все тело или эту зону целительной энергией, возвращающей вашему организму молодость, силу и здоровье, а при каждом выдохе вы удаляете прочь «грязную ци» - напряжение, болезнь, усталость. По мере выполнения упражнения вы почувству-

ете, как расслабляются мышцы тела, как теплеет и разглаживается кожа.

Повторите упражнение 6-12 раз.

Упражнение 4 ОБМЕН ДЫХАНИЕМ-ЦИ

С помощью этого упражнения вы сможете получить представление о том, что представляет собой процесс энергообмена с собакой.

Лягте на кровать на бок и положите рядом с собой собаку так, чтобы ее спина прижималась к вашему солнечному сплетению. Постарайтесь добиться того, чтобы создать максимально возможный контакт между вашим телом и телом собаки. Приласкайте животное так, чтобы оно расслабилось или даже уснуло. Собака не должна вырываться или нервничать. Вы оба должны быть максимально расслаблены и спокойны.

Совершая медленный и глубокий вдох, осуществляйте дыхание-ци через солнечное сплетение, втягивая в себя целительную энергию собаки. Представьте, что эта энергия равномерно распределяется по всему вашему телу, наполняя его мягкими и приятными оргазмическими ощущениями.

Делая медленный и глубокий выдох-ци, пошлите свою энергию через солнечное сплетение обратно в тело собаки, представляя, что эта энергия равномерно распространяется по ее телу.

Циклы вдоха-выдоха необходимо повторить несколько раз (как правило, от 6 до 12), ориентируясь по интуиции. Если упражнение выполняется правильно, вы почувствуете себя бодрым и отдохнувшим. Необходимо научиться интуитивно определять момент, когда ваше тело насытится энергией собаки. В этот момент следует прекратить выполнение упражнения.

Если интуитивно вам не удастся ощутить момент насыщения, не следует выполнять упражнение по энергообмену более 10 минут.

Упражнение 5 **ОБМЕН ДЫХАНИЕМ-ЦИ НА РАССТОЯНИИ**

Для осуществления энергообмена с собакой совсем не обязателен физический контакт. После того, как вы хорошо освоите предыдущее упражнение, попробуйте выполнить то же самое на расстоянии.

Встаньте на некоторой дистанции от спящей или спокойно лежащей собаки. Вначале расстояние может быть небольшим, по мере практики оно будет постепенно увеличиваться.

Поместите открытые ладони неподалеку от тела собаки и постарайтесь ощутить ими ее энергию (или хотя бы тепло ее тела). Совершая медленный и глубокий вдох, втягивайте ци собаки через ладони, проводите ее вверх по рукам, а затем равномерно распределяйте ее по всему телу.

Делая медленный и глубокий выдох-ци, пошлите свою энергию через ладони обратно в тело собаки, представляя, что эта энергия равномерно распределяется по ее телу. Впоследствии вам следует научиться как посылать энергию, так и втягивать ее в себя любой частью тела.

Как и в предыдущем упражнении, циклы вдоха-выдоха повторяются несколько раз (обычно от 6 до 12), ориентируясь по интуиции.

Прекращайте выполнение упражнения как только почувствуете, что ваше тело насытилось энергией собаки.

Если интуитивно вам не удастся ощутить момент насыщения, не следует выполнять упражнение по энергообмену более 10 минут.

УКРЕПЛЕНИЕ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ И ПОВЫШЕНИЕ ОБЩЕЙ СОПРОТИВЛЯЕМОСТИ ОРГАНИЗМА

Методы укрепления иммунной системы основываются на увеличении выработки организмом эндорфинов, что достигается через специальные упражнения, позволяющие целенаправленно испытывать интенсивное и продолжительное удовольствие от контакта с собакой.

Упражнения этого раздела можно выполнять с любыми собаками, а не только с взрослыми и здоровыми.

Приведенные в этом разделе упражнения являются медитативными. «Медитация» означает «размышление». Медитация представляет собой полное сосредоточение на некоем действии, представлении или объекте, сопровождающееся полным погружением в процесс, когда посторонние мысли исчезают, и человек не отвлекается на посторонние раздражители.

Во время медитации за счет сужения внимания человек входит в особое, измененное состояние сознания, в котором его эмоциональные реакции и переживания значительно усиливаются.

По этой причине человек, выполняющий медитативное упражнение по получению удовольствия может испытывать удовольствие значительно более сильное, чем в обычных обстоятельствах.

Более того, используя специальные представления — мыслеобразы, то есть эмоционально окрашенные представ-

ления, переживаниям, испытываемым в медитациях, можно придавать тот или иной характер. Например, можно испытывать успокаивающее удовольствие, которое сопровождается расслаблением мышц и смягчением нервного напряжения, или же можно испытывать удовольствие тонизирующего плана, повышающее тонус организма и пробуждающее стремление к действию.

ПОЛУЧЕНИЕ УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ СОЗЕРЦАНИЯ СОБАКИ

Человеку, любящему животных, бывает приятно смотреть на собак. С помощью медитативного созерцания это удовольствие можно в значительной степени усилить.

Примите удобную позу, сидя или лежа в месте, где вас никто не побеспокоит. Собака должна лежать неподалеку от вас, так, чтобы вам было удобно на нее смотреть.

Расслабьтесь и вызовите у себя состояние «внутренней улыбки».

Медитация начинается с рассеянного, ненапряженного поверхностного созерцания собаки. Мягко скользите взглядом вдоль ее тела, отмечая малейшие детали, привлекающие ваше внимание и стараясь ассоциативно связать их с чем-то приятным. Вы можете любоваться блеском шерсти собаки, влажной бархатистостью ее носа, точеной формой когтей и подушечек лап. Выющиеся пряди шерсти вы можете ассоциировать с ласковыми волнами моря, черноту носа — с теплой южной ночью и т.д.

Выбирайте образы наиболее приятные и наполненные для вас особым смыслом. По мере погружения в медитацию и отрешения от посторонних мыслей, вы ощутите, как вашу душу заполняет чувство безграничного восхищения находящимся рядом с вами прекрасным животным. По вашему телу

начнут прокатываться волны оргазмических ощущений, которые могут проявляться теплом в груди, легкой щекоткой в животе, приятным холодком, пробегающим по спине и т.д.

Сконцентрируйтесь на потоках оргазмических ощущений, которые медитация пробуждает в вашем организме и постарайтесь дополнительно усилить их при помощи воображения.

С помощью дыхания-ци равномерно распространите оргазмические ощущения по всему телу, выполняя «промывание» тела энергией аналогично тому, как вы это делали в упражнении 3 («энергетическое промывание»).

Если требуется осуществить лечебное воздействие на определенную зону тела или на какой-то внутренний орган, с помощью дыхания-ци производится «промывание» энергией и потоками оргазмических ощущений соответствующего органа или зоны.

ПОЛУЧЕНИЕ УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ ПРИКОСНОВЕНИЯ К СОБАКЕ

Эта медитация проводится аналогично предыдущей, с той разницей, что вместо зрения в ней задействованы тактильные ощущения.

Примите удобную позу так, чтобы собака лежала рядом с вами и вам удобно было ласкать ее и прикасаться к ней.

Чтобы зрительные и слуховые образы вас не отвлекали, желательно выполнять медитацию в тихой комнате в темноте или с закрытыми глазами.

Расслабьтесь и вызовите у себя состояние «внутренней улыбки».

Начните поглаживание собаки с мягких прикосновений пальцев, полностью сосредотачиваясь на тактильных ощущениях и стараясь максимально остро воспринимать ощу-

щения, исходящие от шерсти и кожи собаки — жар ее тела, шелковистость щекочущих пальцы волос и т.д.

Представьте, что ваши пальцы обладают особой чувствительностью к прикосновениям. Концентрируясь на удовольствии, которое испытывают ваши пальцы, дополнительно усиливайте его.

После того, как в пальцах начнут возникать потоки оргазмических ощущений, переходите к поглаживанию собаки ладонями. Когда оргазмические ощущения захватят и их, включите в работу запястья и предплечья. Если собака достаточно крупная, можете одновременно прикасаться к ней ступнями босых ног, лицом и т.д., добиваясь возникновения в зонах контакта все более мощных потоков оргазмических ощущений.

Особое удовольствие вам может доставить прикосновение к внутренней поверхности уха собаки. Из-за того, что температура тела собаки на несколько градусов выше, чем у человека, там ощущается особое расслабляющее и целительное тепло.

Сконцентрируйтесь на потоках оргазмических ощущений, которые медитация пробуждает в вашем организме и постарайтесь дополнительно их усилить при помощи воображения.

С помощью дыхания-ци равномерно распределите оргазмические ощущения по всему телу, выполняя «промывание» тела энергией аналогично тому, как вы это делали в упражнении 3 («энергетическое промывание»).

Если требуется осуществить лечебное воздействие на определенную зону тела или на какой-то внутренний орган, с помощью дыхания-ци производится «промывание» энергией и потоками оргазмических ощущений соответствующего органа или зоны.

Это медитативное упражнение можно с большим успехом использовать для лечения заболеваний суставов и мышц.

Поглаживание собаки в этом случае осуществляется большим суставом или зоной тела и сопровождается максимально возможной концентрацией в больной зоне целительных оргазмических ощущений. Дополнительно следует представлять, что оргазмические ощущения разогревают больную зону, и что при выдохе-ци, вся «грязная» энергия болезни выбрасывается из зоны в окружающее пространство (но не в тело собаки).

ПОЛУЧЕНИЕ УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ СЛУШАНИЯ

Эта медитации немного более сложна для выполнения, так как для многих людей сосредоточиваться на негромких и создающих фондовый шум звуках бывает труднее, чем сосредоточиваться на зрительных или тактильных образах.

Примите удобную для вас позу. Собака должна находиться неподалеку от вас. Чтобы не отвлекаться, лучше выполнять упражнение в тишине и в темноте или с закрытыми глазами.

Расслабьтесь и вызовите у себя состояние «внутренней улыбки».

Прислушивайтесь к звукам, которые издает ваша собака, к ее дыханию. Постарайтесь целиком погрузиться в слушанье, полностью отключившись от всех посторонних мыслей и ощущений.

Попробуйте ассоциативно связать звуки, которые вы слышите, с ощущением удовольствия, покоя и безопасности.

Например, звук дыхания собаки может убаюкивать вас, напоминать, что рядом находится беззаветно любящее и верное существо, которое никогда вас не обманет и не предаст.

Сконцентрируйтесь на потоках оргазмических ощущений, которые медитация пробуждает в вашем организме и постарайтесь дополнительно их усилить при помощи воображения.

С помощью дыхания-ци равномерно распространите оргазмические ощущения по всему телу, выполняя «промывание» тела энергией аналогично тому, как вы это делали в упражнении 3 («энергетическое промывание»).

Если требуется осуществить лечебное воздействие на определенную зону тела или на какой-то внутренний орган, с помощью дыхания-ци производится «промывание» энергией и потоками оргазмических ощущений соответствующего органа или зоны.

ПОЛУЧЕНИЕ УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ ОБОНЯНИЯ

Эта медитация выполняется аналогично предыдущим, но концентрация внимания осуществляется на запахе шерсти и кожи собаки.

Учитывая тот факт, что некоторые собаки (особенно кобели) определенных пород отличаются резким и довольно неприятным запахом, эту медитацию рекомендуется выполнять либо с собаками, чисто вымытыми шампунем, либо с собаками, запах которых вам приятен.

Сконцентрируйтесь на потоках оргазмических ощущений, которые медитация пробуждает в вашем организме и постарайтесь дополнительно их усилить при помощи воображения.

С помощью дыхания-ци равномерно распространите оргазмические ощущения по всему телу, выполняя «промывание» тела энергией аналогично тому, как вы это делали в упражнении 3 («энергетическое промывание»).

Если требуется осуществить лечебное воздействие на определенную зону тела или на какой-то внутренний орган, с помощью дыхания-ци производится «промывание» энергией и потоками оргазмических ощущений соответствующего органа или зоны.

ПОЛУЧЕНИЕ УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ ЧЕТЫРЕХ ОРГАНОВ ЧУВСТВ

Эта медитация осуществляется после того, как вы по отдельности освоите каждую из предыдущих медитаций.

В ней вы одновременно получаете удовольствие по четырём каналам — зрительному, осязательному, слуховому и обонятельному (в случае, если вам не удастся выполнить медитацию получения удовольствия от обоняния, обонятельный канал не задействуется).

Эта медитация, как правило, позволяет пробудить особо тонкое переживание удовольствия и более мощные потоки оргазмических ощущений.

Сконцентрируйтесь на потоках оргазмических ощущений, которые медитация пробуждает в вашем организме и постарайтесь дополнительно их усилить при помощи воображения.

С помощью дыхания-ци равномерно распространите оргазмические ощущения по всему телу, выполняя «промывание» тела энергией аналогично тому, как вы это делали в упражнении 3 («энергетическое промывание»).

Если требуется осуществить лечебное воздействие на определенную зону тела или на какой-то внутренний орган, с помощью дыхания-ци производится «промывание» энергией и потоками оргазмических ощущений соответствующего органа или зоны.

МЕДИТАЦИЯ ЛЮБВИ К СОБАКЕ

Тысячи, а может быть десятки тысяч лет существует союз собаки и человека. Для первобытного человека инстинктивная тяга к собаке способствовала его выживанию.

Погружаясь в эту медитацию, постарайтесь открыть в себе глубинный источник инстинктивной привязанности человека к собаке. Полностью сосредотачиваясь на возникающих чувствах, вы дополнительно усилите их. Это поможет вам еще глубже погрузиться в водоворот приятных переживаний.

Примите удобную позу, расслабьтесь и вызовите у себя состояние «внутренней улыбки».

Представьте поочередно два варианта эмоционального контакта с собакой.

В первом случае это будет состояние спокойной, нежной и расслабляющей любви к животному, мирно спящему у ваших ног (успокаивающий вариант медитации).

Во втором, тонизирующем варианте медитации вы представляете состояние радостного возбуждения, возникающего у вас во время игры с собакой.

После того, как вы вызовите у себя необходимые чувства, сконцентрируйтесь на потоках оргазмических ощущений, которые эти чувства пробуждают в вашем организме.

С помощью дыхания-ци равномерно распространите оргазмические ощущения по всему телу, выполняя «промывание» тела энергией, аналогично тому, как вы это делали в упражнении 3 («энергетическое промывание»).

Если требуется осуществить лечебное воздействие на определенную зону тела или на какой-то внутренний орган, с помощью дыхания-ци производится «промывание» энергией и потоками оргазмических ощущений соответствующего органа или зоны.

УСПОКАИВАЮЩЕЕ И ТОНИЗИРУЮЩЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

Описывая медитацию любви к собаке, мы упомянули о том, что в зависимости от сопровождающего медитацию представления, вы можете вызвать у себя расслабляющее и успокаивающее вас чувство, или, наоборот, тонизирующее ваш организм переживание.

В здоровой нервной системе существует равновесие между процессами возбуждения и торможения: при наличии определенных стимулов организм возбуждается, а когда эти стимулы перестают действовать, наступает торможение и человек успокаивается.

Стремительный ритм современной жизни способствует тому, что равновесие между процессами возбуждения и торможения у многих людей нарушается.

Излишнее возбуждение становится источником тревожности, раздражительности, нервозности. Превалирование процессов торможения приводит к вялости, апатии, потере способности к концентрации внимания, депрессии.

Человек с нарушениями работы нервной системы подобен двигателю автомобиля, работающему не на тех оборотах — на слишком высокой или на слишком низкой передаче.

Естественно, что такой двигатель гораздо быстрее выходит из строя, чем двигатель, работающий в оптимальном режиме.

Используя описанные в этой книге медитации и лечебные техники в их успокаивающем или тонизирующем вариантах, вы сможете привести в порядок свою нервную систему. Почувствовав, что вы слишком расстроились из-за какого-то пустяка, вы сумеете быстро успокоить себя, выполнив одну из успокаивающих техник или медитаций. Точно так же с помощью соответствующей техники вы сможете в нужный момент взбодриться, вытянуть себя из апатии или стряхнуть уныние.

Помимо возбуждающего и успокаивающего, существует еще и гармонизирующее воздействие. Это воздействие нейтрально по отношению к нервным процессам, то есть не способствует ни возбуждению, ни торможению. Соответственно, гармонизирующее воздействие применяется, когда вы находитесь в уравновешенном состоянии и хотите лишь укрепить свой организм с помощью той или иной лечебной техники.

Эмоциональное состояние при гармонизирующем воздействии близко к состоянию «улыбки Будды» - спокойной и тихой радости.

Благодаря используемым вами в медитациях представлениям, вы сможете придавать создаваемым вами эмоциональным переживаниям тот или иной характер.

Как успокаивающие, так и тонизирующие эмоциональные переживания (в разумной дозе, чтобы не слишком затормаживаться или перевозбуждаться) оказывают целительное воздействие на организм. Гармонизирующие переживания могут использоваться в любом количестве. Более того, именно переживания гармонизирующего характера, по возможности, должны стать для вас постоянным «эмоциональным фоном», к которому вы неизменно возвращаетесь.

В зависимости от состояния вашего организма и характера ваших заболеваний, следует применять техники успокаивающего или возбуждающего характера.

Если успокаивающие переживания можно сравнить с состоянием ровной и спокойной любви, то возбуждающие переживания сравнимы с состоянием влюбленности. Осознав природу этих чувств, вы должны научиться по желанию вызывать их у себя при контакте с собакой.

Ровная и спокойная любовь возникает между людьми, проведенными вместе долгий срок, у каждого из которых выработался устойчивый условный рефлекс положительного реагирования на партнера. В этом случае один вид и привычные поведенческие реакции объекта любви продуцируют в организме любящего выработку эндорфинов.

Условный рефлекс положительного реагирования, сопровождающийся выделением эндорфинов, чаще возникает у человека по отношению к собаке, чем к членам его семьи, поскольку конфликты, нередко возникающие между близкими людьми, мешают созданию устойчивого условного рефлекса.

В отличие от своих собратьев по виду, от хорошо воспитанной собаки человек не ожидает «подлянок», не боится «плохо выглядеть» в ее глазах, и это способствует формированию условного рефлекса положительного реагирования.

Многие любители собак по своему опыту знают, что иногда один вид четвероногого любимца, радостно встречающего их у порога, мгновенно улучшает самочувствие и помогает «сбросить с души тяжесть».

Состояние влюбленности сочетает в себе влечение, восхищение и интерес. Оно сопровождается выделением в организме нейропептидов и соединений группы амфетаминов, таких как норэпинефрин, допамин и фенилэтиламин. Добавляя с помощью представлений к чувству спокойной любви к собаке возбуждающий интерес, вы сможете сделать свои переживания более близкими к состоянию влюбленности.

Современная психология выделяет две фундаментальные положительные эмоции: интерес и радость.

Нейрохирургические исследования показали, что 35% зон головного мозга стимулируются положительными эмоциями, при этом эмоцией интереса стимулируется 30% зон мозга, а эмоцией радости – 5% зон.

Если эмоция мягкой радости оказывает на человека расслабляющее, успокаивающее воздействие, то эмоция интереса сама по себе, как и состояние влюбленности, возбуждает, стимулирует, побуждает к творческой активности.

Вызывая у себя эмоцию интереса, вы можете настраиваться на чувства собаки, выбравшейся на долгожданную прогулку, увлеченно изучающей окрестности, возбужденно обнюхивающей встречных псов. Старайтесь настолько вжиться в состояние собаки, чтобы вы могли чувствовать то же, что и она.

Эмоция интереса побуждает организм функционировать оптимальным образом. Интерес побуждает к продуктивной творческой деятельности, оказывающей положительное влияние на здоровье при наиболее экономичных затратах энергетических ресурсов.

Если медитации и техники, связанные с состояниями расслабления и спокойной радости рекомендуются при усталости, тревожности, нервном возбуждении, болевых синдромах, то медитации, пробуждающие эмоцию влюбленности или интереса рекомендуются при состояниях вялости, апатии, депрессии, подавленности или скуки.

ФОРМИРОВАНИЕ УСЛОВНОГО РЕФЛЕКСА ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО РЕАГИРОВАНИЯ

Чем сильнее у вас будет выражен рефлекс положительного реагирования на вашу собаку, чем большее количество стимулов будет приводить в действие этот условный рефлекс, тем большее количество эндорфинов будет автоматически продуцироваться вашим организмом и тем выше будет его сопротивляемость заболеваниям.

Уже сформировавшийся условный рефлекс положительного реагирования на какие-то элементы поведения вашей собаки можно дополнительно усилить.

Например, если у вас сформировался стереотип положительно реагирования на радость, которую демонстрирует собака, когда вы возвращаетесь домой, вы можете усилить свою положительную реакцию, намеренно отрешаясь на несколько минут от всех проблем, чтобы целиком и полностью посвятить себя общению с собакой. Старайтесь «заразиться» радостью вашего любимца. Попробуйте в момент общения выполнять медитацию получения удовольствия от четырех органов чувств, вызывая в своем организме как можно более мощные и приятные потоки целительных оргазмических ощущений.

Если вы будете делать это регулярно, автоматически возникающие при виде встречающей вас собаки чувство удовольствия значительно увеличатся.

Аналогичным образом вы можете создавать новые рефлексы положительного реагирования на различные стиму-

лы, которые прежде не привлекали вашего внимания или даже раздражали вас.

Например, вы можете выработать у себя устойчивый рефлекс положительного реагирования на стук когтей собаки, идущей по паркету, регулярно выполняя в период, когда вы слышите этот звук медитацию получения удовольствия от слушания.

Для полного закрепления условного рефлекса положительного реагирования требуется около месяца регулярных упражнений.

Если вы аналогичным образом выработаете у себя 20-30 условных рефлексов положительного реагирования на различные стимулы, исходящие от вашей собаки, ваше настроение и общее состояние значительно улучшатся на тот период, когда вы находитесь в компании своего питомца.

Более того, воспоминания о вашей собаке или яркое образное представление ее позволят вам улучшить свое настроение и самочувствие в момент, когда вам это потребуется.

ИМИТАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ

Ум сделал человека самым могущественным существом на планете, но, как это ни парадоксально, тот же самый ум является одной из причин того, что человек тревожится или чувствует себя несчастным в ситуациях, в которых, по идее, он должен был бы ощущать себя вполне благополучно.

Собака реагирует непосредственно на внешние стимулы. Если ее раздражают, она проявляет агрессивность, когда ее ласкают, собака испытывает удовольствие, когда вокруг все спокойно, собака расслабляется и засыпает.

Собака не страдает бессонницей и не изводит себя навязчивыми мыслями о том, что, возможно, черный кобель из соседнего подъезда строит коварные планы, намереваясь отыскать и выкопать заначенную ею на черный день косточку.

Собака не мучается от головной боли, перебирая в памяти прошлые неприятности и не изводит себя воображением будущих несчастий, которые, хотя пока и не произошли, но вполне могут произойти.

В отличие от людей, собака решает свои проблемы по мере поступления. Захотелось поесть — она намекает хозяину, что пора бы позаботиться об ужине, захотелось погулять — она поскуливает или царапает дверь.

Собака не беспокоится о том, что будет, если ее хозяин не получит зарплату в следующем месяце и не сможет обновить запас собачьих консервов.

С одной стороны, отсутствие подобного предвидения можно считать недостатком, но, с другой стороны, оно является огромным преимуществом.

Преимущество заключается в том, что, в отличие от человека, собака живет настоящим моментом и полноценно наслаждается тем, что она имеет, тем, что в данный момент ее окружает. Она наслаждается отдыхом и физической активностью, маленькой вкусной подачкой и лаской, запахами и маленькими открытиями, ожидающими ее на прогулке.

Научившись имитировать состояние своего четвероногого любимца, вы сможете хотя бы на время сбросить с себя груз реальных или воображаемых проблем, спокойно расслабляться и засыпать, когда вам требуется расслабиться и заснуть. Вы научитесь получать наслаждение от того, что имеете, вместо того, чтобы страдать из-за воображаемых будущих несчастий или вещей, которые вы пока не можете получить.

Имитационные упражнения помогают быстро снять нервное напряжение, избавиться от последствий стресса, раздражительности, тревожности или бессонницы.

Имитационные упражнения бывают двух типов: активные и пассивные.

К пассивным упражнениям относятся упражнения, имеющие расслабляющий и успокаивающий эффект.

Активные упражнения убирают избыток адреналина и помогают избавиться от избыточного нервного возбуждения. Эти упражнения соединяют в себе физическую активность и медитативные техники.

Терапевтические сеансы перевоплощения в животных известны с давних времен и до сих пор практикуются в некоторых диких племенах Южной Америки и Юго-Восточной Азии.

Члены этих племен, следуя особым ритуалам, настолько полно перевоплощаются в животных, что на какое-то время обретают их ловкость и силу.

Так, например, человек, перевоплощающийся в выдру, оказывается способен, нырнув в реку, зубами поймать здоровенную рыбину.

За время перевоплощения в животных у людей стираются из памяти их беспокойства и тревоги, они избавляются от накопившейся внутри агрессивности и груза былых обид. Они выходят из транса обновленными, с очистившейся душой и избавившемся от хронического мышечного напряжения телом.

Разумеется, перед вами не стоит задача перевоплотиться в собаку до такой степени, чтобы потерять контроль над собой и покусать раздражающего вас соседа. Тем не менее, чем более полно вы в своих ощущениях сможете перевоплотиться в собаку, тем выше будет эффект от упражнений.

Начните с имитации относительно простых поз и движений собаки, эмоционально настраиваясь на ее переживания в этот момент.

Сымитируйте позу, в которой она спит, представляя себя таким же расслабленным и умиротворенным.

Повторите движения укладывающийся спать собаки. Часто прежде, чем лечь, собака несколько раз поворачивается вокруг своей оси, «подготавливая» таким образом удобное место для лежки.

Имитируя эти движения, постарайтесь ощутить, как вы интуитивно выбрали наиболее подходящее для сна место, хорошенько «утоптали» площадку, расслабленно опустились на землю, закрыли глаза и, мгновенно отрешившись от всего, погрузились в приятный освежающий сон. Выполняя эту имитацию в кровати непосредственно перед сном, вы сможете быстрее и легче засыпать.

Имитируя движения и воспроизводя в воображении переживания собаки, вожаденно глядящей на миску с кормом или выпрашивающей подачку, вы можете повысить свой аппетит и получить значительно большее удовольствие от завтрака, обеда или ужина.

Имитируя поведение веселой играющей собаки, вы повышаете свой жизненный тонус и значительно улучшаете свое настроение.

Помимо психологического тренинга, имитация играющей собаки является великолепным физическим упражнением, в котором, передвигаясь на четвереньках, вы задействуете практически все мышечные группы тела.

Очень полезной для организма является имитация движений собаки, зевающей и потягивающейся после сна.

Медленное потягивание всего тела растягивает мышцы, что, как и сопровождающий эти действия зевок, способствует снятию мышечного напряжения. Действие потягивания «пробуждает» «застоявшиеся» во время сна мышцы, наполняет тело энергией, ощущением бодрости и силы.

Очень полезно непосредственно после пробуждения имитировать движения потягивающейся и зевающей собаки.

Сбросить агрессию, избавиться от переполняющей вас ярости или ненависти поможет имитация собаки, с яростным лаем преследующей кошку или бросающейся на обидчика.

Выполняя это упражнение в квартире, вы можете представить, что кошка сидит на люстре, и подпрыгивать вверх из положения на четвереньках, пытаясь достать воображаемую кошку зубами.

Физическая активность поможет вам быстро израсходовать избыток адреналина в организме, а в яростном лае вы сможете выплеснуть свое раздражение и эмоциональное напряжение.

Наблюдая за собакой и интуитивно ориентируясь на потребности своего организма, вы сможете самостоятельно изобрести множество других имитационных упражнений.

В частности, супруги могут внести разнообразие в свои любовные игры, изображая играющих друг с другом или ласково покусывающих друг друга собак.

Имитационные упражнения могут также помочь предотвращению конфликтов в семье.

Супруги часто чувствуют момент, когда начинающийся конфликт готов перерасти в серьезную ссору с криками и битьем посуды. Если вместо того, чтобы орать друг на друга, супруги выполняют имитацию яростно лающих и угрожающе подпрыгивающих на месте собак (разумеется, без укусов и физического воздействия друг на друга), ярость испарится в тот самый момент, когда супруги сожгут избыток адреналина, и они смогут прийти к удовлетворяющему обоих компромиссу, беседуя уже как два цивилизованных человека.

Если супруги научатся вносить в подобные имитации нотку юмора, и от лая друг на друга переходить к «собачьим любовным играм», их совместная жизнь станет значительно более удовлетворяющей.

«МОКРАЯ СОБАКА».

ИМИТАЦИОННАЯ АКТИВИЗАЦИЯ ЦИ

Это упражнение представляет собой сочетание имитационной техники с энергетической активизацией всего организма. Оно помогает не только активизировать ци, но и равномерно распределять ее по всему организму, уменьшая области энергетического застоя и направляя ци в нуждающиеся в ее притоке зоны организма.

Это тонизирующее организм упражнение рекомендуется выполнять после пробуждения или в том случае, когда вы чувствуете себя усталым, и вам необходимо срочно «встряхнуться» и привести себя в форму для выполнения какой-то деятельности.

Встаньте на четвереньки. Имитируйте движения мокрой собаки, отряхивающей шерсть. Отряхивающие движения начинаются с легких и быстрых покачиваний головы из стороны в сторону, которые затем равномерно переходят на шею, плечи, спину и далее до копчика. Отслеживайте ощущения активизирующейся ци в организме. Усиливайте их с помощью мыслеобразов, добавляйте к ним привкус оргазмических переживаний.

Повторите упражнение от 3 до 10 раз.

МЕТОД ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РАЗГРУЗКИ

Со школьного курса многим из нас запомнились строки Есенина:

Дай, Джим, на счастье, лапу мне.
Такую лапу не видал я с роду.
Давай, дружок, повоем при луне
На тихую и ясную погоду.

Люди, проводившие какое-то время в деревне, наверняка слышали, как едва в каком-то дворе завоет собака, другие живущие в округе псы дружно присоединяются к ней, создавая вдохновенный хор.

Волки, задирая морды к небу, также воют в унисон на луну. В акте совместного воя животные не только выражают свои чувства, но и переживают удивительное ощущение единения душ, принадлежности к сообществу, к стае.

За день мы вынуждены скрывать или подавлять огромное количество переживаемых нами эмоций, по большей части отрицательных, но иногда и положительных.

Энергия неизрасходованных эмоций продолжает бурлить в нас, проявляясь в нервном и физическом напряжении.

Избавиться от подобного напряжения, израсходовать вредный для вашего организма эмоциональный заряд вам поможет вытье в унисон вместе с вашей собакой, в том случае, если вы вложите в вой «всю свою душу и все свои чувства».

Чтобы правильно имитировать вой, для начала понаблюдайте за воющей собакой. Обратите внимание на то, как она вытягивает губы трубочкой и как у нее вибрирует нижняя губа.

Если вы научитесь правильно имитировать вой, ваша собака обязательно к вам присоединится.

Начинайте выть относительно негромко, постепенно повышая громкость издаваемых вами звуков.

Постарайтесь попасть с собакой в унисон. То, что вы это сделали, вы сможете определить по особому, физическому ощущению резонанса, специфической вибрации, возникающей при совпадении тональности.

Вложите в свой вой все переполняющие вас эмоции. Представьте, что он — ваша последняя «лебединая» песня, в которой вы полностью открываете свою душу.

В зависимости от того, будет ли ваш вой отражать тоску, отчаяние или радость, вы ощутите, что собака испытывает те же эмоции, что и вы, и что ее вой наполнен сопереживанием вам.

Отдайтесь чувству единения, возникающему между вами и вашей собакой, ощутите свою принадлежность к «стае», включающей в себя не только вашего пса, но и всех собак на земле. Заполните свое тело оргазмическими переживаниями, рождающимися из этого прекрасного чувства.

Если вас терзают отрицательные эмоции, постарайтесь максимально ярко выразить их вашим воем. Исчерпав свой накал, эти чувства «перегорят» и исчезнут.

Когда вы ощутите, что напряжение спало, привнесите в свой вой на сей раз положительные переживания — радость от самого факта вашего существования, удовольствие от того, что рядом с вами находится умное, верное и любящее вас животное, наслаждение от связавшего вас чувства «единения сердец».

Положительные эмоции не стоит доводить до чрезмерной интенсивности, скорее это должны быть мягкие, расслабляющие и успокаивающие переживания.

По мере успокоения и нарастания положительных переживаний, войте все тише и тише. Ориентируясь по интуиции, прекратите выть точно в тот момент, когда почувствуете, что полностью избавились от нежелательного эмоционального напряжения, что вы расслаблены и довольны жизнью.

Перебарщивать с воём не следует, иначе сбросив нежелательное напряжение, вы будете уже без необходимости расходовать энергетические ресурсы вашего организма.

ВЫЛИЗЫВАНИЕ

Многим собакам очень нравится лизать своих хозяев. Особенно тщательно они вылизывают ступни и пальцы ног или кисти рук. Поскольку на кистях рук и ступнях ног располагаются рефлекторные проекции внутренних органов и частей тела, а также начальные или конечные точки основных энергетических меридианов, массаж ступней и кистей языком собаки не только исключительно приятен, но и оказывает целительное воздействие.

Для усиления этого воздействия в период вылизывания вы должны быть абсолютно расслаблены и полностью сосредоточены на тактильных ощущениях и оргазмических переживаниях, возникающих в вылизываемой зоне. Усиливайте эти ощущения при помощи сосредоточения на них, а затем посредством дыхания-ци распространяйте их по всему телу.

При боли в мышцах или суставах терапевтический эффект может оказать вылизывание собакой больного места. Для того, чтобы она это делала, вы можете смазать больное место, например, медом (который, кстати, сам оказывает согревающее и противовоспалительное действие).

Когда вылизывается больное место, оргазмические ощущения накапливаются в нем. Сосредоточиваясь на оргазмических ощущениях, постарайтесь сделать их максимально интенсивными. Дополнительно с помощью дыхания-ци осуществляется «промывание» энергией больной зоны.

ПОКУСЫВАНИЕ

Некоторые люди играют с собакой таким образом, что собака мягко, не причиняя им вреда, прихватывает их зубами за кисти и предплечья. Поскольку на руках до локтей располагаются основные точки акупунктуры, оказывающие общеукрепляющее воздействие на организм, покусывание, стимулирующее акупунктурные точки, также оказывает терапевтическое воздействие.

Для усиления эффекта следует максимально сосредоточиваться на возникающих в период покусывания ощущениях и провоцируемых ими оргазмических переживаниях. При помощи дыхания-ци распространяйте возникающие от покусывания оргазмические ощущения по всему телу.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭНЕРГЕТИКИ СОБАКИ

В разделе «Дыхание-ци. Техника энергообмена с собакой» были приведены различные способы энергообмена с собакой, которые можно использовать для повышения жизненного тонуса и общего укрепления организма. В этом разделе мы рассмотрим еще несколько способов использования энергетики собаки в терапевтических целях.

УКРЕПЛЕНИЕ ПОЧЕК

Это упражнение, помимо терапевтического воздействия на почки, оказывает целительное воздействие и на весь организм.

Разденьтесь до пояса. Разотрите ладонями или мягкой шерстью поясницу и область над поясницей, где расположены почки.

Лягте на кровать. Уложите собаку со стороны спины таким образом, чтобы соприкосновение собаки с областью почек было максимальным. Приласкайте собаку. Добейтесь того, чтобы она успокоилась и лежала неподвижно. Сосредоточьтесь на ощущении тепла, исходящего от собаки и согревающего вашу спину. Расслабьтесь и вызовите у себя состояние «внутренней улыбки».

Выполняйте дыхание-ци, на вдохе втягивайте энергию собаки через зону проекции почек на спине и направляйте

поток ци в почки, сопровождая это действие представлением о том, как целительная энергия собаки «промывает», восстанавливает и укрепляет ваши почки. На выдохе так же через зону проекции почек на спине возвращайте ци в тело собаки.

Продолжительность выполнения упражнения определяется интуитивно. Прекращайте выполнение, как только почувствуете, что ваши почки «насытились» энергией.

Если вам не удастся почувствовать момент насыщения, прекращайте выполнение упражнения через 10 минут.

УКРЕПЛЕНИЕ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ И ОРГАНОВ БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ

Укрепление мочеполовой системы и органов брюшной полости производится аналогично укреплению почек.

При укреплении мочеполовой системы основной телесный контакт с собакой осуществляется в лобковой зоне, через эту же зону выполняется энергообмен с представлением, что дыхание-ци «очищает» и «промывает» органы мочеполовой системы.

При укреплении органов брюшной полости зоной основного контакта с собакой и энергообмена является живот.

Энергообмен сопровождается представлением о том, что дыхание-ци «очищает» и «промывает» органы брюшной полости.

Если какой-то из органов, например, печень или желудок требует более пристального внимания или отдельного лечения, вы можете большую часть времени работать только с ним.

Аналогичным образом вы можете проводить терапевтические сеансы с легкими или любой другой частью тела, нуждающейся в лечении.

Такое воздействие особенно эффективно при лечении хронических заболеваний. При острых воспалительных заболеваниях, например, таких как аппендицит, этот метод может использоваться лишь для временного облегчения состояния, но ни в коем случае он не может заменить лечение традиционными способами.

Еще раз напоминаем, что во всех техниках и упражнениях, включающих в себя энергообмен с собакой, могут быть задействованы только взрослые, но не старые, крепкие, здоровые физически и психически собаки.

УЛУЧШЕНИЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ НИЖНИХ И ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Для улучшения кровообращения нижних конечностей следует наложить стопы на спокойно лежащую собаку и, выполняя медитацию получения удовольствия от прикосновения, одновременно осуществлять энергообмен с собакой через зону ступней ног, на вдохе заполняя ноги потоками оргазмических ощущений, а на выдохе возвращая энергию в собаку.

Эффект усиливается, если вы одновременно будете выполнять ступнями легкие проглаживающие движения по телу собаки, осуществляя таким образом самомассаж ступней.

В момент выполнения этой техники следует как можно более образно представлять, как целительная ци собаки стимулирует кровообращение и укрепляет кровеносную систему.

Для улучшения кровообращения верхних конечностей вместо ступней используются ладони, а при энергообмене ци заполняет руки и плечи.

Продолжительность выполнения упражнения определяется интуитивно, по ощущениям.

Если вам не удастся почувствовать момент насыщения, прекращайте выполнение упражнения через 10 минут.

УЛУЧШЕНИЕ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ

Эта техника выполняется аналогично технике улучшения кровообращения нижних конечностей, но контакт с собакой осуществляется через плечи, шею и затылок.

При энергообмене ци заполняет зону плеч и спины до нижнего края лопаток, шею и голову.

Представляйте, что в процессе энергообмена плечи, шея и голова все больше расслабляются, становятся легкими и невесомыми, оргазмические ощущения, заполняющие их — исключительно мягкие и приятные, а вы сами спокойны и расслаблены.

Эта техника при регулярном ее выполнении (2-4 раза в неделю) не только позволяет улучшить мозговое кровообращение, но и избавляет от головных болей, боли в шее и в плечах.

ЛЕЧЕНИЕ «ВИРТУАЛЬНЫМИ СОБАКАМИ»

Эти техники выполняются после того, как вы хорошо освоите медитации по получению удовольствия от различного рода контактов с собаками, а также техники энергообмена с собакой.

Лечение с помощью «виртуальных собак» осуществляется в том случае, когда у вас нет возможности использовать для терапии реальную собаку.

Преимуществом подобного лечения является то, что вы можете выполнять его в любом месте и в любое время, вне зависимости от обстоятельств.

У человека с хорошо развитым воображением и уже имеющего определенный опыт канистерапии лечение «виртуальными собаками» может давать столь же высокий терапевтический эффект, что и лечение реальными собаками.

«ВИРТУАЛЬНОЕ ВЫЛИЗЫВАНИЕ»

Предположим, что вы испытываете боли в какой-то части тела, возможно, боли в мышцах или суставах.

Представьте себе, что некая волшебная бесплотная собака, способная подобно привидению проникнуть вглубь вашего тела, тщательно вылизывает языком больное место, постепенно убирая воспаление, снимая боль, исцеляя и восстанавливая пораженные заболеванием ткани.

Вообразите как можно более ярко и образно невыразимо приятные ощущения, возникающие при скольжении внутри вашего тела мягкого, бархатистого, влажного и теплого собачьего языка.

Во время выполнения этой техники в зоне, которую вылизывает виртуальная собака, должны возникнуть ярко выраженные оргазмические ощущения.

Усиливайте возникающие ощущения с помощью сосредоточения на них, одновременно осуществляя «энергетическое промывание» больной зоны с помощью дыхания-ци.

При желании вы можете сделать так, чтобы больную зону одновременно вылизывали несколько собак, или, если у вас несколько болезненных зон, одновременно выполнять «виртуальное вылизывание» во всех этих зонах.

МАССАЖ «ВИРТУАЛЬНЫМИ СОБАКАМИ»

Эта техника великолепно подходит для снятия усталости и мышечного напряжения. При хорошем владении ею эффект массажа «виртуальными собаками» сопоставим с эффектом от массажа, выполняемого реальным массажистом.

Представьте себе, что волшебные виртуальные собаки длинными скользящими движениями вылизывают изнутри ваши мышцы и кожу, делая это в той же последовательности и в тех же направлениях, как это делал бы профессиональный массажист, выполняющий общий массаж.

«Виртуальный массаж» одновременно и синхронно выполняют две собаки, соответствующие левой и правой рукам массажиста. Если вы незнакомы с приблизительной схемой общего массажа, приобретите себе учебник по массажу, где эта схема приведена.

В зонах, массируемых «виртуальными собаками», должны возникать интенсивные оргазмические ощущения, чувство тепла, расслабления, легкости и ярко выраженного удовольствия.

Женщины с помощью «виртуальных собак» также могут осуществлять косметический массаж лица.

Представление о том, что волшебные собачьи языки «слизывают» морщины, омолаживают кожу и повышают ее тонус, позволяет дополнительно улучшить состояние кожи.

ЛЕЧЕНИЕ «НЕБЕСНОЙ» СОБАКОЙ

Это еще одна психотехника, которую вы сможете осуществлять после того, как освоите остальные описанные в этой книге методы канистерапии.

Очень у многих людей (особенно это выражено у женщин) существует потребность чувствовать рядом с собой некое существо — реально существующее или сверхъестественное — которое всегда готово согреть их любовью, душевным теплом и пониманием, защитить от забот, тревог и угроз, исходящих из внешнего мира.

Многие дети именно таким образом воспринимают собаку — как любящее существо, друга и защитника, который никогда не изменит и никогда не подведет.

В случае, когда вы испытываете тревогу, нервозность, неуверенность в себе или страх, вы можете, предварительно расслабившись и вызвав у себя состояние «внутренней улыбки», представить себе огромную волшебную «небесную» собаку, заключающую в себе всю любовь, мудрость и гармонию мира.

Представьте, что эта собака спускается к вам с небес и, свернувшись в кольцо вокруг вас, полностью укрывает вас от внешнего мира, защищая вас от всех возможных и невозможных бед и забот, наполняя вас чувством безграничной любви, спокойствия и счастья.

Постарайтесь представить «небесную» собаку как можно более детально — как зрительно, так и в ощущениях — цвет

и длину ее шерсти, ласковый блеск ее глаз, влажную бархатистость носа. Ощутите потоки оргазмических ощущений, возникающих одновременно по всей поверхности вашего тела, контактирующего с «небесной» собакой.

Осуществляйте с «небесной» собакой энергообмен, чувствуя, как при каждом вдохе и выдохе вы становитесь все более расслабленным, спокойным, умиротворенным, легким, здоровым, сильным и свободным от любых страхов или психологических оков.

Эту медитацию особенно полезно выполнять перед сном. Она поможет вам избавиться от бессонницы и безмятежно засыпать под надежной защитой «небесной» собаки.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	5
Условия для проведения канистерапии	10
Ци и оргазмические ощущения	12
Энергетика собаки	14
Расслабление и создание внутреннего настроения	16
Дыхание-ци. Техника энергообмена с собакой	21
Укрепление иммунной системы и повышение общей сопротивляемости организма	25
Успокаивающее и тонизирующее воздействие	33
Формирование условного рефлекса положительного реагирования	37
Имитационные методы	39
«Мокрая собака». Имитационная активизация ци	44
Метод эмоциональной разгрузки	45
Вылизывание	48
Покусывание	49
Использование энергетики собаки	50
Лечение «виртуальными собаками»	54
Лечение «небесной» собакой	57