

Школа биоэнергетического и духовного развития  
БАЛТИЙСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ  
Научное издание

---

**ВЕСТНИК  
БАЛТИЙСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ  
АКАДЕМИИ**

**Вып.12. – 1997**

**ПРОБЛЕМЫ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЙ  
ПСИХОЛОГИИ В ОБУЧЕНИИ**

**Санкт-Петербург**

**Вестник Балтийской Педагогической Академии**

**Вып. 12. -1997**

**СОДЕРЖАНИЕ**

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЙ  
ПСИХОЛОГИИ**

<b>Файдыш Е.А.</b> Ноосфера земли и глобальная эволюция человечества.....	7
<b>Файдыш Е.А.</b> Механизмы контакта с информационными планами реальности и мегалитические сооружения.....	18
<b>Левицкий А.Д.</b> Астрология - язык для понимания.	26
<b>Рычков-Галактионов А.Н.</b> Энергетизм – биоэнергоинформационная концепция искусства.....	35 36
<b>Рычков-Галактионов А.Н.</b> О единстве целого .....	41 44
<b>Лукоянов В.В.</b> Основные принципы формирования личности в спорте высших достижений .....	<b>47</b>

**НОВЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ**

<b>Гагонин С.Г.</b> Специфика применения средств и методов психопедагогики в СБЕ.....	51
<b>Кудряшов Н.И.</b> Расширенные и измененные состояния сознания, моделируемые целостным движением.....	66
<b>Курис И.В.</b> Методика работы в измененном состоянии сознания...	75
<b>Курис И.В.</b> Спонтанный танец в асане, как выражение творчества личности .....	96
<b>Левицкий А.Д.</b> Астрологический коррелят соционики .....	97

<b>Лукоянов В.В. Биоэнергетическое и психофизическое воздействие в «торте высших достижений».....</b>	<b>102</b>
---	------------

#### **У НАС В ГОСТЯХ:**

<b>Амакер Роберт (США) Тайцзи цюань как выражение даоистского мышления .....</b>	<b>106</b>
<b>Амакер Роберт - Song of Form and Funktion .....</b>	<b>109</b>

#### **УЧЕБНЫЕ ПРОГРАММЫ, АВТОРСКИЕ МЕТОДИКИ**

<b>Кудряшов Н.И. Славянская оздоровительная система целостного движения.....</b>	<b>111</b>
<b>Курис И.В. "Биоэнергопластика - базовый курс " .....</b>	<b>115</b>
<b>Курис И.В. Программа учебного курса "Психоэнергетическая коррекция методом биоэнергопластики" .....</b>	<b>117</b>

#### **ТРЕНИНГИ ШКОЛЫ БПА:**

<b>Трансперсональные техники в динамическом режиме .....</b>	<b>119</b>
<b>Измененные состояния сознания и спонтанный танец .....</b>	<b>120</b>
<b>Древнеславянская система "Белояр" .....</b>	<b>121</b>

#### **СПРАВОЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ и РЕКЛАМА:**

<b>Сведения об авторах .....</b>	<b>122</b>
<b>Институт Практической Психологии .....</b>	<b>123</b>
<b>Трансперсональный институт .....</b>	<b>126</b>

## РЕДАКЦИОННАЯ СТАТЬЯ

"Трансперсональная область психологии уникальна в отношении синтеза и интеграции различных областей знаний, поскольку она признает, принимает и исследует все аспекты человеческого опыта - чувственного, эмоционального, ментального, социального и духовного".

Это определение одного из ведущих трансперсональных теоретиков Кена Уилбера сразу вводит в круг исследуемых проблем и дисциплин, включая возможности высшего развития, которые Абрахам Мэслоу назвал "новыми рубежами развития человека" (цит. по книге "Пути за пределы "эго", под ред. Р. Уолша и Ф. Воон, Москва, 1996, с. 22, 24).

Трансперсональные исследования охватывают такой широкий диапазон знаний, как нейропсихология, антропология, философия и история религий, соединение представлений Востока и Запада, когнитивные дисциплины. Особый интерес они проявляют к измененным состояниям сознания, возникающим в процессе трансперсональных переживаний, которые до недавнего времени обесценивались и рассматривались как патологические. Эти состояния выходят за пределы индивидуальной или личной самости, охватывая человечество в целом, жизнь, дух и космос, являясь, по словам К. Уилбера "эволюцией и трансценденцией "эго".

Трансперсональные переживания позволяют погрузиться в глубинное знание и должным образом оценить другие культуры, философские и религиозные учения, мудрость Великих традиций, накопленных тысячелетиями.

В этом выпуске Вестника БПА мы представили несколько направлений в области трансперсональных исследований, уделив особое внимание различным психофизическим техникам, имеющим непосредственное отношение к биоэнергоинформационному обмену, имеющему важное значение для выхода в измененные состояния сознания.

Почти все авторы, представленные в этом номере, прошли через свой трансперсональный опыт. Они делятся результатами своих теоретических и практических исследований, основанных на современных достижениях науки и синтезе традиционных и эзотерических знаний Востока и Запада, собственного творчества, соединенных с опытом измененных состояний сознания. Важно отметить, что речь идет не просто о трансперсональном опыте, но и целом ряде практических возможностей его применения в современных социальных условиях, искусстве, развитии творческих возможностей, спорте высших достижений, психотерапии, психо-физической рекреации и в лечебных целях.

Так, в статьях известного исследователя Е.А. Файдыша (Москва)

рассматриваются проблемы экологии информационной среды как важнейшие условия преодоления современной кризисной ситуации. При этом центральное значение приобретает вопрос борьбы с нарастающим информационным хаосом. Ректор Института Практической Психологии А.Д. Левицкий (Москва) в увлекательной форме рассказывает о связи астрологии с трансперсональным. Широко представлена С-Петербургская школа, отличающаяся активным использованием динамических техник в биоэнергетической регуляции для достижения измененных состояний (С.Г. Гагонин, Н.И. Кудряшов, И.В. Курис, В.В. Лукоянов - все - представители БПА). Своей биоэнергоинформационной концепцией искусства делится ее автор - Действительный член МАЭИН, известный петербургский художник А.Н. Рычков-Галактионов. О своем трансперсональном опыте размышляют ученики Школы биоэнергетического и духовного развития Е.О. Трофимова и А.И. Новиков, наш гость из США, мастер тайцзи-цюань Роберт Амакер.

Более подробную информацию об авторах вы найдете на последних страницах этого номера.

Редакция благодарит всех респондентов, приславших\* свои статьи и ждет отзывов, замечаний и предложений от читателей.

## НООСФЕРА ЗЕМЛИ И ГЛОБАЛЬНАЯ ЭВОЛЮЦИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

**Е.А. Файдыш, кандидат биологических наук, академик МАЭИН.**

---

*В основе развиваемого подхода лежит представление о биосфере Земли как едином организме. А задача поддержания экологического равновесия рассматривается прежде всего как сотрудничество с естественными механизмами саморегуляции. С этих позиций рассматриваются древние устройства, ориентированные на гармонизацию информационной среды, противодействие нарастанию хаоса. Предлагаются гипотезы, объясняющие механизмы их действия с позиций современного естествознания.*

### **ВВЕДЕНИЕ**

В последние годы мы становимся свидетелями все нарастающей кризисной ситуации, охватывающей практически все сферы личной и социальной жизни человека. Причем наивно было бы связывать ее только с экономическими или социальными причинами, те же симптомы мы наблюдаем и в сравнительно благополучных странах Западной Европы и в Северной Америке. Сейчас можно достаточно уверенно сказать, что причины надвигающегося кризиса глубоко экзистенциальны и лежат в самой природе Человека Разумного, в принципах его отношений с окружающим миром(1). Более того, надвигающийся кризис является необходимым и важнейшим этапом в дальнейшей эволюции человечества. Попытки его избежать или оттянуть вряд ли приведут к чему-либо хорошему.

Представьте себе акушера, который всеми силами пытается оттянуть момент родов, а после их начала старается запихнуть ребенка обратно.

Единственным выходом из сложившейся ситуации является осознанное прохождение через кризис и выход на новый более высокий уровень восприятия реальности. Кстати, подобный же подход используется и в современной терапии личностных кризисов, вобравшей в себя многие идеи древней алхимической традиции (2). Центральная идея духовной алхимии - идея трансмутации, преобразования негативного начала, деструктивной энергии характерна и для древних философских систем Индии, Китая и Тибета. Они позволили Карлу Юнгу создать принципиально новое направление в психотерапии, в корне отличающееся от традиционного подхода, когда негативное стремились подавить, заблокировать, «убрать с глаз долой» (2.3).

Если говорить о возможности успешной трансмутации нынешнего кризисного состояния нашей цивилизации, то одним из необходимых условий является расширение наших представлений о реальности, переосмысление и

трансформация естественно научной парадигмы. Остановимся на трех взаимосвязанных аспектах этой проблемы.

Во-первых, анализ влияния информационного хаоса на биосферу Земли, и тесно связанная с этим проблема экологии информационной среды, как одно из центральных условий преодоления кризиса.

Во-вторых, ~ более широкий взгляд на биосферу нашей планеты, базирующийся на ее описании как живого организма, имеющего сложнейшие информационные механизмы саморегуляции, изучение взаимодействия этих информационных уровней планеты с сознанием человека.

В-третьих, задача гармонизации психики современного человека, пробуждения ее глубинных резервов, необходимых для преодоления кризисных ситуаций.

## ПРОБЛЕМЫ ЭКОЛОГИИ ИНФОРМАЦИОННОЙ СРЕДЫ

В современной цивилизации фактор информации играет все большую роль. Она заключается в поддержании равновесия и развитии сложных систем, начиная от живого организма и кончая эволюцией планетарных, галактических процессов (1,2,3). Все это дает основание говорить о необходимости учета информационной среды, образованной миллиардами информационных связей как человеческого сообщества, так и естественных экологических систем. Важно подчеркнуть, что эти связи образуют новую системную целостность не сводимую к сумме отдельных элементов. Об этом говорилось еще в глубокой древности в Индийской и Тибетской тантрической традиции.

Важнейшим компонентом информационной среды является человеческая психика, дух, сознание. Современные научные исследования, связанные с изучением процессов саморегуляции в сложных нелинейных системах, качественно изменили наши представления о природе физической реальности окружающего нас мира. Оказалось, что как в развитии, нормальном функционировании отдельного живого организма, так и биосферы в целом определяющую роль играют слабые информационные связи, взаимодействия. Именно они, а не перемещения огромных энергий и масс определяют в конечном счете адаптивные возможности биосферы планеты.

Более того, существование подобных информационных связей делает правомерным использование компьютерных аналогий при описании процессов самоорганизации в биосфере. Иными словами можно говорить о существовании иерархически организованной системы регуляторных механизмов как на уровне отдельных экосистем, так и планеты в целом(1). Естественно такие регуляторные механизмы не локализованы в каких-то точках планеты, как привычные нам *компьютеры*, а представляют собой распределенную систему, неотделимую от биосферы в целом. По всей видимости отголосками подобных представлений являются разнообразные мифы о духах природы, тонкоматериальных мирах шаманов(3).

Таким образом, с позиций современной науки, сохранение и нормальное функционирование нашей планеты в первую очередь определяется иерархией сложнейших информационных связей. В этом отношении биосфера земли что то вроде гигантского суперкомпьютера, от успешного функционирования которого и зависит сбалансированность и самовосстановление экологических систем в разных уголках нашей планеты. И наоборот сбои в его работе, нарастание хаоса приводят к деструктивным процессам в биосфере, резкому увеличению энтропии(3).

В Европейской культуре одним из первых эту проблему поставили В.Вернадский, выдвинувший идею ноосфера - единой информационной среды нашей планеты, Пьер Тейяр де Шарден, К.Юнг, А.Кестлер.

Естественно, что так же как и на физико-химическом уровне в этом случае встает проблема порядка и хаоса(4). Причем разрушение информационной среды, ноосферы грозит не менее, а может и более страшными последствиями, чем в привычной нам экологии.

Можно выделить следующие негативные последствия разрушения и хаотизации информационной Среды: */ В области экологии:*

1.1. Разрушение естественных механизмов саморегуляции экосистем (как в отдельных регионах, так и в масштабах всей планеты).

1.2. Отчуждение человеческой цивилизации от естественной среды обитания, формирование агрессивного, потребительского отношения к породе.

### *2. Социально-психологические:*

2.1. Манипулирование человеческим сознанием через средства массовой информации (активизация животных инстинктов, вырождение языковой среды, ценностей, мотиваций).

2.2. Возникновение новых технологий манипулирования массовым сознанием (кодирование, зомбировка, психотронное оружие). Сращение древних магических техник с современными информационными технологиями (сеансы массового телевизионного гипноза, кодированные аудио и видео кассеты и т.д).

2.3. Возникновение манипулятивных религий и сатанинских сект (Белое братство и т.д.).

### *3. Геополитические:*

3.1. Повышение вероятности возникновения тоталитарных агрессивных политических режимов.

3.2. Возможность возникновения одной или нескольких тоталитарных сверх империй, контролирующих всю планету, и, как следствие, превращение людей в "биороботов", необратимый коллапс земной цивилизации. (Сценарий Оруэлла в сочетании с новыми технологиями манипуляции сознанием человека).



## НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРИЧИНЫ И ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ

Развиваемый подход базируется на представлении о биосфере планеты как о едином организме, обладающем самостоятельным поведением, способном к саморегуляции и самоорганизации, отторгающим чуждые для него воздействия и поддерживающим полезные, благотворные влияния, связанные с ними процессы и сообщества. В этом отношении сравнение Земли с человеческим организмом, известное с глубокой древности, рассматривается не просто как поэтическая метафора, а как отражение реальных планетарных процессов. В пользу этой точки зрения свидетельствуют как философско-религиозные концепции большинства древних цивилизаций нашей планеты, так и новейшие открытия современной физики, кибернетики, психологии(1,4).

По-видимому одна из глубинных причин современного экологического кризиса связана со слишком быстрыми темпами развития человеческой цивилизации и связанной с ней техносферы. Темпы развития любых естественных систем, в том числе и биосферы намного ниже и не успевают за нашей цивилизацией. Отсюда все возрастающий разрыв, дисбаланс между биосферой и техносферой планеты и все более высокая вероятность включения 'аварийных' механизмов саморегуляции биосферы Земли. Механизмов использующих жесткие, разрушающие воздействия(сценарий катастроф), что уже было не раз в истории нашей планеты

*С этой точки зрения можно выделить несколько первоочередных задач:*

1. Понять каким образом можно активизировать и поддерживать нормальное функционирование механизмов саморегуляции биосферы планеты.
2. Найти какие параметры гомеостаза отслеживаются этими механизмами, какие корректирующие воздействия используются, к каким сценариям развития ситуации могут приводить те или иные нарушения экологического равновесия и планетарного гомеостаза в целом.
3. Научиться 'мягкой' коррекции механизмов саморегуляции Земной биосферы (смягчение неадекватных реакций /'аллергия', формирование новых сценариев саморегуляции, учитывающих реалии человеческой цивилизации и техносферы, и, возможно, помогающих решать проблемы человечества).

*Решение вышеуказанных задач предполагает проведение фундаментальных исследований по следующим направлениям:*

1. Изучение взаимосвязи между состоянием биосферы планеты (уровнем ее общей хаотизации, разбалансированностью отдельных экосистем) и психо-эмоциональным состоянием как отдельных людей так социальных групп, человеческих сообществ. Анализ возможности синергии или же отторжения механизмами саморегуляции биосферы отдельных людей или групп, чья деятельность носит деструктивный характер. Исследование различных разновидностей ответных реакций биосферы, нейтрализующих или устраняющих источник хаоса:

- воздействие на психику людей и человеческих популяций (упадок сил, ослабление иммунной системы, депрессия, суицид, немотивированная агрессивность т.д., и как следствие войны, локальные конфликты, сокращение рождаемости, нравственно - интеллектуальная деградация).

- воздействия на техносферу (отказы, снижение надежности систем управления и механизмов, как следствие серьезные аварии и катастрофы, вплоть до Чернобыля).

- усиление неблагоприятного действия природной среды (погодные условия, стихийные бедствия, землетрясения, возрастание вулканической активности, наводнения и т.д.).

- синхронизм, негативное влияние на вероятные линии развития ситуаций, стечение обстоятельств (хроническое невезение, развитие ситуаций по самым худшим сценариям).

- изменение распределения потоков негэнтропии по земной поверхности: исчезновение областей с выраженным биогенным действием и возникновение на их месте геопатогенных зон.

2. Изучение возможных информационных каналов, позволяющих влиять на механизмы самоорганизации биосферы, способствовать снижению ее хаотизации. В этом отношении большой интерес представляют определенные географические зоны Земли, известные с глубокой древности как священные места или места силы. Места в которых возникали древние цивилизации и религии, мистические культы и традиции. Как показывают современные исследования, они обычно располагаются в особых областях отмеченных геологическими аномалиями, необычными геофизическими полями.

Большинство человеческих культур, начиная от шаманистических традиций до великих цивилизаций древности связывало подобные места с возможностью общения с высшими планами нашей вселенной, достижения с их помощью гармонии человека и природы. Согласно подобным представлениям различные культовые сооружения построенные в этих местах играли огромную роль в благополучии соответствующего сообщества, позволяли гармонизировать отношения человека и природы. Это каменные круги, ступы, пагоды, мантровые колеса, часовни и т.д.

Такие места силы рассматривались в древности как своеобразные акупунктурные точки Земли, регулирующие процессы планетарного гомеостаза. С современной точки зрения это не лишено смысла. Как показали исследования неравновесных открытых систем (а именно к ним относится биосфера Земли) в них имеются определенные области чрезвычайно чувствительные к внешним воздействиям и способные очень сильно влиять на работу системы в целом. По-видимому именно подобные точки и были открыты в глубокой древности как места силы. Нет нужды говорить сколь огромное значение для нашей цивилизации может иметь осмысленное использование подобных информационных каналов для восстановления нормального функционирования биосферы планеты, борьбы с катастрофически нарастающим хаосом.

Важно подчеркнуть, что восприятие нашей планеты как единого организма, разработка информационных каналов взаимодействия с ним занимали громадное место и в древних цивилизациях нашей планеты. Если посмотреть с современной точки зрения на разнообразные магические и религиозные обряды, практиковавшиеся с глубокой древности, то мы увидим, что они представляли собой, прежде всего, информационное воздействие как на биосферу планеты, так и на коллективное бессознательное древних этносов. Это и различные жертвоприношения, и шаманские камлания и т.д. Причем в сознании наших предков такие обряды воспринимались как необходимое условие выживания и сохранения природной среды.

### **СОВРЕМЕННАЯ НАУКА И ДРЕВНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ГАРМОНИЗАЦИИ ИНФОРМАЦИОННОЙ СРЕДЫ**

Во многих древних сообществах, были известны даже специальные устройства, которые, по представлениям древних, очищали и гармонизировали информационную среду нашей планеты. Одним из них являются мантровые колеса (тапп"а wheels), широко распространенные в цивилизации Тибета с глубокой древности. Они представляют собой полый цилиндр, вращающийся на оси. Размеры такого цилиндра могут варьировать от нескольких сантиметров до нескольких метров. Небольшие мантровые колеса тибетцы носят в руке, вращая легкими покачиваниями кисти. Колеса побольше расположены в огромном количестве возле храмов и других священных сооружений. Кроме того, они могут располагаться в различных участках местности, иногда очень удаленных от жилища человека, вращаясь энергией ветра или воды в горном ручье. Такие колеса соединяются с небольшой турбиной и вращаются днем и ночью. Следует отметить, что все мантровые колеса вращаются по часовой стрелке, если смотреть сверху.

По представлениям тибетцев мантровые колеса при вращении генерируют энергию гармонизирующую и очищающую окружающее пространство. Именно поэтому их можно встретить где угодно. Естественно материалистическая наука все истории о благотворном действии мантровых колес считала глупым предрассудком. Однако открытия современной физики позволяют взглянуть на них с совершенно иной точки зрения. Исследования так называемые торсионных полей, возникающих при вращении массивных цилиндров, конусов и других объектов показали, что они обладают выраженным биологическим и физико-химическим действием(5). Более того, сейчас показано, что это совершенно новый вид физических полей, связанных со спиновой поляризацией физического вакуума(6).

Таким образом, теперь стало ясно, что огромное множество мантровых колес, вращающихся на Тибете, в Непале, Сиккиме и других странах делают скрытую, но очень важную работу, гармонизируя и очищая невидимую полевую среду ~ важнейшую составляющую биосферы планеты. Иными словами

мантровое колесо является своеобразным экологическим прибором, своего рода "энтропийным насосом", уменьшающим хаос, дезорганизацию окружающей среды.

Однако в этих устройствах, открытых в глубокой древности еще есть ряд ноу хау, отсутствующих в современных спин-торсионных генераторах. В первую очередь это мантры, служащие своеобразным модулятором спин-торсионного поля. Собственно тип такой мантры и определяет характер действия подобного генератора. Иными словами тут основной эффект связан не с энергией излучения, а с его информационной компонентой, промодулированной семантической структурой мантры. В этом отношении изучение древних архетипических знаков и мантрических формул заслуживает самого пристального внимания современной науки.

Другим примером древних сооружений, по-видимому игравших экологическую роль, могут служить мегалитические сооружения и, в частности, каменные круги. Обычно мегалитический комплекс включает в себя довольно сложную систему вертикально вкопанных камней, расположенных или в виде круга, или нескольких кругов, выстроенных рядами или же образующих довольно сложные лабиринты(7). При этом расположение камней, как правило, привязывается к основным ориентирам звездного неба (полярной звезде, зодиакальным созвездиям и т.д.) Это часто давало повод принимать мегалиты за какое-то подобие древних обсерваторий.

Как правило в любом мегалитическом комплексе есть своего рода точка фокуса, место, где проводились обряды. Это может быть нечто вроде каменного алтаря, храма или просто плиты. Т.е. достаточно легко возникает аналогия между "стоячими камнями" мегалитического сооружения и хорошо известной в физике дифракционной решеткой, фазированной антенной — устройством, способным концентрировать и фокусировать в определенном направлении электромагнитную энергию. Еще более интересные гипотезы о механизмах действия каменных кругов возникают при использовании современных моделей Физического вакуума и концепции торсионных полей.

Если предположить, что мегалитический комплекс предназначен для фокусирования энергий, приходящих из космоса, понятным становится такая точная привязка камней к звездному небу. Ну и конечно он должен быть связан с энергиями земли, поэтому месторасположение мегалитов, их привязка к ландшафту не случайны. По данным наших шотландских и ирландских коллег каменные круги обычно расположены над местом резкого изменения направления водного потока (сифона).

Изучение геометрической формы кругов, расположения на местности позволило выдвинуть гипотезу о возможных механизмах их антихаотического, биогенного действия на окружающую среду. В современных спин-торсионных генераторах уже давно не используются вращающиеся металлические цилиндры и конусы. Оказалось, что вполне достаточно вихревого электромагнитного поля (в принципе вихрь может иметь любую физическую

природу: быть гидродинамическим, акустическим и т.д.)(5). Если с этой точки зрения посмотреть на кельтские каменные круги, то мы увидим, что они, по видимому представляют собой тоже торсионные генераторы, в которых вращаются невидимые полевые вихри.

Действительно, как уже говорилось, исследования шотландских ученых показали, что каменные круги обычно расположены на линиях Хартмана, а под ними проходит поток грунтовых вод (к тому же часто образующий сифон). Сама форма каменного круга организована таким образом, что проходящий через него поток будет завихряться (примерно так же, как возникают вихри вокруг камней в русле реки). Понятно, что размеры таких невидимых вихрей будут намного больше обычные мантровых колес — отсюда и большой радиус действия.

Наши исследования также подтвердили существование необычных полевых эффектов в области мегалитов. В ходе экспериментов мы работали с мегалитами Северного и Южного Кавказа, в 1994, 1995 гг. мегалитическими комплексами Корсики и в 1995, 1996 годах — Шотландии. При этом использовались специально разработанные электронные датчики, фиксирующие изменение энтропийных характеристик физических полей. Оказалось в области каменных кругов, особенно в зонах фокуса регистрируется снижение уровня энтропии — характеристика, говорящая о повышенной биогенности данного места. Быть может, именно это объясняет удивительную сохранность каменных кругов Шотландии. Имея возраст от 7 до 3 тысяч лет, будучи расположены на полях фермеров, они прекрасно сохранились и до наших дней. По всей видимости, фермеры интуитивно чувствуют благотворное действие торсионного излучения каменных кругов, благотворное влияние на сельскохозяйственные растения и животных, и поэтому стараются их не разрушать.

## **К ВОЗМОЖНОСТИ СИНТЕЗА ДРЕВНИХ И СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Естественно в наши дни нет смысла копировать один к одному древние устройства и сооружения предназначенные для очищения и гармонизации биосферы нашей планеты. Более целесообразно дальнейшее развитие идей древности но на основе современных научных достижений и новейших технологий.

Одним из примеров такого синтеза является созданная нами методика гармонизации психики человека и его места пребывания (дома, офиса и т.д.), обладающая выраженным антихаотическим действием. Она базируется на использовании древних архетипических символов и мандал из Индийской и Тибетской традиции в сочетании с фрактальными орнаментами, полученными на компьютере.

Древние эзотерические учения, в частности Тантрическая традиция, говорили о существовании универсальных геометрических и ритмических инвариантов, являющихся своеобразными кодами процессов и объектов нашей Вселенной - архетипических образов(8,9). Более того, именно они служили основой мощнейших магических техник, использующих визуальные геометрические образы (янтры, мандалы, танки) и акустические ритмы (мантры). Современные физические исследования неравновесных развивающихся систем подтвердили существование таких инвариантных структур, возникающих в объектах самой различной физической природы от гидродинамической турбулентности до высоко-температурной плазмы. Еще большее разнообразие подобных архетипических инвариантов было найдено в живых системах, начиная от клеточного уровня и кончая психикой.

Сравнительно недавно был создан мощный математический аппарат, позволяющий описывать топологию архетипических образов. Это теория фрактальных множеств. Сейчас на этой основе разработаны пакеты компьютерных программ, дающие реальную возможность изучения и практического использования архетипической символики. Естественно, что эта работа требует глубочайшего изучения громадных эмпирических знаний об архетипической символике, накопленных в древних эзотерических учениях.

С глубокой древности известно что корни большинства заболеваний, упадка жизненных сил, психоэмоциональных проблем лежат именно в психотравмах прошлого или негативном кармическом опыте, как было принято говорить в Индии, Тибете и Китае. Как показали наши современные исследования, сильное эмоциональное переживание может приводить к образованию психоэнергетических полевых сгустков, вихрей, паразитирующих долгие годы на теле человека, забирающих его энергию, деформирующих его поведение(Ю). Именно очищение от них, устранение предпосылок для их последующего образования и является очень важной практической задачей, направленной на профилактику и лечение серьезных психических и психосоматических заболеваний.

Для этого нами и была разработана данная методика, использующая сочетание архетипических образов, с фракталами

Особенность фрактала как математического объекта состоит в том, что он является высоко гармоничной структурой, рождаемой из хаоса(11). С этой точки зрения он похож на центр кристаллизации, который когда мы на него смотрим, рождает из хаоса мыслей и желаний внутреннюю гармонию. Можно сказать, что конкретный вид фрактального орнамента будет определять и характер кристаллизующегося вокруг него психоэмоционального состояния. То есть для гармонизации психики человека с теми или иными психоэмоциональными проблемами следует подбирать соответствующие фракталы.

Еще эффективнее действие композиции из архетипического образа и фрактала, работающего как своеобразный носитель, обеспечивающий высокий

уровень концентрации и устраняющий отвлечение внимания на посторонние мысли(12).

Такие фрактальные композиции или мандалы могут использоваться как в виде картин, элементов дизайна жилого и рабочего помещения, носимых амулетов, в форме видеокассет, компьютерных программ. В двух последних случаях эффект еще сильнее за счет движения фрактальных орнаментов, сопровождаемых музыкой.

Практическая апробация данной методики у нас в стране, в странах Западной Европы и США показала ее очень высокую эффективность, перспективность предложенного подхода.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом противодействие разрушению и хаотизации информационной среды нашей планеты является первоочередной проблемой при преодолении нынешнего кризиса современной цивилизации. В рамках данной проблемы можно выделить следующие основные направления перспективных работ:

### *1. Исследовательские проекты:*

1.1 Изучение информационных механизмов самоорганизации биосферы земли;

1.2 Исследование информационной структуры и физической природы носителя планетарного сознания (Ноосферного разума), поиск путей контакта с ним

1.3 Изучение локализации и взаимодействия планетарных мест силы (характеризующихся резким изменением уровней хаоса(энтропии)), их роли в поддержании высокой упорядоченности и гармонии биосферы, в защите от нарастания хаоса;

1.4 Исследование возможных каналов взаимодействия компьютеров и компьютерных сетей с ноосферой планеты, положительных и негативных аспектов такого взаимодействия;

1.5 Изучение древнего опыта общения и симбиотического взаимодействия с информационными уровнями биосферы планеты, древних устройств, сооружений и психотехнологий. Создание их современных аналогов.

### *2. Прикладные программы:*

2.1 Переосмысление опыта древних цивилизаций с позиций современной науки, создание современных аналогов древних устройств и методик на базе новейших технологий;

2.2 Разработка новых методов взаимодействия с информационными слоями биоценозов и биосферы в целом;

2.3 Создание аппаратных средств, позволяющих контролировать уровни хаоса в биосфере планеты, противодействовать его нарастанию, гармонизировать как локальные области, так и ноосферу в целом.

2.4 Создание видео программ, фильмов и мультимедийных средств (обучающих компьютерных программ, игр и т.д.), популяризирующих идеи экологии информационной среды и планетарного разума.

Помимо этого необходимо детально изучить и научно обосновать основные принципы определяющие сбалансированные отношения человека (человечества) и биосферы планеты. Кроме хорошо известных традиционных аспектов экологии необходимо обратить внимание и на информационные уровни саморегуляции биосферы Земли, тесно связанные с ними психологические мотивы и поведенческие механизмы человека.

В конечном счете одна из наших основных задач состоит в том чтобы научиться поддерживать нормальное функционирование механизмов саморегуляции ноосферы-биосферы планеты. Понять принципы и закономерности их работы, найти каналы информационного взаимодействия с регуляторными механизмами биосферы, способы их коррекции.

## ЛИТЕРАТУРА

1. В.П.Казначеев, *Учение В.И.Вернадского о биосфере и ноосфере*, Наука, Новосибирск (1989).
2. С.Гроф, К.Гроф *Неистовый поиск себя*, М.(1996).
3. Е.А.Файдыш *Измененные состояния сознания*, М.(1993).
4. R.Abraham, T.McKenna, R.Sheldrake *Dialogues at the edge of the west*, Bear&Company Inc., Santa Fe (1992).
5. А.Е.Акимов "Эвристическое обсуждение проблемы поиска новых дальних действий", *Сознание и физический мир*, М.(1995),с.37.
6. Г.И.Шипов "Явления психофизики и теория Физического Вакуума", *Сознание и физический мир*, М.(1995),с.85.
7. S.Lonegren *Labyrinths*, Image publ., Glastonbury (1991).
8. C.G.Jung *Jung on Alchemy*, Routledge, London (1995).
9. Ph.Rawson *Tantra*, Thames & Hudson, London (1991).
10. Е.А.Файдыш "Откуда возникает новое знание. На пути к фрактальному компьютеру", *Проблемы гармонизации человечества*, Киев (1995),с.П2.
11. T.Wegner, M.Peterson *Fractal Creations*, Waite Group Press, Mill Valley,CA (1991).
12. Е.А.Файдыш *Карма и психотравмы*, АЛМИН, М.(1995).

современных технологий виртуальной реальности (фрактальные мандалы).

Представлены расширенные и доработанные материалы пленарного доклада автора на 2-ой Международной конференции "Кризис земли - вызов человечеству на пороге третьего тысячелетия", Тодмос (Германия), 1996 год.



## МЕХАНИЗМЫ КОНТАКТА С ИНФОРМАЦИОННЫМИ ПЛАНАМИ РЕАЛЬНОСТИ И МЕГАЛИТИЧЕСКИЕ СООРУЖЕНИЯ

**Е.А.Файдыш**

---

Говоря о возникновении человеческой цивилизации, метаистории да и о самом начальном снисхождении Духа в материю, невозможно не остановиться на проблеме контакта человека и человеческой цивилизации с высшими планами реальности. Действительно, воплощение частицы духа в материальную оболочку, тело, связано с забвением собственной природы, утратой знаний о иных, высших планах реальности (1). Поэтому без их помощи выход из животного состояния бытия, из оков естественного отбора, бесконечной борьбы за выживание вряд ли возможен.

И на самом деле один из самых распространенных мифов на земле — история о Божественных (космических) учителях человечества. По преданию они, появляясь на земле, дают нашим предкам основные ремесла, зачатки магической и религиозной практики. Именно их приход является переломной точкой, переходом от животного к человеческому состоянию. В свое время очень популярна была гипотеза о том, что учителя прилетели из космоса на космических кораблях и являются представителями внеземной цивилизации. А древние мегалитические сооружения (Стоунхедж, рисунки в пустыне Наска, пирамиды и т.д.) являются следами их пребывания. Однако эта "теория не выдерживает никакой серьезной критики. Во-первых, все мегалитические сооружения носят следы самых примитивных технологий — трудно предположить, что пришельцы из космоса стали бы использовать каменные рубила, деревянные клинья и т.д. Во-вторых, разные народы датируют этот контакт с учителями разными моментами времени — вряд ли пришельцы из космоса прилетали бы отдельно для китайцев, отдельно для древних скандинов, отдельно для северо-американских индейцев или жителей Африки.

В то же время сам факт такого контакта трудно отрицать — вряд ли столь популярный миф возник бы на пустом месте. Да и создание и использование мегалитических сооружений также связывают с учителями человечества. С другой стороны, и в наши дни множество людей говорят о контакте с космическими учителями, передает полученные от них послания, предупреждения и т.д. Правда, этот контакт обычно происходит в измененных состояниях сознания (ИСС). Естественно подавляющее большинство такой "контактной" информации удивительно скучно и однообразно, похоже, скорее, на передовицы газет. Но очень небольшая часть поражает своей необычностью и новизной, ведь та же "Роза мира" является примером подобного рода знаний(2).

Все это дает основания считать и легенды об учителях человечества, пришельцах из космоса отголосками таких форм контакта с высшими планами реальности. Иными словами именно ИСС стали тем катализатором, который позволил человеку перейти грань, отделяющую его от животного. Возможно, первым толчком послужили галлюциногенные растения, попавшие нашим предкам в пищу и позволившие пережить первые опыты погружения в ИСС (3). Тут, повидимому к.п.д. был не выше, чем в наши дни. Иными словами большая часть контактов была с паразитическими, демоническими обитателями тонко-материального мира. И кончалась тем, что сейчас называют одержанием, ну а затем физической гибелью. Однако какой-то малый процент привел к контакту с настоящими учителями. А первые знания, которые они дали, — как осуществлять и поддерживать такой контакт.

Действительно, по меркам тонко-материальной реальности, высшие планы, учителя далеко, сигнал от них слабый. Зато паразитические духи, для которых человеческая энергия является пищей, рядом и всегда готовы войти в контакт, используя его естественно в своих целях. Поэтому прием галлюциногена или другой вариант неправильного выхода в ИСС скорее всего приведет к таким разрушительным контактам. Это, кстати, подтверждает и современная история использования галлюциногенов и наркотических веществ. Как правило, результатом является разрушение психики и те или иные формы одержания.

Поэтому строгая направленность, избирательность контакта в ИСС является важнейшим условием. Это в чем-то напоминает ситуацию с изобретением радио. Первые приемники в основном принимали разряды молний и другие помехи, забивающие полезный сигнал. И лишь изобретение колебательного контура, позволяющего настроиться на нужный сигнал и убрать более сильные по энергии помехи сделало возможным радио и телевидение. Аналогичный "колебательный контур" необходим и для эффективной работы в ИСС.

Наши исследования древних мегалитических сооружений показали, что они, по-видимому, и являются таким "колебательным контуром", одним из первых приемных устройств, позволявших осуществлять избирательный контакт с тонко-материальной реальностью.

В ходе наших экспериментов мы работали с мегалитами Северного и Южного Кавказа, в 1994, 1995 гг мегалитическими комплексами Корсики и в 1995,1996 годах — Шотландии.

Обычно мегалитический комплекс включает в себя довольно сложную систему вертикально вкопанных камней, расположенных или в виде круга, или нескольких кругов, выстроенных рядами или же образующих довольно сложные лабиринты. При этом расположение камней, как правило, привязывается к основным ориентирам звездного неба (полярной звезде, зодиакальным созвездиям и т.д.) Это часто давало повод принимать мегалиты за какое-то подобие древних обсерваторий.

Обычно в любом мегалитическом комплексе есть своего рода точка фокуса, место, где проводились обряды. Это мозк\*\*г быть нечто вроде каменного алтаря,

храма или просто плиты. Т.е. достаточно легко возникает аналогия между "стоячими камнями" мегалитического сооружения и хорошо известной в физике дифракционной решеткой, фазированной антенной <sup>TM</sup> устройством, способным концентрировать и фокусировать в определенном направлении электромагнитную энергию. Еще более интересные гипотезы о механизмах действия каменных кругов возникают при использовании современных моделей Физического вакуума и концепции торсионных полей (4,5).

Если предположить, что мегалитический комплекс предназначен для фокусирования энергий, приходящих из космоса, понятным становится такая точная привязка камней к звездному небу. Ну и конечно он должен быть связан с энергиями земли, поэтому месторасположение мегалитов, их привязка к ландшафту не случайны (6). По данным наших шотландских и ирландских коллег каменные круги обычно расположены над местом резкого изменения направления водного потока (сифона).

Наши исследования также подтвердили существование необычных полевых эффектов в области мегалитов. Мы использовали специально разработанные электронные датчики, фиксирующие изменение энтропийных характеристик физических полей. Оказалось в области каменных кругов, особенно в зонах фокуса регистрируется снижение уровня энтропии — характеристика, говорящая о повышенной биогенности данного места. Быть может, именно это объясняет удивительную сохранность каменных кругов Шотландии. Имея возраст от 7 до 3 тысяч лет, будучи расположены на полях фермеров, они прекрасно сохранились до наших дней. По всей видимости фермеры чувствуют биогенное действие кругов, их благотворное влияние на сельскохозяйственные растения и животных, и поэтому стараются их не разрушать.

Изучение геометрической формы кругов, их расположение на местности позволило выдвинуть гипотезу о возможных механизмах антихаотического, биогенного действия на окружающую среду. С глубокой древности на Тибете широко используются так называемые мантровые колеса (mantra wheels). Они представляют собой полый цилиндр, вращающийся на оси. Размеры такого цилиндра могут варьировать от нескольких сантиметров до нескольких метров. Небольшие мантровые колеса тибетцы носят в руке, вращая легкими покачиванием кисти. Колеса побольше расположены в огромном количестве возле храмов и других священных сооружений. Кроме того, они могут располагаться в различных участках местности, иногда очень удаленных от жилища человека, вращаясь энергией ветра или воды в горном ручье. Такие колеса соединяются с небольшой турбиной и вращаются днем и ночью. Следует отметить, что все мантровые колеса вращаются по часовой стрелке, если смотреть сверху.

По представлениям тибетцев мантровые колеса при вращении генерируют энергию гармонизирующую и очищающую окружающее пространство. Именно поэтому их можно встретить где угодно. Естественно материалистическая наука все истории о бланшюрном действии мантровых колес считала глупым

предрассудком. Однако открытия современной физики позволяют взглянуть на них с совершенно иной точки зрения. Исследования так называемые торсионных полей, возникающих при вращении массивных цилиндров, конусов и других объектов показали, что они обладают выраженным биологическим и физико-химическим действием(4). Более того, сейчас показано, что это совершенно новый вид физических полей, связанных со спиновой поляризацией физического вакуума ( 5).

Таким образом, теперь стало ясно, что огромное множество мантровых колес, вращающихся на Тибете, в Непале, Сиккиме и других странах делают скрытую, но очень важную работу, гармонизируя и очищая невидимую полевою среду — важнейшую составляющую биосферы планеты. Иными словами мантровое колесо является своеобразным экологическим прибором, своего рода "энтропийным насосом", уменьшающим хаос, дезорганизацию окружающей среды.

Однако в этих устройствах, открытых в глубокой древности еще есть ряд ноу хау, отсутствующих в современных спин-торсионных генераторах. В первую очередь это мантры, служащие своеобразным модулятором спин-торсионного поля. Собственно тип такой мантры и определяет характер действия подобного генератора. Иными словами тут основной эффект связан не с энергией излучения, а с его информационной компонентой, промодулированной семантической структурой мантры. В этом отношении излучение древних архетпических знаков и мантрических формул заслуживает самого пристального внимания современной науки.

В современных спин-торсионных генераторах уже давно не используются вращающиеся металлические цилиндры и конусы. Оказалось, что вполне достаточно вихревого электромагнитного поля (в принципе вихрь может иметь любую физическую природу: быть гидродинамическим, акустическим и т.д.) Если с этой точки зрения посмотреть на кельтские каменные круги, то мы увидим, что они, по-видимому представляют собой тоже торсионные генераторы, в которых вращаются невидимые полевые вихри.

Действительно, как уже говорилось, исследования шотландских ученых показали, что каменные круги обычно расположены на линиях Хартмана, а под ними проходит поток грунтовых вод (к тому же часто образующий сифон). Сама форма каменного круга организована таким образом, что проходящий через него поток будет завихряться (примерно так же, как возникают вихри вокруг камней в русле реки).

Понятно, что размеры таких невидимых вихрей будут намного больше обычные мантровых колес ~ отсюда и большой радиус действия. Ну а благотворное действие торсионного излучения объясняет удивительную сохранность кругов, эффект действия которых на окружающую природу, поля и сельскохозяйственных животных заметили наблюдательные шотландские фермеры.

Одним из наиболее удобных объектов исследования являются каменные круги, имеющие сравнительно простую геометрическую структуру. Они обычно состоят из вертикально врытых камней, расположенных по кругу. Число камней варьирует от 4 до 20. Их высота достигает до 2-х и более метров. Один из камней обычно представляет собой плоскую плиту, поставленную вертикально между двумя стоящими камнями. Как правило, возле него находится нечто вроде жертвенника, фокуса энергии. На рис. 1 приведена фотография и схема одного из каменных кругов "Восточного цирка", расположенного недалеко от г. Абердина в Шотландии. Особенностью этого круга являются приподнятые над землей поля, откуда он и получил название цирка. Его возраст датируется 3000 тыс. лет до нашей эры. На фото хорошо видно расположение плоской плиты относительно остальных камней. Изучение этого и других кругов показало, что минимальные значения энтропии (фокус энергии) наблюдаются как раз возле этой плиты, то есть она работает как своего рода отражатель, рефлектор фокусирующий негаэтропийное (антихаотическое) излучение, собранное "стоячими камнями".

Изучение антихаотического действия каменных кругов их связь с биогенным воздействием на окружающую среду проливает свет на механизмы их влияния на психику человека. Однако самым интересным является сам факт такого влияния. И основной целью наших экспериментов было изучение особенностей погружения в измененные состояния сознания в зоне действия каменных кругов.

Погружения проводились с людьми, имеющими уже большой опыт работы в ИСС. При этом фиксировалась как легкость вхождения в ИСС, субъективная оценка глубины такого погружения, "удаленности" мира, с которым происходит контакт, по шкале тонкоматериальных миров. Ну и конечно сам характер образов, видений, необычность и неожиданность воспринимаемой информации.

Результаты экспериментальных погружений, проведенных как на Кавказе, так во Франции (остров Корсика) и в Шотландии, показали, что мегалитические сооружения формируют очень необычные ИСС. Большинство участников эксперимента сходились на том, что каменный круг "выбрасывает" очень далеко, то есть он как бы экранирует и нейтрализует тонкоматериальные информационный фон обычно мешающий глубокому погружению, "забивающий" его. То есть слои тонкого мира, которые связаны с природными духами и демоническими сущностями, останками умерших людей практически не проникали внутрь круга. Необычны были и глубина, и быстрота погружения в ИСС. Опытным участникам практически не требовалось использовать никаких специальных психогенных техник (дыхание, работа с чакрами, мантрами и т.д.), достаточно было слегка расслабиться. Интересно, что в возникающих образах довольно часто появлялась тема космических кораблей, высших цивилизаций, иных уголков нашей Вселенной, что так же не очень часто встречается в ИСС.

Конечно, проведенные исследования носят характер оценочных экспериментов и не позволяют сделать каких-то достаточно достоверных выводов. Однако они показывают, что тесная связь между каменными кругами и изменными состояниями психики человека существует, что изучение мегалитических сооружений с позиций трансперсональной психологии имеет глубокий смысл.

Таким образом, основные положения выдвинутой гипотезы можно сформулировать следующим образом:

1. Существуют духовная и материальная вселенные, контакт между ними затруднен, он более легок в определенных местах земли, в определенные моменты времени, определенные положения земли относительно планет и звезд.

2. Контакт души и телесной оболочки ("скафандра", "биоробота") изначально затруднен, очень не стабилен, эпизодичен. По всей видимости одной из основных целей биологической эволюции на земле и является углубление, усиление этого контакта (улучшение управляемости "скафандра"). Это происходит по трем основным направлениям:

— эволюция нервной системы и мозга, структур тонкого тела (чакр и акупунктурных каналов),

~ развитие поведенческих и социальных ритуалов, обрядов, всего того, что не определяется генетической информацией, а формируется воспитанием, обучением и хранится в коллективной культуре (религия, магия, философия и т.д.),

— создание техно-магико-научных искусственных объектов (приборы, сооружения, одежда и т.д.). То есть техносферы, облегчающей и стабилизирующей контакт духовной и материальной реальности. ^

3. Первоначально в животном мире проявленность духовного плана минимальна. Практически все поведение детерминировано целями выживания особи и вида. Возможно, духовный план больше проявляется на уровне ноосферы и биосферы, подталкивая эволюцию по пути усложнения поведенческих механизмов и структур тонкого тела (выживание за счет мозгов и интуиции, а не мускулов). Возможно, гибель динозавров была одним из примеров такой коррекции (устранение доминирования тупых, бронированных монстров).

4. Возникновение человека создало возможность более глубокого и стабильного контакта с духовной сферой. Однако требовалась передача знаний, позволяющих поставить животное начало под контроль, обеспечить стабильный контакт с душой, доработать структуры тонкого тела. Что в свою очередь было возможно при достаточно стабильном контакте.

5. По-видимому, эта цель и была достигнута с помощью мегалитических сооружений, которые явились своеобразной дверью в тонкие планы реальности. Скорее всего сначала они строились с чисто утилитарными целями (площадки для кремации, места для приготовления пищи, зоны отдыха и т.д.). Однако

через механизм синхронического воздействия в них стали возникать резонансные структуры (правильное число камней, их ориентация и т.д). Это, в свою очередь, усилило эффект воздействия каменного круга и у первобытного человека, когда он бывал там, стали возникать новые идеи о приспособлении, способах охоты, обострялась интуиция, предчувствование будущего, активизировалась психическая энергия. Все это усиливало, углубляло контакт с кругами. А получаемые знания позволяли усовершенствовать их конструкцию. На ранних этапах определяющую роль, возможно, сыграли и галлюциногены.

6. В результате сформировались приспособления и методики контакта с учителями человечества, давшими начальные знания (орудия труда и охоты, огонь, приучение животных, земледелие), зачатки религии, магии и науки, искусства. Естественно, этот процесс длился тысячелетия, первые мегалитические сооружения давали очень нестабильный контакт, еще не хватало знаний о их правильном построении, да и структуры тонких тел еще были очень несовершенны.

На более поздних этапах цивилизации каменные круги сменились более совершенными культовыми сооружениями, храмовыми комплексами, контакт стал привилегией узкого клана жрецов, священников.

А потом, по мере усложнения социальных институтов религии, гибели древних цивилизаций сама традиция контакта была утрачена. И в наши дни он происходит спонтанно у совершенно неподготовленных людей, и, к сожалению, не с учителями, а с маскирующимися под них паразитическими сущностями.

Таким образом, по нашей гипотезе учителя человечества не пришельцы из космоса, а сущности тонко-материального мира, мегалитические сооружения -- устройства для контакта с тонко-материальным миром, сделаны не комонавтами, а людьми, в соответствии с информацией, полученной в ИСС.

С этой точки зрения восстановление древней традиции контакта с учителями человечества, усовершенствование древних устройств и создание новых, на основе современных технологий, является очень важной задачей и для нас с вами(7).

## Литература

1. Roszak Th. Unfinished animal: The aquarian frontier and the evolution of consciousness.-N.Y.,Harper Row publ.,1975.
2. Файдыш Е.А. Измененные состояния сознания.-М.Д993.
3. Abraham R., McKenna T., Sheldrake R. Trialogues at the edge of the west.-Santa Fe, Bear & Company Inc., 1992.
4. Акимов А.Е. Эвристическое обсуждение проблемы поиска новых дальнедействий.-В кн: Сознание и физический мир, М., Яхтсмен, 1995.
- I
5. Шипов Г.И. Явления психофизики и теория Физического Вакуума.- В кн: Сознание и физический мир, М., Яхтсмен, 1995.
- !
6. Lonegren S. Labyrinths.-Glastonbury, Image publ.,1991.I

7. Файдыш Е.А. Откуда возникает новое знание .На пути к фрактальному компьютеру.- в сб. "Проблемы гармонизации человечества", Киев, 1995.

1. Roszak Th. Unfinished animal: The aquarian frontier and the evolution of consciousness.-N.Y.,Harper Row publ.,1975.
2. Faidych E. The Altered States of Consciousness. - Moscow, 1992.
3. Abraham R., McKenna T., Sheldrake R. Trialogues at the edge of the west.-Santa Fe, Bear&Company Inc., 1992.
4. Hehl F.W. General relativity with spin and torsion: Foundation and prospects. - Rev.Mod.Phys.,1976, #3, p.393.
5. Kopczynski W. A non-singular univers with torsion. - Phys.Lett.A,1973,#43, p.63.
6. Lonergan S. Labyrinths.-Glastonbury, Image publ.,1991.
7. Faidych E. Beyond the Consciousness. - Moscow, 1993.



## АСТРОЛОГИЯ - ЯЗЫК ДЛЯ ПОНИМАНИЯ.

А. Д. Левицкий, к.ф-м.н, ректор Института  
Практической Психологии

---

*"Мое имя и твое,  
подлинные имена Солнца и ручья,  
неродившегося еще младенца -  
все это лишь звуки  
одного великого слова,  
которое очень-очень медленно  
выговаривает сиянием звезд  
Вселенная.  
Никакой другой энергии  
не существует".  
У.Ле Гуин". Волшебник Земноморья"*

Со словом "астрология" ассоциируется сейчас два типа текстов - "глобальные" предсказания бедствий и катастроф, драматических событий в судьбах общественных деятелей и - "прогнозы на каждый день" с рекомендациями - что когда лучше делать, а чего не делать, когда смело рисковать, а когда делать это менее смело. С экранов телевизоров и со страниц газет вам в шуточной и серьезной форме напомнят, что о вас есть кому позаботиться и предостеречь от опасности.

А ведь совсем недавно, при развитии социализме, чтобы заниматься астрологией, надо было проявить гражданскую смелость и независимость мышления. Нет, за это не сажали, но принадлежность к астрологии вызывала у властей ( и что самое неприятное - у друзей ) сомнение в психической адекватности. Не каждый мог решиться на такое реноме. Сейчас автору чаще приходится слышать, что в таких случаях возникает сомнение в бескорыстии, а то и в элементарной честности. Так в чем же дело ? Почему астрологии так трагически не везет в этой стране ?

Все мы воспитаны в системе представлений о мире, которую называют "естественно-научным мировоззрением". Это странный набор утверждений, вырванных из трудов некоторых достойных философов - от времени Демокрита до наших дней . Явление естественно-научного мировоззрения заслуживает подробного разговора, но здесь автор ограничится его несколькими важными особенностями.

Первая - "не существует ничего, кроме материи и законов ее движения".

Вторая - принцип редукции. Согласно этому принципу любое, сколь угодно сложное явление, можно представить в виде сложного сочетания более простых.

Применяя этот метод последовательно, можно сложное непонятное явление описать как систему известных процессов. Именно так работает естественная наука. При этом предсказуемость результатов процессов дает возможность с одной стороны - проверить правильность примененных методов, а с другой - укрепляет веру в могущество разума и внушает надежду, что таким образом мы, в конечном счете, объясним ВСЕ!

И вот тут естественно-научное мировоззрение расходится с собственно естественной наукой. Наука - точная наука - точно знает пределы применимости своих методов и понятий своего языка. Естественно-научное мировоззрение пытается распространить и приемы, и язык естественных наук за пределы их применимости и, рано или поздно, наталкивается на те сферы, где они неприменимы, а, главное, не нужны. В частности, ожидание предсказаний, прогнозов, надежда на то, что на эти прогнозы можно опереться в жизни, как на закон всемирного тяготения или закон Ома.

В науках о человеке прогноз, предсказание - это не единственное и далеко не самое главное. Возможность понять себя, окружающих людей, осмыслить свою жизнь, найти достойное место, понять и принять драматические события своей жизни, получить ответы на значимые для себя вопросы - этого естественно ждать от философии, психологии. Конечно, психолог может прогнозировать поведение клиента, коллектива (если речь идет о социальной сфере), предвидеть, какие именно трудности ожидают людей того или иного психотипа, какие виды деятельности ему показаны или противопоказаны в тот или иной период времени. Но что-то не выступают в программе новостей психологи с рекомендациями для интравертов, циклотимиков или невротиков (а интересно было бы!).

Попробуем в качестве отправной точки разговора об астрологии выбрать само это слово. На первый взгляд, слово "астрология" построено так же, как и другие названия наук - психология, геология, биология. На русский язык слово "астролог" переводилось как "звездосказитель", сейчас его не переводят и различие исчезло, но в английском, например, человек, занимающийся биологией, биолог - biologist, геологией, геолог - geologist, а астролог - не astrologist, но astrologer, т.е. биология - "наука о живом", геология - "наука о земле", а астрология - не "наука о звездах", а "слово звезд" (см. эпиграф). Астрология, формулируя принцип подобия, утверждает, что человек есть структурное подобие космоса - микрокосм. Она утверждает, что последовательно проводя этот принцип, можно понять, увидеть как проявляется в человеке-микрокосме вся сложнейшая гамма движений космоса. В нем - в большом космосе - есть планеты и зодиакальные знаки, есть ритмы и фазы циклических процессов, есть сложнейшая система связей между этими важными вещами. И все это можно наблюдать.

Каждый человек по-своему расположен в этом большом, общем для всех нас космосе и своим, особым образом отзывается на музыку его сфер, сочетание ритмов и вибраций. Каждый человек как бы по-своему

интерпретирует это "слово звезд", которое они "очень-очень медленно выговаривают своим сиянием". Космос говорит каждому что-то свое и эту речь непросто услышать и еще сложнее понять. Герменевтическая, (герменевтика - наука о понимании и интерпретации текста) неочевидность, небуквальность астрологии - одна из причин заблуждений и ложного отношения к ней.

Чтобы внять этому "голосу звезд" надо быть в состоянии внимания. Внимание к человеку означает личное, открытое отношение к нему, принятие его, как подобного себе, как себя.

Глаголы "внимать", "принимать", "понимать" - одного ряда и в этот ряд надо поставить глагол "любить" (эти слова и этимологически из одного ряда, загляните в словари\* - но они близки и по актуальному значению). Научное, объективное знание может помочь нам запомнить, упорядочить, передать другим то, что достигнуто при понимании, что произошло в состоянии любви, но заменить его оно не способно. Если же нет понимания, то "объективное знание" бесполезно. Перефразируя библейское изречение можно сказать: "Имеющему ( понимание ) дастся ( и знание ), у не имеющего (понимания) отнимется и то небольшое (знание), что у него есть".

Далее я хочу обратить внимание читателя на отличия в интерпретации основных категорий мышления, фундаментальных понятий в астрологии - понятий пространства, времени, причинности.

### **Несколько слов о понятии пространства.**

Складывается впечатление, что с течением веков, сменой поколений состояние внимания посещает человечество все реже - это видно, частности, в тенденциях развития языков. Несколько слов о том, как отличается описание, например, пространства - "формы существования" - в естественной науке от его описания в астрологии.

В науке - это однородная, изотропная емкость, вместителище фактов, событий. В нем можно ввести меру расстояния и количественную характеристику понятий "далеко" и "близко".

В астрологии - принципиально иначе. Во-первых, сам язык. Космос говорит с нами движением планет и в астрологии основные слова - это планеты и их взаиморасположение. В частности, максимальное удаление одной планеты от другой - это "оппозиция" - положение, когда планеты с точки зрения земного наблюдателя находятся в противоположных точках небосвода. Я не буду интерпретировать эту ситуацию языком астролога - вот что пишет М.Бубер\*\* : "Мы говорим " очень далеко", зулус скажет вместо этого слово-предложение, которое значит "Там, где кто-то кричит "О мама, я пропал!", а житель Огненной Земли посрамит нашу аналитическую премудрость семисложным словом, точный перевод которого: "Глядят друг на друга, каждый ожидая, что другой вызовется сделать то, чего оба хотят, но не могут сделать".

Для астролога - внимательного астролога - это содержательный текст, имеющий прямое отношение к слову "оппозиция". Максимальное удаление планет друг от друга в астрологии личности интерпретируется именно как состояние напряженного ожидания с затрудненным внешним выражением и лихорадочным перебором вариантов, возможностей "сделать то, что оба хотят, но не могут". Но ни научный, ни современный литературный язык не узнает здесь понятия "очень далеко". Астролог сказал бы: "Видимо, люди, говорящие на этих языках, чаще находятся в состоянии внимания, чем мы".

### **Несколько слов о понятии времени.**

Итак, о пространстве мы вкратце уже упомянули. Но различие представлений о времени в астрологии с обыденным и естественно-научным представлением о времени - еще больше.

В естественных науках время - одномерный, однонаправленный, непрерывно текущий поток, разные точки которого отличаются только маркировкой.

Их век выносит "на гора" -  
И - марш по свету! Одно  
различье - номера. Другого  
- нету.

В астрологии время - сложное образование, неоднородное, неоднородное, имеющее структуру, причем структура времени подобна структуре космоса. Эта часть астрологии ждет своих исследователей, а для нас важно отметить, что подобие структуры времени и структуры видимого космоса\*\*\* позволяет описать "вкус" момента времени в тех же "основных словах" - при помощи взаиморасположения планет и их положения относительно горизонта и знаков. Это непривычный, непростой язык, но если внять ему - проявить внимание, то он даст возможность понять, пережить неповторимое качество момента.

Тогда вы увидите, что каждый момент в самом деле неповторим, каждый богат возможностями, но при этом каждый момент не безразличен к тому, что в нем происходит. Произойти может только такое событие, которое по своему смыслу, качеству созвучно этому моменту. В частности, если пара планет находится в оппозиции, то в сферах жизни, которые символизируются положением планет этой пары, могут произойти события, эмоциональное содержание которых соответствует приведенным выше фразам на языке зулусов или жителей Огненной Земли.

Если невнимательно отнестись к вышесказанному, то может показаться, что положение планет и есть та движущая сила, благодаря которой происходит событие. И, значит, события - лишь следствие такого расположения планет. И тогда говорят, что "звезды управляют судьбами людей". Автор может только призвать ко вниманию - "зв©зф" не управляют ничем, во всяком случае в

Шквальном смысле - но качество момента времени в данном месте пространства таково, что созвучен ему определенный тип событий. Событие не обязательно произойдет - может и ничего не произойти- утверждается лишь, что чичего несозвучного, неподходящего по тональности произойти не может. Например - если мы посадим семечко подсолнуха, то может вырасти подсолнух, может не вырасти ничего. Но бутерброд или дуб не вырастет наверняка.

### **Несколько слов о понятии причинности.**

Естественно спросить - ну а причины у событий есть? Только на одном "созвучии" далеко не уедешь - из громадного набора возможных событий одного и того же звучания происходит какое-то определенное, единственное! Так почему именно оно? В чем причина, условие выбора именно его? Представление о причинах, вообще о причинно-следственных отношениях в астрологии - отдельная тема, заслуживающая внимания. Естественно-научное мировоззрение говорит, что у любого события есть причина. Это тоже событие или несколько событий, произошедших раньше во времени и в совокупности породивших событие-следствие.

В астрологии причины и следствия - категории разных уровней. Уровень фактов, событий - это уровень следствий. Все причины как бы живут "выше этажом". Назовем его как-нибудь, например - уровень причин, каузальный уровень.

Мы можем говорить различные слова об этом уровне причин, описывая его структуры, но следствия вытекают из причин не так однозначно, как это было бы с позиции естественно-научного мировоззрения, где все живет на одном этаже, уровне, где есть лишь "факты". Где факты-причины и факты-следствия - явления одного порядка.

Так, например, с классической, естественно-научной точки зрения, появление этой статьи в журнале, который вы сейчас читаете, является следствием того, что автор встретился с редактором на конференции, посвященной, в частности, роли астрологии в современной культуре. Между ними произошла дискуссия, в результате которой редактор счел возможным коснуться этой темы в журнале "Общественные науки и современность".

Но с точки зрения астролога и встреча, и дискуссия, и публикация статьи - факты, события и на высокий статус "причины" не может претендовать ни одно из них. И если мы видим, что они связаны, это может означать, что у них есть общая причина, как категория более высокого уровня. О ней надо говорить на другом языке. (В скобках, во избежание неверного толкования уточню: выше этажом - не значит "выше над уровнем моря". Планеты и их расположение - это всего лишь астрономические частности и, следовательно, тоже факты, события. Уровень причин, то есть качество момента времени они описывают, если их

воспринимать как элементы языка высокого семиотического уровня, сложной знаковой системы, имеющей свои синтаксические, семантические структуры.

Хорошим примером и источником иллюстрации "по аналогии" является квантовая механика I- Оодна из немногих признанных 1 Онаук, где последовательно применен "двухэтажный" подход.\*\*\*\*\* В квантовой механике причиной наблюдаемых событий является особое образование - волновая функция -  $\Psi$  0-функция.  $\Psi$  0-функция не описывает никаких процессов в физическом пространстве и времени. Физические величины, которые можно измерить в эксперименте и сравнить с теоретическими, появляются как решение уравнений, накладывающих условия на  $\Psi$  0-функцию. В результате решения определенного типа задач из всего многообразия функций выявляются характерные для этих условий и соответствующие им числа - так называемые "собственные значения". Утверждается, что эти значения и есть физические величины. Критерием истинности этих утверждений является эксперимент, практика, тут все в порядке. Хочу подчеркнуть, что при этом вопрос о том, какое событие было причиной, а какое - следствием, просто лишен смысла.

О причинах можно говорить в связи с  $\Psi$  0-функцией. Обычно говорят о функции вероятностей, возможны и другие интерпретации - для нашей аналогии важно, что:

а. Уровень волновых функций ( причин ) принципиально отличается от уровня событий - того, что "происходит" в пространстве и времени .

б. Чтобы понять смысл решения волнового уравнения, необходима "интеллектуальная " обработка его решений - интерпретация, осмысление.

в. Квантовая механика говорит, что "разрешенными" являются значения величин из некоторого набора. Но какое именно значение из набора реализуется, можно указать лишь с некоторой вероятностью - законам природы это вроде бы безразлично.

И здесь необходимо упомянуть о принципе дополнительности - важном моменте "осмысления".

В астрологии речь идет о вопросах несколько более сложных, чем поведение механических систем малых размеров - можно предполагать, что сложнее будет и осмысление. И если даже в квантовой физике не удалось обойтись без принципа дополнительности - описания \* двумя взаимоисключающими способами - то не обойтись без него и в науках о человеке. В свое время на эту тему было сломано много копий - вспомним, какие бурные споры сопровождали эту, по выражению А.Эйнштейна, "драму идей", в которой формулировалась "Копенгагенская интерпретация" квантовой механики, и наука, безусловно, сделала большой шаг, приняв этот принцип, но "нераздельность и неслиянность", как способ понять сложные вещи была уже провозглашена на Вселенском Соборе где то в седьмом веке и в этом смысле современная физика сделала достоянием науки о неживой природе то, что уже давно известно в теологии и серьезной философии.\*\*\*\*\*

## Несколько слов о понятии "смысла".

Проведем мысленный эксперимент - наиболее дотошные могут провести его в действительности. Возьмем картину с достаточно разветвленным, динамичным сюжетом, закроем почти всю ее экраном из бумаги - оставим в поле зрения какой-нибудь отдельный фрагмент, например, вырезав в экране окно. Предложим испытуемому - другу, коллеге - незнакомому с картиной - описать, что он видит. Ясно, что описания будут далекими от истинного места этого фрагмента в сюжете картины, причем степень произвольности трактовки зависит от размера окна - от степени незнания всей картины "в целом". "Ах, так вот оно что на самом деле!" - воскликнет наблюдатель, когда вы уберете экран - "оказывается, фрагмент, часть, в контексте целого имеет совсем другой смысл!"

Когда с нами происходит событие, это всегда фрагмент, часть - часть жизни, часть задачи, часть какого-либо целого, которое и придает смысл происходящему. Человек, как часть, органично входит в различные "целые" - член семьи, общества, подданный государства, участник митинга, студент, сотрудник, отец, член объединения по определенным принципам - в любом случае - "понять" событие внутренней или внешней жизни - это значит увидеть его в контексте целого. Но для того, чтобы понять смысл жизни человека, важные для него события, разобраться в переплетении связей и мотивов, движениях души - в контексте какого целого рассматривать эту картину?

"Две вещи тем сильнее поражают наше воображение, чем чаще и продолжительнее мы размышляем о них." - сказал Кант - "Эти две вещи - звездное небо над нашими головами и нравственный закон внутри нас".

Звездное небо над нашими головами - безусловно, целое, охватывающее каждого из нас, то целое, в контексте которого мы рождаемся, живем и умираем, и, таким образом включены в него "целиком". Я не возьму на себя смелость утверждать, как расположен здесь нравственный закон - включен ли он в космос и, следовательно, мы сможем когда-нибудь, в принципе, его понять в контексте космоса, или же, напротив, нравственный закон есть большее, объемлющее целое по отношению к звездному небу и тогда это звездное небо и его язык - астрология - будут когда-нибудь поняты в этом более широком контексте?

И только ли эти две возможности нераздельны и неслиянны?

Сноски:

\* См.например - Фасмер, "Этимологический словарь русского языка", любое издание.

\*\* М.Бубер, "Я и Ты", сборник "Квинтэссенция" Д991г. Мартин Бубер (1878-1965 г.г.), философ и теолог, экзистенциалист, один из крупнейших мыслителей XX века.

\*\*\* Можно предположить, развивая идею подобия, что время должно иметь не менее трех измерений - поскольку подобно трехмерному видимому космосу.

\*\*\*\* См. Постановления Вселенских Соборов. См. также Иоанн Дамаскин. Точное изложение православной веры.

\*\*\*\*\* Поэтому, с точки зрения автора, квантовая механика - наука, так сказать, "нового типа", как и астрология. Если группировать науки по структуре их парадигм, квантовая физика и астрология попадут в одну группу, а классическая физика - в другую.



## "ЭНЕРГЕТИЗМ" БИОЭНЕРГОИНФОРМАЦИОННАЯ КОНЦЕПЦИЯ ИСК УССТВА (1990 г.)

**А. Н. Рычков-Галактионов.**

**Член Союза Художников, Академик Международной Академии Энерго-Информационных Наук, руководитель секции Санкт-Петербургского отделения МАЭИН.**

---

Эволюция развития мирового искусства утверждает великую истину - это интуитивное стремление к энергоинформационному пониманию сущности искусства, как реальности обратной связи. Данная биоэнергоинформационная концепция выводит на свет новое направление многомерного пространства в искусстве, которому я даю первоначальное определение - ЭНЕРГЕТИЗМ. Энергетизм - это форма виртуального (обратимого) сознания. На ранней стадии творчества, искусство есть визуальное отражение действительности. Позднее оно преобразуется в ассоциативное видение. На уровне энергетизма искусство - это " Мир непредсказуемой адекватности" . Прошу зафиксировать это понятие в Вашем сознании как глубинное определение "энергетизма".

Художник ощущает мир благодаря интуиции, которая подразделяется на неосознанную (слепую) и аналитическую (интегрирующую до борьбы и единства противоположностей). В отдельности, каждая из этих интуиции ведет в тупик. Вместе они образуют " Мир непредсказуемой адекватности" , являя собой форму сверхсознания.

Художник становится преобразователем незримых космических энергий в формы искусства, где истина достигается не логическим осознанием, а путем мистического с ней соединения. Художнику, перешагнувшему барьер зависимости от внешней природы и канонов самого искусства, им созданного, открылась та духовная свобода, самодостаточность, которую мы называем божественным посвящением. Энергоинформационная субстанция понимания закрывает зоологическую мораль с ее эстетическим восприятием, которое соответствовало той примитивной ступени развития, когда вершиной сознания являлся интеллект, а не дух. Шедевры мирового наследия - яркий пример озарения гениев, обогнавших свое время,- подтверждают энергоинформационную сущность искусства. Наше сознание, находясь на уровне эстетического созерцания, неспособно более быть пригодным в оценке информационного потока вселенной. Будущее, открывающее неведомый виртуальный мир, преемлет единственный путь - это энергоинформационное восхождение духа

Искусство рождается как ересь, становится мировоззрением и умирает, как предрассудок, уступая место новому пониманию, как новой ереси. Все

истинное находится за пределами нашего интеллекта, оно подсознательно. Не случайно мы воспринимаем поэзию между строк, а музыку за пределами нот. ТТвоцесс эволюции бесконечен, но форватер духа один - это "Божественный свет". Произведение искусства - есть отпечаток энергоинформационной сущности художника. Чем выше потенциал, тем выше энергетическое звучание произведения. Во все времена искусство стремилось придти к абсолюту мыслеформы. Но на пути этого процесса всегда стоит мера соответствия времени. Именно она определяет новые изобразительные средства и формы, влияющие на наше сознание.

Все выше сказанное является основанием для нового мировоззрения в основе которого "Виртуальная действительность - обратимое вневременное сознание трансцендентных форм бытия". Искусство вплотную подошло к формам нового измерения, требующих иных критериев в их оценке. Вот эти критерии сформулированные мной применительно к искусству.

### **КРИТЕРИИ ЭНЕРГЕТИЗМА**

1. Энергоинформационный обмен - представляющий основу взаимосвязи видимого и тонкого мира, как процесс материализации духа.
2. Энергоинформационные отношения - это пропорции взаимного проникновения духовной и материальной субстанции.
3. Энергоинформационное пространство - это форма обратной связи, где пространство, как обратная сторона времени существует в различных измерениях одновременно.
4. Энергоинформационная гармония - есть взаимосвязь энергий направленного и отраженного биополя, образующая энергетическое целое.

### **О ЕДИНСТВЕ ЦЕЛОГО**

**А.Н. Рычков-Галактионов**

**Что такое красота? Что такое гармония? Что такое искусство? Это божественно непредсказуемые категории истины. И поскольку сама истина ■ вечно отодвигающийся горизонт, то ее вариации - красота, гармония \ искусство - это мир непредсказуемой адекватности.**

Мы называем гениями и пророками те личности, которые смогли ощутить і реализовать энергию высоких духовно-созидательных состояний, выйдя з; пределы обычных человеческих представлений о действительност] мироздания. Мы определяем эти понятия по мере своего духовного роста. Он] трансформируются какинаше сознание, раскрывая новый смысл обычны вещей и явлений.

Дуалистическое деление целого на духовное и физическое, добро и зло есть результат ограниченности человеческого сознания, его приземленности. Гении - проводники божественной информации - трансформируют постоянно догматизирующееся сознание человека.

Чувственное восприятие художника - это прежде всего, его психика, которая не только равна физическому миру, но и преобладает над ним. Она образует психологическое пространство как новое измерение, являясь каналом связи с тонкими мирами.

В искусстве человеческая психика проявляется через образный строй изобразительных средств, который синтезирует ощущение энерго-информационной гармонии. Произведение берет из почвы бессознательного все необходимые компоненты, как растение для своего роста.

Искусство возникает из хаоса, возможно, из самых абсурдных, невысказанных слияний, ведущих к открытию новых явлений, трансформирующих наше сознание.

XX столетие - яркий пример многообразия стилевых форм и мировоззренческих концепций, раскрывающих невидимое пространство. Трансформация принципов понимания - это не вопрос выбора или вкуса, а степень возможности таланта соответствовать времени.

Принципы понимания лежат в основе каждого направления и течения в искусстве. Но не они определяют наше сознание, а новые изобразительные средства и формы, создающие прецедент открытия.

На рубеже XIX-XX столетий импрессионизм создал представление о мире, полном наивного очарования. Основой этого стиля стал принцип "впечатления", открывающий цвето-воздушную среду. Не предмет в среде, а Среда, рождающая предмет. Это было прорывом в новую философию сознания.

Кубизм определил другую форму видения, с главным критерием "многомерности пространства". Поль Сезанн, предтеча кубизма, фактически создавший основные жизненные принципы нового стиля, как иной формы видения, даже не подозревал, что толкнул искусство в космический мир.

Брак и Пикассо, официальные основоположники кубизма, адаптировали все положительные и отрицательные стороны данного направления, превратив его в итоге в стилевую форму монументального искусства. Высокий принцип "многомерности пространства" утратил зарождающуюся биоэнерго-информационную направленность - главную непреходящую ценность.

Сюрреализм поставил на абсурд, абсолютизируя контраст несовместимости. Это был парадоксальный взгляд, где кажущаяся несовместимость, шокирующая поначалу, обрела свою целостность и закономерность. Соединение чуждых друг другу предметов в чуждой формальной среде было своего рода провокацией на реакцию сознания. Именно "аномалия", как формообразующая функция, стала основой сюрреализма.

Аналогично "случайность", как открытая закономерность, породила экспрессионизм, а затем и неэкспрессионизм. Данные направления строились на спонтанном видении художника, где от начала и до конца процесс создания произведения был обусловлен отсутствием всяких влияний и ограничений со стороны разума. Это было самопроизвольное дыхание, при котором художники были способны только интуитивно ощущать общие минорные или мажорные состояния, рождающейся вещи.

Случайность интуитивного видения, как свободы выражения без логического обоснования, являла качества высшего мастерства художника, способного использовать в создаваемой вещи невидимую грань неведомого.

Бессознательное в сознании проявлялось в различных пропорциях, как внешняя так и внутренняя функции единого целого. Человек всегда ощущал свою двойственную природу, и это особенно зримо в искусстве.

Выражение чувства вне конкретных образов, посредством взаимосвязи ритмов, линий и форм приближает нас к бесконечности, рождая многомерность сознания. Сознание, как рациональное начало, находится в альтернативной связи с подсознанием - неосознанным видением. Это альтернативное взаимодействие создает возможность живого синтеза в искусстве. Кандинский, Мандриан, Марк, Полак пришли к открытию параллельного мира, строящегося по законам контраста альтернативного взаимодействия изобразительных средств и форм. Основой их мировоззрения стала Новая реальность, не связанная с окружающим предметным миром. Это был поиск новых способов выражения через гармонию скрытого смысла абстракции.

Поэтому, как это не парадоксально, искусство ближе к природе и ее законам, если оно развивается по своим непредсказуемым внутренним законам. Опыт духовной интуиции художника является опорой в открытии иных измерений сознания, где щедрым природным источником является безграничный генетический мир "Бессознательного".

Этот мир воспринимается божественным даром человека, поднявшегося над собой на уровень супраментального разума. Происходит слияние души с вневременным миром. Целостность психического базируется на борьбе противоположностей, где добро и зло воспринимается как плюс и минус в единстве целого. Напряжение между противоположностями - есть энергия.

Перед нами процесс творения и возникновения всеобъемлющей целостности. Пустота, преобразующаяся в красоту.

Предмет давно вышел за пределы своей внешней формы, являясь носителем эзотерических сил многомерного пространства.

Настойчивость, с которой искусство, освобождаясь от физической мишуры, движется к своей генетической истине поразительна. Уже само это движение, особенно зримо представленное искусством XX столетия, является доказательством эволюции форм сознания. Художник, ищущий компромисс между конкретным и абстрактным, на самом деле, ищет компромисс между

сознательным и бессознательным. Именно здесь разгадка тайнств искусства, обращенного к Энергоинформационной сущности вселенной.

Предтеча XXI столетия в искусстве - "Энергетизм" - как мировоззрение и потенциально новое направление имеет свой основополагающий принцип - это вневременное сознание. Речь идет о материализации и дематериализации пространства духа. Нет больше никаких делений, на физическое, витальное или ментальное. Есть единое пространство, впитавшее в себя, как опыт, парадоксальность взаимосвязи субстанций. Вневременное сознание освобождает человека от из-под власти условности времени, связывая прошлое, настоящее и будущее в непрерывном знании, ибо любое конечное бесконечно во вневременном состоянии.

Временная гармония, представляющая собой соотношение частей в целом - это та азбука, за которой - мир непредсказуемой адекватности - истинной вневременной гармонии.



## О РАСШИРЕНИИ СФЕРЫ ВОЗМОЖНОГО

к.б.н. Е.О.Трофимова, к.м.н. А.И.Новиков

---

Научные изыскания в области естествознания демонстрируют взаимозависимость отдельных элементов живых систем. Одним из наиболее ярких примеров гармонизированной деятельности различных тканей, органов и физиологических систем является человеческое тело. Воздействие на отдельные его составляющие вызывает "отклик" со стороны других составляющих, а также всего организма в целом. Так, внешние воздействия эмоционального характера влияют не только на деятельность центральной нервной системы, но опосредованно вызывают реакции со стороны гормональной и вегетативной нервной системы, а также всех других органов и систем человеческого тела. Рассматривая сознание как один из видов деятельности человека, нельзя не принимать во внимание, что оно является частью общей системы.

Если исходить из гипотезы, что все явления реальной действительности имеют свои проекции в тонких (абстрактных) мирах (планах), то совершенно логично утверждать, что результаты жизнедеятельности человека отражаются не только в реальном (проявленном) мире, но и в области абстрактного. Таким образом, человека можно охарактеризовать как систему, состоящую из проявленной и абстрактной составляющих.

Изучение связей реального и тонкого миров осложняется высокой вариабельностью таких взаимодействий. Каждый описанный опыт в известной степени - уникален. В то же время "наблюдения" такого рода имеют древнюю историю и лежат в основе целого ряда духовных практик. Большая часть традиционных представлений в этой области связаны с тем, что абстрактное - является относительно стабильным составляющим, имеющим определяющее влияние на реальную действительность. В то же время проявленное обладает значительной лабильностью и его влияние на абстрактное не столь однозначно.

Таким образом, для того, чтобы продвинуться дальше в наших рассуждениях, примем аксиому, утверждающую, что человек представляет собой систему, имеющую проявленную и абстрактную (непроявленную) составляющие, первая из которых является более лабильной и находится в подчиненном положении по отношению ко второй.

Одной из характеристик этой системы являются ее границы, разделяющие сферу возможного (доступного системе) и невозможного (не доступного ей). Эти границы столь же многомерны, сколь разнообразны функции рассматриваемой системы. Расширение границ возможного является одной из основных задач отдельного индивидуума и человечества в целом. Сравнивая область проявленного и абстрактного, можно утверждать, что границы абстрактного являются определяющими по отношению к границам проявленного.

Рассматривая сознание как точку сборки всей системы, следует отметить, что доминантной областью ее положения является реальная действительность. Таким образом, именно область проявленного, будучи наиболее освоенной сознанием, предоставляет основные возможности для целенаправленных действий, связанных с изменением системы и расширением сферы возможного. И все было бы относительно просто, если бы влияние проявленного на абстрактное было бы не менее, а более - выраженным. В этом случае, более широкие возможности сознания в проявленном мире могли бы быть эффективно использованы для развития абстрактной сферы и всей системы в целом. В действительности же, имея в виду относительную стабильность абстрактного, влияние на эту область чрезвычайно затруднено.

На этом этапе рассуждений возникает вопрос: Если задача состоит в том, чтобы расширить возможности в реальном мире, какой смысл вспоминать об абстрактном? Да действительно, наиболее традиционный подход к расширению возможностей заключается в том, чтобы прилагать усилия именно к той точке (области человеческой деятельности), которая определяется как цель для расширения возможностей. Этот путь наиболее очевиден и на первых порах может давать хорошие результаты. Если цель состоит в том, чтобы увеличить выносливость во время бега, значит, основным путем ее достижения являются беговые тренировки. Если цель состоит в том, чтобы разговаривать на иностранном языке, значит, для ее реализации необходимы регулярные обучающие занятия и т.д.

Тем не менее, как показывает практика человеческой деятельности, этот путь, направленный на тренинг того, что составляет цель развития, является эффективным только на этапе реализации потенциальных возможностей (обусловленных проекциями тонкого плана), в то же время по мере продвижения к границе возможного - результаты прямого тренинга оказываются все менее эффективными. Несомненно, что причиной такого торможения является наличие границ на тонком плане. Таким образом, для дальнейшего развития и расширения сферы возможного в реальном мире необходимо эффективное воздействие на абстрактную сферу.

Следует отметить, что принципиальные изменения в сфере человеческих возможностей в проявленном мире, происходят скачкообразно и, с первого взгляда, обусловлены как бы "внешними" причинами. Да, действительно, сильные воздействия внешнего мира могут эффективно сдвигать точку сборки в неосвоенную сознанием область, что уже само по себе приводит к расширению границ тонкого плана.

В то же время, расширение абстрактной сферы может происходить также и в результате осознанной или неосознанной деятельности (стремлении) самого человека. Но и в этом случае достижение нового уровня возможностей в проявленном мире (в связи с его детерминированностью) будет носить скачкообразный характер.

Итак, пути для расширения границ абстрактного существуют. Что это за пути? Каково их число? Что составляет их содержание?

Наверное, число этих путей столь же велико, сколь велики и попытки человечества расширить область возможного. В то же время, их направление и основное содержание все же поддаются некоторым обобщениям и классификациям. Так, не претендуя на какую-либо полноту и используя уже существующие в философии подходы, можно выделить отдельно "западный" и "восточный" пути. Их принципиальное отличие состоит в том, что западный путь ориентируется на поступательное (логическое) развитие и накопление знаний и умений в проявленной сфере. Восточный путь использует древние традиции, в основу которых заложены методики воздействия на абстрактное. На западном пути расширение рамок абстрактного происходит тогда, когда человечество в силу развития науки и техники сталкивается с реальными доказательствами того, что мир не укладывается в те представления о нем, которые существовали до сих пор. На восточном пути это происходит с каждым отдельным человеком, действующим в рамках тех или иных традиций.

Конечно, это деление очень грубое, тем не менее, в общих чертах оно адекватно отражает основные пути расширения границ возможного. И у того, и у другого способа есть свои преимущества и недостатки. Поэтому, совершенно очевидно, что наиболее эффективными способами воздействия на абстрактное будут являться методики, заимствующие элементы и восточного, и западного путей. Это особенно актуально для нашего общества и отдельных его представителей, если учитывать то промежуточное - с точки зрения типа ментальности - положение, которое занимает Россия по отношению к восточным и западным странам.

Путь интеграции, использующий логику и научные знания западной цивилизации, основанный на магических приемах восточных практик, является эффективным способом воздействия на абстрактное и расширения возможностей человека в проявленной сфере. Именно этого пути расширения границ возможного придерживается петербургская школа биоэнергопластики, возглавляемая И.В. Курис.

В основу разработанной методики положены элементы древних индийских традиций йоги, йогического танца, медитативной практики. Одновременно активно используются современная хореография и гимнастические элементы, классическая и электронная музыка.

Используемые методики, в силу того, что они относятся к традиционным индийским практикам, находятся в непосредственном взаимодействии с тем намерением, которое в них изначально заложено. В то же время они осмыслены и вербализованы с современных позиций научных знаний и обогащены западным опытом.

Биоэнергопластика, во многом основанная на работе в измененных состояниях сознания (статические и динамические медитации), влияет на сферу абстрактного, расширяя его границы и, позволяя исследовать ее изнутри,



получать при этом свой, ни с чем не сравнимый опыт переживания в мире яепрявленного .

Методики расширения возможностей не ставят своей задачей достижение какого-либо конкретного результата. В тоже время, они способствуют расширению границ в самых разнообразных областях деятельности и знаний, влияют на мировоззрение и способны круто изменить как отношение к жизни, так и саму жизнь. Изучение личного опыта учеников школы являются тому убедительным подтверждением.

## **О ШКОЛЕ БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО И ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ - "БИОЭНЕРГОПЛАСТИКА"**

**И.В. Курис к.п.н., руководитель школы духовного и биоэнергетического  
развития БПА, член-кор. МАПН.**

---

Слово "биоэнергетика" слышали многие, а "биоэнергопластика" вызывает недоумение. Что это? Очередное новое направление, пришедшее к нам из-за рубежа, или хорошо забытое старое? Какова связь между трансперсональной психологией и этим новым нетрадиционным видом физической рекреации, имеющим, на наш взгляд, широкие возможности применения в самых разных областях? В предлагаемой публикации мы и попытаемся ответить на поставленные вопросы.

Полное название школы - Школа биоэнергетического и духовного развития Балтийской Педагогической Академии, а биоэнергопластика или релаксационная пластика - это новый вид психофизической рекреации, который лежит в основе занятий. Оба названия правомерны, но биоэнергопластика," на наш взгляд, более полно отражает истинное содержание предмета, в которое входят такие нетрадиционные виды физической культуры как йога, танец, как форма йоги, включающий в себя элементы классического индийского танца, а также спонтанное движение, как высшая форма релаксационной пластики. Биоэнергопластику можно рассматривать с разных позиций.

1. Прежде всего, как вид физической рекреации, главным содержанием которого являются психофизические упражнения(ПФУ), направленные на овладение релаксацией и объединяющие двигательную и психическую деятельность.(Более подробно о ПФУ см. Вестник БПА вып. 10.-1997).

2. С оздоровительной, так как упражнения йоги и танца, составляющие основной банк психофизических упражнений оказывают позитивное воздействие на функциональные системы организма и психо-эмоциональную сферу, а также обучают релаксации в динамическом режиме. Особое внимание уделяется работе с опорно-двигательным аппаратом - упражнение на подвижность и гибкость суставов ног, рук и позвоночника.

3. Большое место в занятиях отводится ментальной и медитативной практике. Ментальные упражнения являются неотъемлемой частью психофизических упражнений в обоих режимах - статическом и динамическом. Поэтому, биоэнергопластику можно смело назвать средством духовного развития.

4. И последнее - биоэнергопластика - это один из наиболее осознаваемых и безопасных способов работы с биоэнергетической системой человека. В одну из основных задач биоэнергопластики входит обучение релаксации в динамическом режиме. Релаксационное движение, его позитивное воздействие на человека и окружающую среду было известно в глубокой древности практически у всех народов. Но как система оно оформилось изначально в древней Индии. Затем получило свое дальнейшее распространение в древнем Китае, Японии, Вьетнаме и т.д., приобретая в каждой стране свои специфические особенности.

Сейчас уже ни для кого не секрет, что восточные виды психофизической культуры тесно связаны с философской традицией, в основе которой лежит понятие "энергии" ("прана"- инд., "чи"- кит. и т.д.) и ее взаимодействие с проявленным и непроявленным миром. И если проявленный мир - не вызывает особых вопросов, т.е. всем понятно о чем идет речь в целом, то непроявленный мир - не слишком ясен. Но именно этот мир непосредственно связан с трансперсональным опытом, расширяющим наши привычные представления, переживания, чувственный опыт и т.д.

Непроявленный мир Природы и человека, как правило, объединяют понятием "тонкий план". В него же включены и два таких важных термина как "Энергоинформационное Поле" окружающего пространства и "биоэнергетика" или "биоэнергетическая система человека", как место в котором циркулирует биоэнергия, являющаяся частью энергии окружающего пространства (А.Г.Ли, 1994, И.В.Мирзалис, А.В. Московский, 1993 и мн. др.). Она состоит из энергетических центров и каналов, проявляясь в виде "тонкого тела" человека (В. Де Реле, 1926; Б.Л. Смирнов, 1981; П.Карола, 1992; Б.Э.Бренн, 1993 и мн.др.).

Физическое (проявленное) тело человека тесно взаимосвязано с "тонким". Энергетические центры - чакры имеют свое наиболее яркое проявление в определенных частях тела; энергетические каналы, широко известные, как каналы акупунктуры, представлены на ногах и руках. Вся биоэнергетическая система человека связана с эндокринной системой. Двигательные действия способны активно на нее влиять.

Релаксационное движение помогает естественному распределению биоэнергии в организме человека. Биоэнергопластика - это взаимодействие с энергоинформационным полем посредством раскрепощенного движения. Оно практически оздоравливает тело на всех уровнях, известных нам из восточной традиции - физическом, психическом и ментальном (Св. Вишнудевананда, 1990). Это осознанные двигательные действия, где в качестве одного из

главных объектов сосредоточения внимания выступают составные части биоэнергетической системы человека. Поэтому, часто релаксационную биоэнергопластику называют телесно-духовной практикой работы с энергией.

Релаксация, как основа йогической телесно-духовной практики, явилась для нас ключом работы с биоэнергией, Энергоинформационным Полем и, в конечном счете, ключом к психофизическому здоровью. Очень многие наши болезни, стрессовые ситуации - от неумения расслабиться. А любой стресс - это обида, отрицательные эмоции... Они влекут за собой разрушение не только своей энергетической структуры, но и искривление окружающего пространства в целом. Обычно, в плену своих эмоций, мы забываем об этом, и далеко не всегда предпринимая попытки не допустить развития стрессовой ситуации, не говоря уже о деструктуризации полевой среды. Релаксационная пластика является одним из очень действенных средств психофизической стабилизации (исходя из содержания методики) и мощным средством структурирования пространства за счет спользования ментальных и динамических упражнений, которые в групповой работе выступают аналогами янтр и мандал, известных из древности и несущих фактически ту же функцию. (При этом хотелось бы отметить, что западная традиция, в том числе и славянская, использовала графические символы в большей степени для магических ритуалов, тогда как восточная была направлена, в первую очередь, на установление Гармонии и связи с Макрокосмосом). Она - Гармония (в своем целостном понятии) - рассматривалась, как необходимое условие духовного роста, предполагая целый комплекс составляющих, в том числе и Красоту, как проявление божественного начала Вселенной, объединенных понятием правильный образ жизни, правильный образ мысли и т.д.

Углубленная духовная и психофизическая практика, изучение новых двигательных техник, элементы танца, знакомство с новой культурой, сопоставление ее с русской традицией значительно расширяет кругозор и увеличивает вариативность использования получаемых знаний. Это касается и обыденной, повседневной жизни и внутренней, что особенно ярко реализуется при работе в измененных состояниях сознания (ИСС), являющихся необходимым условием трансперсонального опыта. (Более подробно об этом в ст. "Методика работы в ИСС", в этом номере).

Изучению методик работы в ИСС в статико-динамическом режиме и исследованию получаемых состояний уделяется в нашей школе особое внимание. И прежде всего, это углубленная работа самих учеников со своими собственными проблемами через осознание себя, своего тела, своего "Я" посредством биоэнергопластики.

Школа не является массовой организацией, хотя имеет много последователей не только в городах СНГ, но и за рубежом. Представители школы, выпускники методических курсов успешно работают с детьми и

взрослыми, выступают на телевидении, в печати, различных конференциях, симпозиумах и конгрессах.

Мы гордимся тем, что наша школа не имеет аналогов в России, что мы, фактически, первопроходцы в своей области, и что именно Санкт-Петербург и Балтийская Педагогическая Академия явились местом рождения нового направления в психофизической рекреации и трансперсональной психологии, получив поддержку, доброжелательное отношение и заинтересованность.

Школа сотрудничает с рядом научно-исследовательских организаций, а также с представителями школ других направлений, цели и задачи которых сходны с нашими. На наш взгляд, именно здесь, в нашем городе складывается новое направление целостного движения, как динамического варианта выхода в особые состояния сознания, достаточно сильно отличающегося от известных техник.

Мы приглашаем всех желающих, интересующихся проблемами духовного и биоэнергетического развития в нашу школу. Будем рады сотрудничеству в любой форме. Занятия проходят в различных районах города: М "Черная Речка" , ул.Новосибирская, 8; Большая Морская, 58 (ДК им. Связи) **311-15-04** и Фонтанка, 76. Справки по телефону: **(812) 114-66-27**.

## **ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ**

**В.В. Лукоянов, к.т.н., доцент, кафедры СБЕ ГАФК им. П.Ф. Лесгафта**

---

Для практикующих специалистов в области психопедагогики не является открытием, что психика и само поведение человека являются биполярными в силу бинарности большинства его систем. Они представлены в различных механизмах левого и правого полушарий головного мозга, подобно системному блоку оперативной и долговременной памяти современного быстродействующего компьютера.

Действительно, та сторона психики человека, которая связана с логическим мышлением (левым полушарием головного мозга), является как бы ролевой и социально программированной ("зомбируемой") и контролируемой деятельностью. К ней непосредственно может быть применено понятие о ее технологичности и формировании в процессе обучения, тренинга, дрессировки нужных качеств и дальнейшей трансформации личности с помощью нейролингвистического программирования, эриксоновского гипноза, психоанализа и трансактоного воздействия. Имеются также и другие новейшие методы психотерапии и суггестии , уже применяемые для коррекции и даже изменения "внешнего кода" человека.

Однако имеется и другая, "скрытая сторона" психики - ее "внутренний код", обусловленный правым полушарием головного мозга, надежно спрятанный от социума, да и от нас самих в самой глубине нашей души. Обладателем этой глубинной психики является уже не сам человек, а Высшие разумные силы Духа, пронизывающие каждого из нас и всю Вселенную в целом (Эффект коллапсирования НЕЧТО).

Специфической особенностью спортсмена является наличие у него как бы двойной жизни: внешней, непосредственно наблюдаемой и внутренней, скрытой от посторонних глаз. Во внутренней жизни спортсмен мыслит, планирует, ведет диалог с самим собой. Внутренняя жизнь человека - это особый мир: мир мыслей, стремлений, желаний и переживаний. Субъективный мир Человека сложно организован; он безграничен в пространстве и включает в себя все измерения времени: прошлое, настоящее, будущее и даже вечное. Это мир сознания и самоосознания.

Предметом сознания может стать сам Человек, его собственное поведение и внутренние переживания, а сознание здесь принимает форму самоосознания. В сознании Человек как бы выходит за пределы самого себя и занимает позицию над ситуацией. В своем сознании Человек открывает смысл своих действий, поступков, поведения и делает свою жизнь осмысленной. Со смысловой сферой личности связана совесть Человека, являющаяся его внутренним судьей и указывающая на подлинный мотив того или иного поступка. Смысл жизни, высшие ценности, совесть, нравственные чувства и переживания есть проявления духовности Человека, которые являются конструктивной основой формирования личности в спорте высших достижений.

Важно, что структура личности принципиально трехмерна и существует определенное пространство личностного развития, триады духа, души и тела. Затрагивая вопрос о конструктивности как свойстве активности и личности Человека, будем рассматривать построение структуры по двум принципам\* одновременно:

## **1. ИЕРАРХИЧЕСКОМУ; 2. КООРДИНАЦИОННОМУ**

Жесткость, иерархичность связей свойств личности является для не\* предельным, линейным случаем развитой координации этих связей. И( иерархия свойств личности является настоящей прочной основой ее единства и, наоборот, координация их обеспечивает и единство личности, и целостность Человека, его вариативное конструктивное поведение.

Для отражения факта включенности субъекта в социальные связи отношения используются такие понятия, как цели личности, личностны ценности, моральность, личный выбор, самостоятельность, характере{ ответственность, личное время, перспективы, слово, достоинство и кодекс чести.

Смыслом всей системы конструктивной активности личности является не столько поддержание духовного, душевного и физического равновесия, сколько достижение оптимального процесса, а затем результата, воплощенного в адекватной реакции и в нравственно-положительном поступке. При этом понятие иерархии должно быть пересмотрено в направлении подчинения его более широкому понятию ГЕТЕРАРХИИ. Здесь главным является координационный принцип, предполагающий взаимосвязь и взаимодействие всех элементов соответствующей системы, где под иерархией будет пониматься многоуровневая коалиционная иерархия взаимодействия, а не доминирование управления!

Известно, что созидание и творчество при далеко не полном удовлетворении насущных потребностей оказываются более жизненно важными, чем стабильное, гомеостатическое состояние души и тела. Даже восстановление утраченных физических и душевных сил находятся на втором плане, уступая необходимости конструктивного, опережающего отражения действительности и обеспечения будущего существования Человека и Человечества в целом.

В целом особый смысл психофизического формирования личности заключен в комплексно-конструктивном подходе и содержится в следующих выводах:

1. Источником активности являются потребности человека, с его изменяющимся поведением не по искусственным или естественным обстоятельствам, а по собственным закономерностям развития личности в силу ее изменяющихся потребностей.

2. Принцип **КООРДИНАЦИИ** является доминирующим принципом построения личности как физиологически, так и психологически, обеспечивая конструктивную активность человека, направленную на его эволюцию в индивидуальном и общечеловеческом развитии.

3. Конструктивный подход прежде всего ориентирован на выяснение природы конструктивной активности человека, субъектом которой он является, а условием конструктивного поведения оказывается возможность его **ВАРИАТИВНОСТИ**. Причем оно субъективно и относительно, более того, оно не имеет внешнего и абсолютного масштабов.

4. Психические процессы человека и вся его активность в целом **ЭВОЛЮЦИОННО** и **ОНТОГЕНЕТИЧЕСКИ ОПОСРЕДОВАНЫ СВОЙСТВОМ КОНСТРУКТИВНОСТИ**, сформированными как в социальной, так и в индивидуально-ориентированной активности человека.

5. Психологическое изучение человека требует осознанной конструктивной активности, направленной на построение модели **СТРУКТУРЫ ЛИЧНОСТИ** по принципу **ВЗАИМНОЙ КООРДИНАЦИИ** и **СОВМЕСТИМОСТИ** всех свойств этой личности с целью самопознания, а также выявления индивидуальных способностей.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Подласый И. П. Педагогика. - М.: Просвещение, 1996, - 632 с.  
к.,
2. Ксендзюк О. И. Трансформация личности. - Одесса : Хаджибей, 1995.  
352 с.

## **НОВЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ И РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **СПЕЦИФИКА ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПСИХОПЕДАГОГИКИ В СБЕ**

**С. Г. Гагонин, к.п.н., доцент, зав. кафедрой СБЕ ГАФК им. П.Ф.  
Лесгафта**

---

Анализ основных положений психопедагогики спорта подтверждает возможность и даже необходимость применения ее средств и методов в СБЕ, учитывая их специфические особенности, одной из которых является то, что СБЕ в нашей стране никогда не имели государственного финансирования, в силу чего их развитие осуществлялось исключительно на условиях полного хозрасчета и самофинансирования. Это обусловило то, что даже сборные национальные команды по различным видам СБЕ имели весьма и весьма скромные штаты, включающие в себя порой только тренеров. Наличие же врача, массажиста и профессионального спортивного психолога всегда считалось непозволительной роскошью. При этом, если говорить о профессиональном кикбоксинге, то состав команды, как правило, ограничен тренером и одним или двумя спортсменами. Поэтому перечень методов психопедагогики сужается до тех воздействий, которые может освоить тренер и спортсмен и не использующие, как правило, весьма эффективные гетеротренинг и гипноз. Очевидно, что на вооружении в основном могут остаться методы убеждения, внушения, а также методы самовоздействия, включая аутогенную тренировку.

Таким образом, тренер профессионального кикбоксера должен в одном лице совмещать функции менеджера, промоутера, врача-массажиста, психолога и даже водителя. Учитывая огромную нервно-психическую нагрузку тренера, а также то, что в отличие от спортсмена его восстановлением никто не занимается, применение некоторых средств и методов психопедагогики становится затруднительным, а иногда и невозможным. Так, даже при условии, что тренер владеет методикой применения гетеротренинга и гипноза, в заключительной фазе подготовки, когда его психическое напряжение переходит в напряженность, вряд ли эта методика окажет эффективное воздействие на спортсмена. Конечно, если есть возможность, то можно воспользоваться услугами психолога, знающего данный вид спорта. Но, как правило, приходится искать другие методы.

Основным препятствием и трудностью в тренировочно-соревновательном плане является отсутствие методик подготовки профессиональных спортсменов. Если для любительского кикбоксинга можно найти некоторую



информацию в публикациях по боксу, то для профессионалов это является большой проблемой. Следует отметить, что чрезвычайная сложность профессионального кикбоксинга выдвигает высокие требования не только к нагрузочной части тренировочного и соревновательного процессов, но и ко второй не менее важной половине этих процессов, связанной с управлением процессами восстановления психических и физических состояний спортсменов, то есть с их психофизической реабилитацией.

На наш взгляд существует две группы причин, следствием которых является целый шлейф различных ошибок, как тренера, так и спортсмена. Первая группа причин носит концептуальный характер, вторая методологический.

Концептуальные причины приводят, как правило, к стратегическим ошибкам в подготовке спортсмена, которые, в свою очередь могут служить причинами других ошибок. Такой причиной является изначальное разделение человеческого организма на две половины физическую и духовную (психическую) или на тело и сознание, то есть на материальное и нематериальное. Отсюда извечный спор материалистов и идеалистов - что первично? - Сознание или материя? В нашей стране эта борьба происходила с переменным успехом. До настоящего момента преобладала вторая точка зрения - "бытие определяет сознание". Поэтому наверное и культуру двигательной деятельности нарекли культурой физической, то есть - телесной.

На наш взгляд обе точки зрения неправомерны, так как человек единое целое. И дифференциальный подход оправдан в науке, но не в воспитании человека. В спорте ошибочность такого подхода весьма ощутима. Ведь тренер выводит спортсмена на соревнования не по частям. Почему же психологическая подготовка отделена от других видов подготовки и осуществляют их разные специалисты? Но, как правило, психологическая подготовка осуществляется тренером в достаточной степени интуитивно. Так как подготовка тренера, имеющего высшее физкультурное образование, в области психопедагогики спорта высших достижений явно недостаточна, а спортивный психолог, знающий конкретный вид спорта, встречается крайне редко. Да и психотренинг в спорте выполняет обслуживающие функции, так же как и принцип сознательности и активности в физическом воспитании. То есть сознание направлено на развитие физических качеств и двигательных умений и навыков. А почему не наоборот? Ведь вовсе не обязательно, что в здоровом теле может оказаться здоровый дух, который тоже надо воспитывать.

Таким образом, основными задачами спорта является подготовка к труду и защите Родины. А спортсмен высшей квалификации нацелен только на результат, но спортсменов много, а победителями становятся единицы. Отсюда, наверное, и принцип - "победа - любой ценой!", даже ценой собственного здоровья. Но даже чемпионы мира и Олимпийских игр по завершении спортивной карьеры могут оказаться в проигравших, так как ни чем, кроме спорта они заниматься не умеют, а государство, во славу которого, они тратили

свое здоровье, бывшие герои больше не интересуют. Ведь лозунг Олимпийских Игр - "Быстрее! Выше! Сильнее". Если бы к этому лозунгу прибавить всего одно слово - "Осознаннее!" или "Умнее!", то достижение гармонии стало бы более реально.

Тем не менее, с уверенностью можно сказать, что элитные спортсмены - наиболее духовно богатые люди нашего общества. Но психическое развитие они приобретают не в результате целенаправленной работы, а благодаря деятельности в экстремальных условиях и естественному отбору. Однако, по завершении деятельности в спорте высших достижений высокоразвитое сознание спортсмена не может сместить акценты для существования в обычных условиях..

Выше были приведены организационно-финансовые причины, ограничивающие применение практической психопедагогики в СБЕ высших достижений. Кроме того в литературных источниках, приведенных выше, имеются упоминания о весьма эффективных методах древней психопедагогики, используемых в различных боевых искусствах Востока, проверенных временем и имеющих как общие черты с современными методиками, так и ряд преимуществ по сравнению с ними. Эти преимущества заключаются в том, что наряду с самовоздействием на сознание и подсознание в статическом положении медитирующего, в арсенале восточных учений имелись психотехники динамической медитации, постепенно подводящие к контролю и управлению психикой во всех жизненных ситуациях, включая и такие сложные, которые возникают в процессе единоборств. Наиболее ярким примером психофизического метода является такой вид китайского ушу, как тайцзицюань. Причем, переходным методом между статическим и динамическим методами медитации можно считать гимнастику поз индийской хатха-йоги и даосской даоинь. Простейшим видом динамической медитации является буддийская медитация на шагах или "прогулочная" медитация.

В связи с этим необходимо пояснить, что мы понимаем под термином "медитация", который используется многими авторами в трудах философской, исторической, психологической, педагогической и мистической направленностей

## Медитация

Английское "meditation" буквально переводится как "размышление", что не в полной мере соответствует значениям санскритского "дхьяна", палийского "дьяна", китайского "чань", японского "дзэн", обозначающих одно и то же явление. На наш взгляд, в русском языке есть более точное значение этого термина — "созерцание", то есть — "со зеркалом" или — "с зеркалом". Впрочем, определить одним словом такой феномен весьма затруднительно, а может и невозможно. Только в сборнике "Измененные состояния сознания" (1963), изданном в США и ряде других стран, приведена библиография,

содержащая около тысячи наименований (Гримак Л.П., 1989). Основоположник аутогенной тренировки И. Шульц считал, что разработанная им аутогенная медитация является ее (аутогенной тренировки) высшей ступенью. Выполнение последнего седьмого упражнения аутогенной медитации может привести к катарсису-самоочищению и аутогенной нейтрализации (Панов А.Г., Беляев ПС, Лобзин В.С., Копылова И.А., 1973).

Существует большое число медитационных техник: техника дзэн, техника тантры, техника йоги, суфийские техники, техники христианства, ислама, хасидского иудаизма. "Сто двенадцать методов вхождения внутрь доступны уже на протяжении десяти тысяч лет. К ним не добавить ни одного метода" — говорит наиболее авторитетный мастер медитации двадцатого века Бхагван Шри Раджниш — Ошо (Медитация- искусство экстаза, С.3, Книга тайн, Т.5, С.461). Он говорит, что определить метод медитации можно только опытным путем по субъективным ощущениям. Больше того, чтобы воспринять какой-либо из методов, необходимо созреть духовно, а наступление духовной зрелости, в отличие от половой, не поддается прогнозированию. Она может наступить в 17 лет, может — в 30 или 70, а может и не наступить никогда.

У нас нет оснований сомневаться в словах Ошо, но в связи с этим возникает вопрос о соотношении аутогенной тренировки, самогипноза, аутогенной медитации, идеомоторной тренировки, репродуктивной тренировки и других видов самовоздействия на психику с восточными видами медитации? При ближайшем рассмотрении оказывается, что все современные методы самовоздействия по сути своей являются соответствующим образом обработанными вариантами восточной медитации. Чтобы убедиться в этом, можно ознакомиться с публикацией Лу Куан Ю (1994), в которой достаточно подробно представлены различные методы йогической, буддийской, даосской и других видов медитации.

Следует однако отметить, что методы отечественной психорегуляции являются адаптированными вариантами только одного направления восточной медитации — медитации концентрации или остановки (самадхи) или так называемой активной психорегуляции. При этом направление випассана-медитация (ВМ), являющееся сердцевинной буддийской психотехники оказалось не востребовавшимся ("випассана" -доел, перевод "что вижу"). Очевидно, что основной причиной является идеологизация нашего общества. Так, Шульц, использующий в своей аутогенной медитации один из способов "пассивной концентрации" был подвергнут критике в публикации А.Г. Панова с соавт. (1980): "Психоаналитическая концепция Шульца с его пониманием "трехслойной" структуры личности делает вторую ступень аутогенной тренировки по Schultz-Luthe методологически неприемлемой для материалистической психотерапии".

Л.П. Гримак (1989) пишет: "Это не значит, разумеется, что, решая такого рода проблемы, можно ослабить нашу повседневную идейно-политическую бдительность. Как уже отмечалось, сегодня йога, дзэн-буддизм и другие

восточные религиозно-философские учения нередко выступают в качестве элементов буржуазной контркультуры — и как один из идейно-психологических источников религиозного модернизма, и как фактор культурной экспансии буддизма". Однако далее Л.П. Гримак (1989) все-таки дает медитации право на существование, признавая на основе объективных методов исследования ее практическую значимость. При этом констатируется, что концентрация внимания приводит к психической иммобилизации, "способствует восстановлению нервно-психических функций человека, оставляя после себя ощущение свежести, внутреннего обновления и радости бытия".

В целом отечественные авторы, затрагивающие тему медитации и, как правило, не являющиеся практиками, сходятся в одном — медитация имеет право на жизнь при условии очищения ее от налета мистицизма, религиозности и прочих веяний, противоречащих материалистическому пониманию жизни. В связи с этим нелишне заметить, что миллионы людей в течение тысячелетий практикуют те или иные методы медитации, не обращая внимание на мнение ученых мужей.

Кроме того, при ближайшем рассмотрении оказывается, что, например, учение Гаутамы из рода Шакья (Будды) и очищать то не от чего по той простой причине, что никакой мистики и религии в этом учении нет. Имеется только утверждение о том, что в жизни человека имеют место страдания, которых можно избежать, и приводится путь их преодоления, состоящий из восьми ступеней или "срединный" путь, в котором первые три ступени содержат общечеловеческие морально-этические нормы и правила; следующие три ступени имеют отношение к практике медитации и последние две ступени говорят о правильном понимании и правильном мышлении и ведут к мудрости. Таким образом, учение Будды представляет собой практический путь самосовершенствования человека. Однако внешняя простота этого учения является кажущейся и каждая ступень срединного пути требует глубокого осмысления (Гагонин С.Г., 1996). В дальнейшем это учение обросло тысячами томов философской и религиозной литературы, сам Будда согласно некоторым направлениям буддизма был обожествлен.

Следует отметить, что некоторые направления буддизма не занимались философствованием и видели главную ценность учения в его практических методах медитации, что и обозначено в названии одного из таких направлений — "чань(дзэн)-буддизм" или медитативный буддизм. Считается, что другое направление, относящееся к южной ветви буддизма — "тхеравада" или "учение старейшин", сохранило и донесло суть учения до наших дней без изменений (КорнфилдД., 1993).

Мы не случайно подходим к буддийской медитации все ближе и ближе. Дело в том, что практика аутогенной тренировки оказалась не приемлемой для спортсмена высокой квалификации в качестве средства психической реабилитации в период, когда психическое напряжение граничит с

напряженностью. В это время в состоянии существенного психофизического утомления повторение вербальных формул либо приводило к противоположному результату, либо оказывалось невозможным. Более приемлемой оказалась русская версия ментального тренинга профессора Л.Э. Унесталы (1988, 1993), разработанная в 1990—1991 годах (Бундзен П.В., 1994). Но в состоянии психической напряженности спортсмен, как правило, засыпал и от этой методики также пришлось отказаться. Наиболее эффективным оказалось применение буддийской випассаны медитации традиции Тхеравады (Гагонин С.Г., 1996).

Естественно, что выбор метода для нас оказался не случайным, а результатом двадцатилетних занятий каратэ, а затем ушу. В силу того, что информация по интересующим нас вопросам, связанным с методами психотехники, была весьма скудной, процесс поиска подходящего метода растянулся почти на пятнадцать лет. За это время были опробованы методы дзэн (Suzuki D.T., 1973), даосский метод применительно к упражнениям тайцзицюань, различные методы цигун при непосредственных занятиях с китайскими преподавателями ушу Лян Шаоцанем и Чэнь Жуцином, аутогенная тренировка по методу Шульца (Панов А.Г. с соавт., 1980).

Наше отношение к аутогенной тренировке, высказанное выше, можно дополнить тем, что данные методики вполне приемлемы для лиц, не связанных с экстремальными видами деятельности на фоне существенного психофизического утомления.

В трудах Suzuki D.T., являющегося крупным специалистом в области дзэн-буддизма и боевых искусств Востока мы встретились, как оказалось, с укороченными вариантами медитации, заключающимися, в основном, в концентрации внимания на цикле дыхания. Однако в работе другого специалиста в дзэн-буддизме, являющегося практиком медитации,— Тхить Нят Ханя (пер. с англ. Гаврилова А.В., 1992), посвященной "Сутре полного осознания дыхания", приводятся методы медитативной практики, основанной как на концентрации или сосредоточении (остановке) ума, так и на осознании (наблюдении) психических процессов, что в основном совпадает с методом шикуан (шицюань), относящимся к направлению китайской Махаяны, учителя Ши И (Лу Куан Ю, 1994) и методами Тхеравады палийского канона, приведенных в трудах практиков медитации Д. Корнфилда и Д. Голдстейна (1993), а также Ошо (1993). Следует отметить, что известный американский буддолог Э.Конзе в своей работе "Буддийская медитация" (1993), основанной также на Сутре полного осознания дыхания, признает, что "методы буддийской медитации в настоящее время менее плодотворны, чем в прошлом. Поэтому должно приветствоваться развитие других методов улучшения ментального здоровья. Но, тем не менее, было бы ошибкой предполагать, что современный мир обладает всем необходимым для достижения этого".

Анализ применения китайских методик на основе цигун показал, что данные методики требуют весьма серьезной предварительной подготовки, так

как концентрация внимания осуществляется на циркулирующей субстанции ци в начале по малому кругу (переднему и заднему срединным каналам), но до открытия этих каналов может пройти несколько месяцев или даже лет после того, как вы начали заниматься даосской медитацией (Лу Куан Ю, 1994), весьма похожей на буддийскую медитацию концентрации. Отличительной чертой даосской медитации является то, что наряду с естественным (буддийским) типом дыхания используется и правильное или обращенное (даосское) дыхание, когда во время вдоха передняя брюшная стенка опускается, а во время выдоха — поднимается.

Следует отметить, что весьма существенной отличительной чертой буддийской медитации осознания является то, что концентрация внимания, как правило, на естественном цикле дыхания, играет вспомогательную роль. Основой же является наблюдение психических феноменов в организме медитирующего, происходящих в настоящем моменте (Корнфилд Д., Голдстейн Д., 1993; Корнфилд Д., 1993; Ошо, 1993). Подчеркиваем — только наблюдение, но ни в коем случае не самовнушение.

"Медитация — европейский термин, охватывающий одновременно три различных понятия, всегда четко разграничиваемых буддистами, то есть внимательность, сосредоточенность и мудрость" (Конзе Э., 1993).

В связи с этим следует напомнить об усилении в концентрации внимания или сосредоточения, которое должно быть довольно-таки тщательно сбалансировано, так как излишнее рвение в работе с психикой может привести к диаметрально противоположным результатам. Весьма интересен подход Ошо, который предлагает смотреть на медитацию не как на серьезную активность: медитация — это переживание неактивности, радости, веселья: "Ум очень серьезен, а медитация абсолютно несерьезна... Это подобно игре... искренней, но не серьезной. Это совсем не похоже на работу: это больше похоже на игру". По его мысли медитация не имеет ничего общего с какой-либо религией, являясь по существу мирским феноменом (Свами Сатья Ведант, 1993). При этом методология медитации такая же как методология науки, а один из главных методов — наблюдение. Только наука открывает объективный внешний мир, а медитация — субъективный внутренний мир. Так же как в науке, в медитацию нельзя входить с верованием. "Вы должны отложить в сторону свою идеологию. Как бы красиво она не выглядела, какой бы систематической она ни выглядела, как бы вы ни устроили и ни украсили ее психологически, вы должны отстранить ее и всмотреться вглубь. В этом весь метод медитации, осознания, бдительной настороженности и внимания" (Ошо, 1994).

Существует другой диаметрально противоположный взгляд на веру, как на отправную точку всех видов духовной жизни, как на "доверяющее согласие с доктриной, которая не подтверждается тотчас же посредством доступного, ясного, основанного на фактах доказательства" (Конзе Э., 1993). Однако в отличие от христианства, иудаизма, ислама в буддизме объектами веры

являются не сверхъестественные феномены, а (согласно традиции Тхеравады) Будда, как человек достигший состояния просветления, Дхарма, как учение о срединном пути, Сангха, как сообщество святых, реализовавших учение и также достигших просветления. При этом "в размышлениях о трех драгоценностях (внимательность, сосредоточенность, мудрость) вера подчиняется внимательности, и они представляются довольно трезвыми и сдержанными и не содержат большого эмоционального пыла" (Конзе Э., 1993). Учитывая то, что воспитание в нашей стране носило атеистический характер, фактор религиозной нейтральности также имел немаловажное значение в подборе методики психотехники. Таким образом, основные требования, предъявляемые нами к методам психической реабилитации спортсменов СБЕ высокой квалификации, можно сформулировать следующим образом:

1. Достоверность (включая отсутствие религиозно-мистических инсинуаций).
2. Надежность (подтверждение практической эффективности).
3. Доступность (наличие руководств и описаний).
4. Возможность применения в СБЕ.
5. Возможность самовоздействия.
6. Универсальность.

Этим требованиям в полной мере может соответствовать медитация осознания, которую в современной литературе называют "випассана-медитация" (Голдстейн Д., Корнфилд Д., 1993; Корнфилд Д., 1993).

### **Методология випассаны-медитации**

**Определение:** Медитация — это процесс и метод самовоздействия на сознательный, подсознательный и бессознательный уровни управления организмом с целью совершенствования свойств личности, включая ее направленность, способности, характер и темперамент. Отличительной чертой випассаны-медитации является концентрированная осознанность, благодаря чему достигается проникновение в сущность (инсайт).

Випассана-медитация (в дальнейшем — ВМ), являясь одним из видов медитации, может быть с полным основанием отнесена к методам психотерапии, психогигиены, психопедагогике. В том числе ВМ может решать проблемы психореабилитации. В любом случае методика ВМ требует обучения, то есть наличия учителя или педагога и ученика. В связи с этим необходимо определить отношение к випассане-медитации, а также требования к педагогу и ученику.

Отношение к ВМ, в первую очередь, подразумевает отношение к ней как к методу, находящемуся вне религий и носящему сугубо индивидуальный — интимный характер. Поэтому, если метод оказывается неэффективным, от него

отказываются и ищут другой метод. Но, если вы почувствовали, что данный метод — для вас, к нему надо относиться как к пути, имеющему начало, но не имеющему конца. Не случайно все боевые искусства Востока, имеющие медитативную основу, получили приставку "до" — "путь", который может иметь промежуточные пункты (цели), но не имеет конечной остановки. В этом коренная особенность "игры", называемой медитацией осознания или прозрения.

Требования к тренеру-преподавателю (учителю): Педагог ВМ должен быть не только теоретиком, но обязательно и практиком медитации, так как во время обучения наряду с передачей знаний о методе и его обоснованием необходимы совместные практические занятия, которые могут иметь место и в дальнейшем, особенно, в предсоревновательном и соревновательном микроциклах. Во всяком случае до тех пор, пока спортсмен высокой квалификации нуждается в личном тренере, немаловажным фактором их совместной успешной деятельности могут служить совместные медитативные занятия. Однако педагог должен помнить о том, что медитация это такая сфера, в которой не может иметь место принуждение.

Требования к спортсмену (ученику): Необходимо помнить о том, что сомнение и доверие это две стороны одной медали, но, если вы преодолели свое сомнение по отношению к тренеру (учителю), к методике и начали сотрудничество, то сомнению не должно быть места. Если есть сомнение, то не может быть содружества, особенно в спорте высших достижений, когда тренер и спортсмен должны составлять единое целое. Тем не менее, не следует забывать, что сотрудничество должно быть творческим. Это значит, что тренер и ученик должны идти своим путём, никого не имитируя, так как оригинал всегда лучше, чем копия.

Описание методики ВМ. Методика разработана на основе двух сутр Гаутама Будды - "Сутры полного осознания дыхания" и "Сутры четырёх основ осознанности" с использованием материалов Тхить Нят Ханя (1992), Ошо (1993, 1994, 1996), Корнфилда Д., Голдстейна Д. (1993), Лу Куан Ю (Ш<sup>4</sup>)> Горбунова Г.Д. (1986, 1994), Гаголина С.Г. (1996), Ганшина С.Г., Лукоянова В.В. (1995), а также на основе личного практического опыта работы со спортсменами различных специализаций и квалификаций. Методика имеет универсальный характер и может применяться людьми разного возраста и пола.

Мы считаем, что стремление к медитативной деятельности может носить неосознанный характер, обусловленный рефлексом свободы и рефлексом цели, а точнее их балансом. Сознательное использование каких-либо методов медитации говорит о психической культуре личности и должно поощряться и развиваться квалифицированным педагогом. ВМ способствует тому, что человек становится мудрее и приводит к пониманию того, что его свобода находится внутри, а не снаружи, и обретение ее зависит во многом *от* правильного целеполагания.



Реализации стремления к свободе может помочь понимание одного из принципов СБЕ "единства и гармонии противоположностей" (Гагонин СТ., 1996) в части сознательного регулирования общественного и индивидуального (развитие сознания). А именно: тренер должен понимать, что социальная деятельность спортсмена должна быть сбалансирована возможностью к уединению, то есть спортсмен должен иметь свое жилье, а на сборах располагаться в отдельном номере ("мой дом — моя крепость"), иначе достижение им высоких результатов будет весьма проблематичным. Возможность к уединению в значительной мере будет способствовать эффективности ВМ.

Прежде чем приступать к практическим занятиям ВМ, преподаватель должен ознакомить ученика с теоретическими положениями. Основным методом — метод слова. Методические приемы: лекция, беседа, рассказ, убеждение, внушение. Необходимо вкратце сообщить историю вопроса, философские, теоретические и психофизиологические аспекты, изложенные выше.

Очень важным фактором успешного осуществления ВМ является соблюдение практикующим морально-этических норм и правил, принятых в обществе и носящих общечеловеческий характер. Учитывая то, что у человека психические проявления подчиняются таким уровням управления как сознание, личность и деятельность, уже на этом этапе обучения преподаватель может воздействовать как на сознательный, так и подсознательный и бессознательный уровни управления. Таким образом, морально-этические нормы могут быть восприняты через сознательный уровень управления, характеризуемый как взаимосвязь общественного и индивидуального (социализация), а также на подсознательном уровне в дремотном или гипнотическом состоянии, реализуясь затем как вид психологической установки. На бессознательном уровне морально-этические нормы могут быть обусловлены безусловно-рефлекторной основой общительности человека (подражательный и групповой рефлекс). Ученик должен усвоить, что любой неблагоприятный поступок на основе закона причинно-следственных связей создает в его психике внутренний конфликт, реализуемый на личностном и интегративном уровнях и могущий привести к нежелательному результату.

Методика ВМ применима в любых жизненных ситуациях, включая экстремальные, но применение ВМ в целях психической реабилитации и на начальных стадиях обучения требует комфортных условий, позволяющих свести отвлекающие факторы к минимуму. Различают ВМ в статических положениях и динамическую ВМ.

### **Випассана-медитация в статических положениях**

Одним из основных положений тела при проведении статической ВМ является положение сидя на низкой скамейке или подстилке толщиной 10—15 см. Ноги скрещены под тазом. При этом, таз и колени образуют опору в виде

равнобедренного треугольника (Предпочтительными являются позы лотоса или полу-лотоса). Кисти рук на бедрах, левая ладонь на тыльной стороне правой кисти. Спина и шея выпрямлены, голова слегка наклонена вперед. Кончик языка касается неба у верхних резцов, глаза полузакрыты. Мышцы тела расслаблены. Дыхание естественное. Детали положения тела подбираются эмпирически и длительность нахождения в позе постепенно увеличивается от 10 до 60 минут. Такое положение тела способствует развитию статической пассивной гибкости в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, а также статической выносливости мышц, образующих корсет для позвоночного столба. Хочется еще раз подчеркнуть важное значение правильного положения позвоночника. На Востоке существовало убеждение, что все болезни человека происходят из-за неправильного положения спины. Не разделяя телесное или духовное, китайские учителя утверждали, что силой мысли можно выпрямить спину и, напротив, прямая спина выпрямляет мысль. Исходя из концепции восточной медицины, задне-срединный меридиан иначе называется каналом контроля. Этим также подчеркивается особая важность положения позвоночника, по которому проходит задне-срединный меридиан.

Цель ВМ: Способствовать реабилитации психики человека (спортсмена).

Задачи ВМ:

1. Нормализовать и развивать саморегулирующую функцию самосознания (рефлексии) путем нейтрализации (обнуления) функций самоотношения и самооценки.

2. Развивать функции волевого усилия и произвольного внимания активной целенаправленности сознания (регуляции)

3. Способствовать очищению сознания путем постепенной нейтрализации ощущений, восприятий, памяти, мышления, эмоций и чувств.

**Методы и методические приемы ВМ:**

1. Самонаблюдение.

2. Метод ментальных отметок.

Объекты самонаблюдения: Ощущения в теле, образы, вторичные образы, представления, мысли, понятия, эмоции (переживания), чувства (переживания).

Дозировка: 10—60 минут, в некоторых случаях 180 минут и больше.

Организация: 1. Индивидуальные занятия.

2. Групповые занятия.

3. Самостоятельные занятия.

Инструкции по ВМ: Самонаблюдение феноменов психики должно осуществляться абсолютно беспристрастно, не вовлекая мышление в анализ происходящего.

Метод ментальных отметок заключается в том, что на начальном этапе медитации возможна мысленная фиксация доминирующих объектов наблюдения. При этом также нельзя вовлекать мышление, память в анализ отмечаемых моментов.

Концентрированная осознанность подразумевает наличие доминанты, на которой концентрируется внимание внутреннего наблюдателя. Как правило, в ВМ такой доминантой является процесс дыхания. Однако, возможно появление каких-либо психических феноменов, которые могут становиться временными доминантами внимания. Концентрированная осознанность подразумевает внимательное наблюдение того, что есть в настоящем моменте.

Констатирующее внимание проявляется в наблюдении объектов как они есть, без установки на выбор и сравнение без переживаний и оценивания. Это равномерная осознанность, чуждая искажениям, предпочтениям и вмешательству в процесс. "Не суди!" и "здесь-и-теперь" его основные установки.

Осознанность дыхания практикуется удержанием внимания на движении передней брюшной стенки в такт с фазами дыхания (вдох, выдох, пауза). При этом не следует навязывать дыханию другой режим, так как это не дыхательное упражнение. Следует отключить воображение, представление и визуализацию процесса дыхания. При этом возможны ментальные отметки "подъем-опускание", "внутри-наружу", "вдох-выдох". Однако удержанию внимания на выбранном объекте будут препятствовать различные отвлекающие факторы в виде ощущений, образов, мыслей, чувств, эмоций, концепций и пр. При этом, некоторые из перечисленных факторов могут оказаться весьма сильными. В этом случае на помощь могут прийти ментальные отметки того или иного отвлекающего фактора, после чего внимание мягко возвращается к дыханию. Дело в том, что человеческая психика, как показывает опыт, обладает таким свойством, что через несколько возвращений к отвлекающему фактору, он может исчезнуть, но не исключено, что возникнет другой, с которым повторяется та же операция. Таким образом происходит постепенное "отсечение" мешающих факторов и достигается одно-направленность внимания. Но не исключено появление очень сильного фактора, например, болевое ощущение или чувство страха, или чего-нибудь другого, от чего "отключиться" не удастся. В этом случае можно говорить о временной или дополнительной доминанте, на которую происходит переключение внимания. При этом восприятие происшедшего должно быть абсолютно нейтральным и бесстрастным.

Значение РЕГУЛЯЦИИ, РЕФЛЕКСИИ. РАЗВИТИЯ СОЗНАНИЯ при ВМ: Известно, что саморегуляция в сознании человека играет определяющую контрольно-регулирующую роль. При ВМ саморегуляция регулирует степень волевого усилия, направленного, в свою очередь, на регуляцию представлений, восприятий, воображения, переживаний, определяя динамику эмоций и чувств. Самоотношение и самооценка определяют, что в процессе развития сознания произошла его социализация, которая на время ВМ должна быть "снята" с сознания как снимается одежда с тела. Кроме того саморегуляция контролирует произвольное внимание, придавая ему необходимую бдительность и концентрацию и направляя на наблюдение внутренних психических процессов.

Таким образом, если оперировать понятиями современной психологии, самосознание (рефлексия) при ВМ выполняет роль внутреннего наблюдателя.

ОТРАЖЕНИЕ при ВМ должно быть как в идеальном зеркале. Вся совокупность знаний должна быть отключена, способствуя адекватному восприятию действительности.

Ощущения, которые наблюдаются во время ВМ, можно классифицировать в соответствии с анализаторами, через которые организм получает информацию. Это могут быть звуки, запахи, зрительные ощущения, ощущения в теле. Как говорилось выше для ВМ обычно выбирается место, где отвлекающие факторы в виде звуков, запахов и пр. сведены к минимуму. Освещение минимальное, глаза полузакрываются, тело неподвижно. И тем не менее какие-то звуки, запахи и зрительные образы могут присутствовать. В этом случае производится регистрация в виде ментальной отметки, например "слушание", "запах", "видение" и внимание опять возвращаются к передней брюшной стенке — "подъем", "опускание". При этом терминология ментальных отметок не имеет принципиального значения. Главное — это не вовлекаться в мыслительный процесс анализа природы, характера, интенсивности регистрируемого ощущения. Как правило на начальном этапе наибольшее количество ощущений связывается с мышцами, суставами, кожей, внутренними органами. Они могут проявляться как жжение, сдавливание, судороги, вибрации, боль различной интенсивности и оттенков, зуд и пр. В этом случае также делаются ментальные отметки: "жжение", "зуд", "вибрация", "мурашки", "боль" и пр. Весьма вероятно, что какое-либо ощущение станет настолько интенсивным, что вернуть внимание к циклу дыхания будет проблематично. То есть налицо образование "временной доминанты". Тогда внимание полностью концентрируется на данном объекте вплоть до его полного исчезновения, после чего фокус внимания смещается к циклу дыхания. Один из современных мастеров ВМ Сунлун-Саядо считает, что концентрация на сильных болевых ощущениях весьма полезна, так как может достичь довольно-таки высокой интенсивности. При этом желательно сохранять неподвижность и не изменять позу (Корнфилд Д., 1993). Следует отметить, что концентрация внимания на болевых ощущениях показала свою пригодность при проведении ВМ квалифицированными кикбоккерами. Как правило такое интенсивное ощущение достаточно быстро отступает, и появляется возможность вновь переключить внимание на дыхание.

Иногда сознание спортсмена может начать предаваться дискурсивному или ассоциативному мышлению, что вполне естественно, но и, в то же время, может представлять определенную опасность особенно непосредственно перед соревнованиями. Как говорится, спортсмен может "перегореть". Иногда мыслительный процесс начинает уводить сознание в область планирования предстоящего боя или анализа прошедшей тренировки, или уровня своей подготовленности, выстраиваясь в "стройные" концепции и заключения. В любом случае, как только вы это осознали, следует сделать отметку "думанье",

"планирование", "блуждание". Иногда присутствие таких мыслей осознается в самый момент их возникновения, иногда — уже в полном их развитии. Порой сознание спохватывается, когда мысль полностью исчерпала себя. В любом случае нет никакой необходимости в борьбе или конфликте с мыслительным процессом, просто необходимо отметить его, в какой бы момент не произошло осознание.

Иногда сознание оказывается в затруднении перед избытком появляющихся ментальных объектов и не может определить доминанту. В таком случае отмечается данный тип затруднения или неопределенности и происходит возвращение к дыханию, которое всегда присутствует и поэтому является основной доминантой.

Возникающие мысли, как правило, тесно связаны с другой функцией сознания, называемой отношение — это эмоции и чувства. В этой связи очень важно запомнить одно из правил ВМ — отношение к приятным жизненным моментам должно быть без привязанности, к неприятным — без отвращения, к нейтральным — без апатии. В случае выхода на передний план беспокойства, волнения, интереса, досады, гнева, страха, грусти, счастья и пр., сделайте их тоже объектами осознания. В противном случае, если отсутствует осознание, они могут стать подсознательными фильтрами личностного уровня управления, когда восприятие, а следовательно и деятельность попадают в зависимость от эмоциональных и чувственных искажений.

В руководствах по ВМ упоминается о необходимости быть бдительным по отношению к возникающим пяти препятствиям: желанию, сомнению, беспокойству, отвращению и сонливости. Предлагается также схема осознания, что и с другими помехами, то есть делается ментальная отметка "желание", "сомнение", "беспокойство" и пр. Но, если эти чувства окажутся достаточно сильными, возможно само отождествление с ними и тогда они становятся хозяевами. Чтобы не допустить такого развития событий, следует полностью переключиться на этот объект и пристально, но отстраненно его исследовать. Тогда существует возможность увидеть, что чувства и эмоции ни что иное, как мысль и сопровождающее ее отношение, которые преходящи и бессущностны.

Иногда, при более внимательном исследовании мы можем также увидеть, что за кулисами желания, сомнения, беспокойства, гнева и пр. действуют либо бессознательный уровень управления в лице безусловных рефлексов: влечение к сохранению вида, влечение к сохранению индивида, стремление к деятельности, стремление к общению или подсознательный уровень управления в виде ошибочных психологических установок. Как правило, понимания всей цепочки сложного психического процесса бывает достаточно для того, чтобы выйти из под его влияния и вернуться к осознанию процесса дыхания.

Весьма важным фактором медитационной практики является один из компонентов саморегуляции и регуляции — импульс волевого усилия или интенции (намерения) к какому-либо действию. Осознание интенций — это

достаточно высокий уровень медитативной практики. При ВМ в положении сидя перед изменением положения тела или какой-либо его части, при сглатывании, открывании глаз возникает намерение, которое не всегда имеет форму мыслей или слов. Поэтому нет необходимости подыскивать соответствующие обозначения, просто необходимо осознать волевой импульс сделать что-то. Констатируя интенцию мы начинаем понимать закон причинно-следственных отношений между психикой и телом на более тонком уровне, что может способствовать более эффективному их (психики и тела) управлению в любых жизненных ситуациях.

В заключение описания метода ВМ можно привести инструкцию одного из мастеров медитации Джозефа Голдстейна "Утопающий ум" (1994): "Когда концентрация достигает большой интенсивности, появляется вероятность того, что ум войдет в приятное мечтательное состояние... Не поддавайтесь этому. Бдительно сохраняйте трезвое, бодрое состояние, не допускайте того, чтобы состояние осознанности теряло фокус... Добивайтесь непрерывности ясного внимания".

Результат ВМ проявляется в том, что, благодаря очищению и нормализации таких процессов сознания, как отражение и отношение, достигнутых благодаря взвешенному волевому усилию и констатирующему вниманию, происходит очищение подсознания и нормализация бессознательного уровня управления, что адекватно восстановлению психических функций организма.

Опыт работы со спортсменами высокой квалификации показывает, что ВМ способствует формированию характера (особенно смелость, мужество), направленности личности. ВМ способствует проявлению как общих способностей, связанных с духовными проявлениями личности (живопись, поэзия, музыка), так и специальных способностей или качеств, которые наиболее трудно поддаются развитию обычными методами — быстроты, координации движений, скорости релаксации и пр.

Особенностью ВМ является то, что медитация в статическом положении является только первым шагом в процессе самосовершенствования психофизической культуры личности. В дальнейшем, по мере развития внимательности, наблюдательности, концентрации и осознанности, происходит постепенное включение метода ВМ в различные виды двигательной деятельности, начиная с "прогулочной" ВМ и далее, на основании принципа "от простого к сложному через еще более сложное", выполнение специальных комплексов психофизических упражнений по программе, реализация которой осуществляется в течение всей жизни человека.

# РАСШИРЕННЫЕ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ ИЗМЕНЕННЫЕ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ, МОДЕЛИРУЕМЫЕ ЦЕЛОСТНЫМ ДВИЖЕНИЕМ.

Н. И. Кудряшов, член БПА.

---

"**Движение** - это определенный способ общения, это сигнал о том, каким является текущий жизненный опыт, как организован мир в данный момент ... Каждое такое послание, переданное в звуковой гамме, в движении и т.д. должно быть осознано, определена его связь с внутренним состоянием человека." /1/

## 1. ВВЕДЕНИЕ.

Механическим движением тела называется изменение с течением времени его положения по отношению к другим телам.

Целостное движение - это движение, вовлекающее в волнообразный процесс изменений телесный, физиологический, сенсорный, сознательный, энергетический, коммуникативный и миссионерский уровни организации человека и синхронизирующее их деятельность в соответствии с выбранным законом изменений. В системе целостного движения считается, что движение начинается от стоп или опоры организма и волной распределяется по всему телу, синхронизируя уровни организации и системы жизнедеятельности человека в соответствии с законами изменения проекций форм существования торсионных полей в материальном мире.

Такое движение связано с динамическим осознанием образа тела и гармонизирует деятельность сознательного уровня организации человека /14/.

К сожалению, современная литература по психологии не дает однозначного определения термина "сознание" /13/. Поэтому я попробую это сделать, базируясь на разработках материалистического направления психологии, трансперсональной психологии и на собственном мировоззрении.

Материалистическое мировоззрение рассматривает сознание как продукт высокоорганизованной материи, то есть, прежде всего, центральной нервной системы и как эпифеномен физиологических процессов в головном мозге, утверждая, что сознательность присуща только живым организмам и что сознание "производится" головным мозгом. Это заявление основывается на большом числе наблюдений в клинической и экспериментальной неврологии и психиатрии, указывающих на тесную связь между различными аспектами сознания и физиологическими или патологическими процессами, такими, как реакции на травмы, контузии мозга, кислородную недостаточность, опухоли

или инфекции, приводящие к потере сознания, искажению сознательных процессов или характерным изменениям сознания. Успешное нейрохирургическое или иное медицинское вмешательство могут вызвать отчетливое клиническое улучшение /11/.

Все это убедительно доказывает, что головной мозг может быть анатомическим представителем механизма реализации определенных природных сознательных программ и любые отклонения в нем могут отразиться на качестве этой реализации. Если правильно устранить дефект, качество реализации опять улучшится /11/. Расширим сферу формулировки и несколько переориентируем ее. Мозг может быть анатомическим представителем не только механизма реализации сознательных программ, но и механизма "трансляции" таких программ в качестве двойной поглощающе-излучающей системы, одной из многих двойных систем, которыми представлены многоуровневые структурные организации в материальном мире. Такая формулировка позволяет существенно расширить возможности описательного механизма в отношении мозга и его функциональных обязанностей. Обратим внимание на отдельные нюансы общепринятой формулировки, в частности на то, что сознание является продуктом мозга и его можно объяснить в терминах церебральной анатомии и физиологии.

*Расширяя границы рассмотрения вопроса, я обнаруживаю, что формулировка материалистической психологии достаточно точна, с учетом того, что терминам присваивается определенное смысловое значение.* Если рассматривать сознание как продукт высокоорганизованной материи, и при этом понимать, что этот продукт обладает динамическими характеристиками, то он вполне может идентифицировать состояние вещества, называемое "высокоорганизованная материя" как проекцию многоуровневых динамических структурных образований вселенной в телесную организацию.

С другой стороны, "измененные состояния сознания" /12/, изучаемые в трансперсональной психологии, представляют собой искаженные или неполноценные версии правильного восприятия "объективной реальности" и имеют спорную онтологическую и даже гносеологическую релевантность.

Рядом других исследований установлено, что клинически мертвый человек часто способен воспринимать окружающую его тело ситуацию извне, в большем диапазоне восприятия, чем обычно, в полном сознании, расширяющемся за пределы личности и трансцендирующем границы времени и пространства, понятия материи /14/.

Современные исследования показали, что по мере того, как человек познает глубины материи, понятие "твердой" субстанции постепенно исчезает", оставляя только наше опосредованное представление о ней в качестве математических формул и архетипических паттернов, в том числе в качестве категорий пространства, времени, материи и так далее. Это тоже новая для человечества парадигма, которую еще предстоит осознать/10/.



В области определения сознания как нормального или ненормального в связи с вышесказанным тоже существуют значительные разногласия.

Из-за поддержки рядом специалистов материалистической парадигмы и отождествлением ее с точными, объективными описаниями реальности традиционная психиатрия определяет нормальность, как перцептивное и когнитивное соответствие механистическому трехмерному мировоззрению. Новая парадигма рассматривает эту точку зрения как одну из возможных проекций виртуальной, то есть как минимум четырехмерной реальности в наш трехмерный мир.

Следует констатировать факт того, что вопросы, связанные с сознанием, в истоках своих непосредственно граничат с законами существования материального мира, воспринимаемого нами посредством резонирования в сенсорных каналах ввода-обработки-вывода информации. В связи с этим, может быть человечество еще не готово к серьезному изменению научных парадигм, но мне кажется, что пора настала. Это изменение, трансформирующее представление о природе реальности, может трансформировать и саму реальность... .

Сформулирую некоторые выводы. Сознание способно рассматривать окружающий мир с точки зрения онтологической адекватности, а при определенных условиях, с точек зрения измененного и расширенного восприятия /14/. Я думаю, что это не весь перечень возможностей сознания.

С учетом вышесказанного, не будет странным предположение, что сознание является универсальным связующим принципом космических явлений.

Циклическое возбуждение в определенном ритме миллионов нейронов мозга образует стабильные интерференционные паттерны, нейроголограммы, резонансные контуры, рассеянные по всей коре и представляющие базу для информации в системах восприятия и памяти. Модель, основанная на топографических принципах, объясняет многие из кажущихся таинственными свойства мозга - огромный объем памяти, дистрибутивность памяти, способность сенсорных систем к воображению, проекцию образов из области памяти, аспекты ассоциативного воспоминания и так далее /11/.

Все это позволяет сделать следующий упрощенный вывод.

*Сознание* - механизм, обеспечивающий резонирование информационных контуров биосистемы в определенном диапазоне характеристик многомерной, многоуровневой динамической голограммы вселенной.

*Информационный контур* - многоуровневый "профиль" пересечения взаимовложенных полей самого широкого вибрационного содержания, проявленных на физическом или телесном уровне организации.

*Расширенные состояния сознания* /14/ характеризуются многоуровневым психическим осознанием окружающего мира в расширенном диапазоне восприятия - резонирования .

*Измененные состояния сознания* характеризуются углубленным восприятием - резонированием в локально»сфере психической деятельности.

Многомерная, многоуровневая динамическая голограмма вселенной помимо резонирования индивидуальных информационно-энергетических контуров человека в диапазоне обычных состояний сознания обеспечивает их резонирование в измененных состояниях сознания и в расширенных состояниях сознания /2/,/3/.

Целостное движение можно рассматривать как механизм комплексного взаимодействия уровней организации человека, в том числе сознательного, с уровнями организации вселенной, а в сфере двигательной активности - как способ заполнения возникающих пространственно-временных ниш вселенной /4/.

Целостное движение начинается тогда, когда материальный объект способен воспринимать всю гамму окружающих его нелинейных связей и имеет санкцию двигаться в соответствии с мерой возложенных на него функциональных обязанностей, т.е. без нарушения баланса процессов, происходящих в мироздании.

Прежде, чем определить специфику взаимодействия целостного движения с расширенными состояниями сознания и с измененными состояниями сознания, обозначим понятие "целостность".

## **11. ФИЛОСОФСКО-ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ ЦЕЛОСТНОГО ДВИЖЕНИЯ.**

Целостность структуры определяется ее соответствием системным критериям "взаимовложенности", "голографичности", "взаимоизменений".

Критерий "взаимовложенности". Любая целостная структура представляет собой модуль системы, обеспечивающей более широкий диапазон функциональных обязанностей и содержит в своей организации модули "нижеследующих" уровней. На частотном уровне рассмотрения вопроса можно сказать, что во взаимовложенных целостных структурах одна частота модулируется другой.

Критерий "голографичности". Любой модуль целостной структуры содержит информацию о всей структуре на любом уровне рассмотрения.

Критерий "взаимоизменений". Необходимое и достаточное воздействие на любой уровень организации целостной структуры приводит к адекватному изменению ее по определенному закону.

В целостном движении акцент делается на использовании закона течения спирально-закрученных процессов, являющемся проекцией на материальный уровень организации вселенной закона распространения торсионных полей.

В системе целостного движения целостная структура биосистемы "человек" представляется следующими уровнями организации :

- соматический ;
- физиологический;
- сенсорно-эмоциональный;

- психический (сознательный);
- энергетический;
- коммуникативный;
- миссионерный (Божественный) ;

В целостных структурах или системах значимости уровней организации ее равны в рамках единого вектора целеполагания.

### **Ш.Спирально-волновая динамика тела.**

О "спиралях и волнах телесного движения" упоминается в древних египетских, индийских, китайских, античных и других источниках. Об этих волнах пишет профессор медицины девятнадцатого века И.Ранке : "Пересекая друг друга в известных определенных направлениях и взаимно действуя одна на другую эти простейшие волны дают, как результат первоначальных двигательных толчков, тот удивительный вид живой волны, который мы называем телом. В его движение постоянно вовлекается новая материя; она закономерным образом меняет в нем свое место и, наконец, выступая из общности его формы и движения, возвращается во внешний мир. Тело человека ни на мгновение не остается одинаковым по форме и содержанию." 151.

### **IV. Целостное движение и состояния сознания человека.**

Целостное движение, ориентированное на спиральные траектории движения и их проекции (волна, круг и т.д.) - ключ к особой гамме специфических психо-соматических состояний человека.

При выполнении упражнений целостного движения по моим наблюдениям помимо ряда благоприятных соматических изменений, таких как ослабление болевых ощущений в мышцах, суставах, костях, позвоночнике, рассасывание гематом и т.д., у занимающихся наблюдаются психо-соматические явления, хорошо знакомые психологам.

Например: возникают ощущения покоя, легкости, осознания тела, его отдельных частей, контроля течения мыслей. Как мне представляется, все это указывает на нарастающее снижение тонуса коры головного мозга, что, в свою очередь, говорит о наступлении легкой стадии гипнотического состояния /6/.

В отличие же от гипнотических и трансовых состояний, при занятиях целостным движением не наблюдается утомления визуального, аудиального, кинестетического и др. анализаторов, ослабления общей ориентации в окружающей действительности и т.п.

Это позволяет говорить о наличии механизма реализации специальных состояний сознания, называемых в системе целостного движения расширенными состояниями сознания.

В дальнейшем при работе с расширенными состояниями сознания, моделируемыми целостным движением, происходит дифференциация

наблюдаемых явлений. С одной стороны - фиксируется нарастание признаков гипнотических состояний, к которым можно отнести дальнейшее снижение тонуса коры головного мозга, улучшение качества реализации "внушенных" двигательных реакций, проявление локальной анальгезии, т.е. иррадиирование торможения на кожный анализатор, анестезию слизистой носа, "восковидную каталепсию" и др.

С другой стороны - помимо ранее перечисленных негативных признаков гипнотических состояний, отсутствуют также: угнетение двигательного анализатора и второй сигнальной системы; "вялость" мыслей; чувство тяжести в теле ; усталость, сонливость ; амнезия и т.п.

У ряда занимающихся в системе целостного движения наблюдалось дальнейшее углубление расширенного состояния сознания, которое характеризовалось возможностью использования автоматизма двигательных актов, психо-соматическими эффектами сознательной трансформации личности, лабильностью или функциональной подвижностью с возрастанием скорости протекания процессов осуществления реакции возбуждения при соответствующей мотивационной посылке и др.

### **У.Оздоровительные вопросы целостного движения.**

В экспериментальной системе целостного движения, в процессе изучения оздоровительных и деструктивных аспектов его применения *эмпирически* определена последовательность упражнений и отдельных двигательных актов, позволяющих устойчиво достигать расширенных состояний сознания.

Особый интерес в тренингах представляет локальная активизация психической деятельности человека при контроле сознания механизмов реализации бессознательного или инстинктивного начала человека с сопутствующим уравниванием и синхронизацией работы двигательных отделов коры головного мозга, головного мозга в целом, нервной системы и т.д.

При методической разработке упражнений для приобретения навыков выполнения циклических двигательных актов, выполняемых в медленном темпе с равномерным ритмом, в системе целостного движения ведущее значение принадлежит правильному обоснованному выбору стереотипных спиральных траекторий движения.

Такие траектории сопровождаются сосредоточенным вниманием при мысленном моделировании интеграции тонических целостных двигательных актов и переводе их в фазическую двигательную активность.

Под тонической активностью понимают "длительное фиксирование суставного аппарата в одном положении, обусловленное продолжительным укорочением одних и растяжением других групп мышц. Так, для этого вида деятельности характерны статические позы человека, сохранение им устойчивого положения в пространстве" *III*. В системе целостного движения при тонической активности, помимо равновесных статических состояний,

фиксируется равнопрочностное состояние отделов опорнодвигательного аппарата. Это позволяет говорить о специфических возможностях ориентации центра тяжести человека в пространственно-временном континууме.

Кратковременные сокращения и расслабления мышечного аппарата, приводящие к быстрой смене положений суставов и суставных углов, быстрому изменению положения тела во времени и в пространстве, характерны для фазической двигательной активности *III*. Время одного такого сокращения-расслабления определяет период цикла фазической активности.

В системе целостного движения внутри каждого такого цикла в любой временной промежуток должны быть выполнены основные условия статической позы: равновесное и равнопрочностное устойчивые состояния тела в пространственно-временном континууме, которые тестируются специальными упражнениями.

В дальнейшем такие статические состояния сводятся в поток течения циклов сокращения-расслабления, выполняемых в динамике спирально-текущих медленных процессов.

Тем самым исследователю предоставляется возможность изучения механизма снижения потенциала активности коры головного мозга посредством медленных ритмических целостных двигательных актов, т.е. возможность программирования и перепрограммирования деятельности ретикулярной формации - биоэнергоаккумулятора мозга /8/. Здесь лежит ключ к пониманию и использованию малоизвестных расширенных состояний сознания человека, в частности, к пониманию и использованию анаэробного окислительного пути энергообеспечения организма, известного в спортивной *191*, космической медицине, в системах холотропного дыхания /10/, ребефинга и т.п.

Расширенные состояния сознания, моделируемые целостным движением, позволяют достигать качественной саморегуляции головного мозга и аутосинхронизации всех систем жизнеобеспечения и уровней организации человека, и достаточно эффективны при профилактике и лечении ряда психических заболеваний.

При отсутствии синхронной деятельности систем жизнеобеспечения и уровней организации человека, и при достаточной мотивации возможны локальные, т.е. без дальнейшего перераспределения и трансформации, резонансно-ресурсные "инъекции" в них, вызывающие специфические состояния углубленного восприятия сознанием отдельных аспектов "внешнего" и "внутреннего" миров. В системе целостного движения такие состояния называются измененными состояниями сознания. Примером измененных состояний сознания могут служить такие понятия как "ушел в себя", "весь в себе", "навязчивые мысли", "фанатичный человек", "тронулся умом" и т.п.

Как правило, этим состояниям предшествует действие экстремальных факторов. Ответ организма человека на экстремальные ситуации может быть представлен адекватными формами реакции или реакцией, моделирующей состояние тревоги.

Основным содержанием адекватных форм ответа являются специальные двигательные реакции, устраняющие, либо преобразующие в адекватные формы экстремальные факторы. С физиологической точки зрения это проявляется в использовании психо-физиологических механизмов реализации резервных возможностей организма человека и в соответствующей двигательной активности.

Реакция, моделирующая состояние тревоги, характеризуется изменениями в системе и структуре управления целостными двигательными актами и в двигательной активности человека.

В пределах системы управления двигательными актами нарушается синхронизация механизмов сокращения-расслабления мышечного аппарата, изменяется период таких циклов, происходят изменения в процессах синтеза программ действия, перехода двигательных энграмм целостных двигательных актов в реальный код плана и т.д.. Все это, в общем, характеризуется отсутствием целесообразности целостных двигательных актов в социальном понимании и направлено на сохранение функционирования организма, что выражается в исчезновении альфаритма головного мозга, "потенциала готовности" электроэнцефалограммы, в снижении электрической активности в корковых структурах и т.д.

В пределах двигательной активности возможны: - гипертонус (повышение мышечного тонуса, характеризующееся неподвижностью позы); различные стереотипии (слепые повторения движений); регрессии (обращения к двигательным моделям раннего периода жизни, к эволюционно-инстинктивным двигательным моделям), примитивизации; - тремор (мышечная дрожь на фоне повышенной или пониженной активности); реакции двигательного подражания (вспомним "заразительность" панического бега); - реализация нейрогуморальной защиты (выключение двигательной активности) и т.д. Данную патологическую последовательность возглавляет резкое ограничение подвижности. Любой начинающийся патологический процесс, любое заболевание приводит к нему, т.е. модуль управления движением выключается из деятельности биосистемы.

Можно также сказать, что в этом случае происходит десинхронизация уровней организации биосистемы.

В системе целостного движения в качестве механизма, синхронизирующего их, выбран метод спирально-текущих циклических процессов, ритм которых ориентирован на секундные, минутные, часовые, суточные, месячные, годовые и т.д. циклы. Каждому человеку присущ его индивидуальный ритм жизнедеятельности. Несоблюдение этого ритма может повлечь за собой невидимые на первый взгляд изменения, последствия которых могут быть непредсказуемы.

Система целостного движения предлагает рассматривать спирально-целесообразную двигательную активность как информационно-аналитический

модуль при диагностике и профилактике заболеваний, а любые отклонения от нее как способ вхождения в начальные формы измененных состояний сознания.

Напомню, что в соответствии с излагаемым автором взглядом, в измененных состояниях сознания происходит углубленное резонирование локальных индивидуальных информационно-энергетических резонансных контуров человека (органов, систем жизнеобеспечения, уровней организации и т.д.) с соответствующими характеристиками многомерной вероятностной матрицы возможных состояний вселенной. Если не произойдет перераспределения и преобразования проявленных в биосистеме в результате резонанса ресурсов, то она не сможет преодолеть "мертвой точки" в процессе длительной активности локального аспекта и перейдет в режим патологических изменений, характеризующихся в начальной симптоматике резким ограничением подвижности.

Система целостного движения методологически позволяет использовать механизм спирально-целесообразных целостных двигательных актов для перераспределения и преобразования проявленных в результате резонанса ресурсов и, не доводя процесса до "мертвой точки", синхронизировать деятельность систем жизнеобеспечения и уровней организации организма человека.

Измененные состояния сознания в системе целостного движения рассматриваются как начальный механизм для реализации входа в расширенные состояния сознания.

## **У1. Заключение.**

В системе целостного движения и расширенные состояния сознания, и измененные состояния сознания на определенном уровне имеют равнозначное значение как ветви цикла созидательно-деструктивного таксона построения целостных структур вселенной, уровни организации которой спроецированы на ее материальный план и обеспечивают оптимальное тестирование систем, пришедших с ними в соприкосновение и имеющих параметры с неправильно текущими процессами, требующими пересинхронизации.

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. Бендлер Р., Гриндер Д., Сатир В. Семейная терапия. Воронеж., 1993.
2. Внутренний предиктор СССР. Мертвая вода. С-Петербург., 1992.
3. Аргуэльес Х. Фактор маяя. Томск., "Зодиак"., 1994.
4. Кудряшов Н.И. Место иерархии в целостной структуре мироздания. Тезисы IV международной конференции. М., Международная Академия Информатизации., 1995.
5. Ранке И. Человек, т.1. С-Петербург. "Просвещение". 1896.
6. Слободяник А.П. Психотерапия. Внушение. Гипноз. Киев."Здоровье"., 1982.

7. Голубев В.Н. Управление двигательной активностью при экстремальных состояниях. Ленинград. ВМА им.Кирова., 1987.
8. Кастрюбин Э.М. Ключ к тайнам мозга. М., 1994.
9. Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. М., "Знание" 1979.
10. Гроф С. За пределами мозга. М., 1993.
11. Научно-практические аспекты народной медицины. Под ред. Я.Г.Гальперина. ВНИЦГНМ"ЭНИОМ"., М., 1995.
- 12.Файдыш Е.А. Карма и психотравмы. М., "АЛМИН"Д995.
- 13.Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М., 1946.
- 14.Гостев А.А. Образная сфера человека. М., 1992.

## **МЕТОДИКА РАБОТЫ В ИЗМЕНЕННОМ СОСТОЯНИИ СОЗНАНИЯ.**

**И.В. Курис, автор методики биоэнергопластики.**

---

Измененное состояние сознания (ИСС) - один из терминов характеризующих особое специфическое состояние сознания человека. На сегодняшний день не существует единого исчерпывающего определения данного термина. (6-9, 14-16, 21-22). Возможно, это можно объяснить тем, что человек, получающий опыт погружения в это состояние оценивает его индивидуально, исходя из особенностей личного восприятия. (11, 12, 24). Кроме того, видимо, имеет значение каким образом человек выходит в ИСС. Поэтому, в данной статье автор видит свою задачу в том, чтобы на основании собственного опыта и педагогических наблюдений, полученных в экспериментальной школе биоэнергетического и духовного развития, поделиться своим пониманием обсуждаемого вопроса. В нашей школе направленно ведется работа по исследованию этих особых состояний, возможностью контроля и самоконтроля посредством методики биоэнергопластики, являющейся одной из телесно-духовных практик работы с энергетической системой человека.

В силу отсутствия на сегодняшний день специальных приборов, мы можем обобщать педагогические наблюдения, получаемые прямо на практических занятиях в результате опроса, бесед, активного обсуждения. Кроме того, для нас не менее важным является поиск методик, позволяющих осознанно выходить в ИСС, контролировать себя в процессе погружения, а главное - выходить из этих необычных состояний без ущерба для здоровья. Не менее важным является вопрос самозащиты от неожиданных внешних воздействий, возможность расширения границ комфортности, умение сочетать ИСС с обычным самонаблюдением, позволяющий отслеживать как само состояние, так и получаемые результаты.



Именно поэтому, мы позволим себе остановиться на целом ряде вопросов, так или иначе связанным с обсуждаемой темой.

## **ПОНЯТИЯ ИСС, АСС И РАСШИРЕННОЕ СОСТОЯНИЕ СОЗНАНИЯ.**

С точки зрения биоэнергетики обычное состояние сознания - это небольшая доминанта одного из полушарий. Его легко замерить любым биолокационным способом. К сожалению, до сих пор на сегодняшний день этот метод по вполне понятным причинам не признан в научной среде, т.к. точность измерения находится в прямой зависимости от уровня чувствительности оператора и биолокационной рамки. Однако, тенденция подтверждается, если замеры проводят сразу несколько человек. Кроме того, существует много инструментальных способов в нейрофизиологии, основанных на энцефалографии, подтверждающих это утверждение (4, 8, 11). Мы говорим о методе биолокации, как наиболее удобном, позволяющем снимать экспресс-показания сразу в процессе занятий. В обычном состоянии человек способен заниматься своими повседневными делами, решать обычные вопросы, т.е. вести вполне нормальный с общепринятой точки зрения образ жизни.

В процессе самонаблюдения практически любой человек после небольшой тренировки способен отслеживать ощущения своего тела, которые дают косвенную информацию о состоянии больших полушарий, а также являются точкой отсчета для получения дальнейшей информации о самом себе.

Термин "измененные состояния сознания" (ИСС) широко используется в настоящее время в специальной литературе, посвященной трансперсональным техникам (8, 11, 18, 22). Это состояние характеризуется очень неожиданными тактильными ощущениями, визуализациями, необычными ощущениями расширения или растворения разных частей тела, новым чувствованием окружающего пространства т.д. Некоторые авторы и практики употребляют этот термин, как общий для всех видов ИСС, но большинство выделяет его, как один из видов особого состояния сознания (7, 12, 14 и др.)

Условно их можно разделить на: измененные и расширенные. Сейчас используют еще один термин - "альтернативное состояние", которое по своим характеристикам приближено к расширенному (4). Поскольку автор уже встречался с термином "альтернативное дыхание", на поверку оказавшееся известной в йогической практике пранайамой "Сукх-пурвак", приводящей все жизненные токи организма в состояние наибольшего равновесия при условии максимального расслабления, можно предположить, что термин "альтернативное состояние сознания" характеризуется именно этими факторами.

Измененное состояние сознания отличается от обычного и характеризуется резким увеличением количественных характеристик между правым и левым

полушариями (8, 11, 12). Это легко отследить в различиях ощущений между правой и левой половины тела, ощущениями в ладонях, состоянием ментального экрана и др.

Расширенное или альтернативное отличается от измененного максимальной приближенностью количественных показателей правого и левого полушарий, а от обычного более высокой степенью релаксации (мышечной и психической), а также тем, что в специальной йогической литературе называется остановкой ума, или пустотой (шуньята) (6, 17, 24).

В восточной традиции такие особые состояния издавна являлись неотъемлемой частью системы психофизической тренировки. Это относится и к йоге, и к различным видам восточных боевых искусств. Выход именно в эти состояния позволяет добиться наиболее высоких результатов в любой деятельности: и соревновательной и сугубо творческой. В йогической практике все виды ИСС являются ее естественным результатом, а их условное разделение правильнее было бы интерпретировать как степень релаксации (мышечной, психической и ментальной), а также - степень погружения.

В последнее время эти состояния, которые можно обозначить как полутранс, т.е. контролируемый транс, или погружение используют в психотерапевтических и лечебных целях (21), а также в качестве инструмента различных духовных практик, связанных с внутренним развитием человека.

## **ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В БИОЭНЕРГОПЛАСТИКЕ**

Биоэнергопластика - одна из новых форм физической рекреации. Как вид двигательной активности, она содержит в себе элементы йоги, индийского танца и спонтанное движение. Исходя из внутреннего содержания йогической практики, мы рассматриваем ее как телесно-духовную работу с энергетической системой человека.

Главным инструментом этой работы являются психофизические упражнения. Они представляют собой сопряженную двигательную и умственную деятельность, в которой ментальная практика играет важнейшую роль. Особое значение она приобретает при выполнении упражнений в статическом режиме.

Одна из главных задач биоэнергопластики - оздоровление - рассматривается с точки зрения биоэнергетики как баланс между энергетическими состояниями верхней и нижней частей тела, правой и левой, передней и задней, а также определенным соотношением количественных характеристик, отражающих состояние энергетических центров, широко известных в литературе, как "чакры" или "чакрамы".

Существует прямая связь между чакрами, соответствующими частями тела и упражнениями (1,2); а также между чакрами и психоэмоциональными состояниями (Табл. 1), (3,4). Каждая чакра, как энергетический центр имеет на теле человека места наиболее яркого своего проявления. Психофизические

упражнения даже в чисто двигательном аспекте, имея конкретную анатомическую направленность, способны влиять на энергетическую систему человека. А осознанное выполнение двигательных действий с направленной концентрацией внимания позволяет человеку самостоятельно, активно работать со своей энергетической системой.

На основании исследований мы выделили 4 основных вида психофизических упражнений, активно влияющих на психоэмоциональное состояние человека и одновременно способствующих более эффективному биоэнергетическому очищению организма (Табл. 2). Именно они составляют основной банк биоэнергопластики.

*Табл. 1*

### **ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМИ ЦЕНТРАМИ И ЧАСТЯМИ ТЕЛА**

Название чакры	Часть тела	Название цент]
Муладхара	копчик, нижняя часть живота, ноги	инстинктивный
Свадхистана	пояснично-крестцовый отдел, нижняя часть живота, ноги	инстинктивный эмоциональный
Манипура	диафрагма, нижняя треть грудного отдела позвоночника	двигательный
Анахата	верхние две трети части груди, руки	эмоциональный
Вишудха	шейный отд. ел позвоночника, руки	эмоциональный
Аджна	голова, пальцы	интеллектуальный

## ВОЗДЕЙСТВИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА

Вид упражнения	воздействие на био-энергетическую систему	чакра
Растягивания ног	очищение каналов ног	Свадхистана
Растягивания рук	очищение каналов рук	Анахата
Скручивания позвоночника и наклоны туловища	активизация канала позвоночника СУШУМНА	Муладхары до Вишудхи
Силовые упражнения для ног	активизация Муладхары	Манипура, Муладхара
Силовые упражнения для живота (и.п. сидя и лежа на спине)	активизация Манипуры и Свадхистаны	Манипура, Свадхистана
Силовые упражнения для, живота (и.п. лежа на животе)	активизация позвоночника, мышц живота и спины	Муладхара, Свадхистана, Манипура
Перевернутые (антиортостатические позы)	активизация всей биоэнергетической системы	все чакры

Кроме того, любые упражнения на двигательную, ритмическую и пространственную координацию, а также выполнение мелких движений пальцами рук влияют на активизацию аджна-чакры (8).

На основании вышесказанного мы можем предложить следующее определение:

**Определение:** "ПФУ - упражнение, выполняемое с максимальной мышечной релаксацией, включающее в себя двигательную и ментальную деятельность, активно воздействующую на психоэмоциональную сферу человека". ПФУ является одним из главных инструментов осознанной работы с энергетикой человека, являясь одним из видов телесно-духовной практики.

ПФУ выполняются в 3-х-режимах: статическом; динамическом и статико-динамическом. ПФУ, выполняемое в статической позе (ментальное упражнение) проходит доминантой через статико-динамические упражнения, проецируется на двигательные действия, трансформируясь в качественно новое движение.

В психофизических упражнениях ментальным практикам отводится особая роль. Это понятие необходимо рассматривать с нескольких точек зрения. Собственно слово "mental" переводится как "умственный", "мысленный", "психический". В это же понятие некоторые авторы включают интуитивное знание, которое связано и с психо-эмоциональной сферой, и с чувствованием на физиологическом уровне, и с умственной деятельностью. Существует даже выражение "биологическая интуиция", связанная с деятельностью чакры СВАДХИСТАНА, которая включается в минуты опасности для жизни. Поэтому, когда речь идет о ментальных практиках, то подразумевается разнообразная деятельность именно такого рода.

### **МЕНТАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.**

В статическом режиме ментальное упражнение часто связано с представлением конкретных двигательных действий, направлением движения тела в пространстве, рисунком его отдельных частей и т.д. В статико-динамическом режиме ментальное упражнение, сочетаясь с двигательным действием, отражает общую идею. Это может быть как конкретный образ (идеомоторное представление), так и абстрактное представление.

В отличие от обычных идеомоторных упражнений, широко известных в спорте, эти представления не только не подавляют образный строй занимающихся, но часто активизируют развитие творческих возможностей, открывая совершенно новые, иногда неожиданные резервы человеческого мозга и организма в целом. Особую ценность представляет для нас тот ассоциативный ряд, который возникает при концентрации внимания на чакрах, так как каждая из них имеет свой графический символ, звуковую вибрацию (мантру), а также связана с определенной стихией и цветовой гаммой (3, 5). В связи с этим, в биоэнергопластике (или релаксационной пластике - РП) наиболее интересны ментальные упражнения, в которых сочетается последовательно или совмещенно психическая, умственная и двигательная деятельность. Эти упражнения рассматриваются нами, как многоуровневые.

ПФУ с точки зрения РП характеризуется тем, что речь идет об определенных образах, связанных с конкретно-абстрактными представлениями, позволяющими в дальнейшем проецировать их на двигательное действие. В этом случае на первое место выходят графические символы, или направление *энергопотока* в какую-либо точку тела. Учитывается также рисунок тела одного человека или общий рисунок группы в пространстве, создаваемый в процессе совместного выполнения упражнения.

В РП используются универсальные графические символы, широко известные в различных культурах мира (25). Как правило, они имеют свое толкование, психоэнергетическую характеристику (связаны с определенной чакрой) и отличаются простотой, что позволяет их легко преобразовывать при выполнении двигательных действий. К ним относятся: прямая линия - символ магнитно-силовой оси Земли, стержня, линии центрирования, связывающего человека с Небом и Землей; круг - символ красоты и гармонии, треугольник - символ равновесия; различные виды крестов, а также простые янтры - графическое изображение энергетической характеристики чакр (13). Представление определенных символов проецируется на тело как в статическом положении, так и при выполнении двигательного действия. В качестве средств выступают в основном направления движений, создаваемых руками, ногами и положением позвоночника в различных исходных положениях.

Использование графических символов с различными видами психофизических упражнений в динамическом режиме усиливает психоэмоциональное воздействие на занимающихся (10, 14, 20), что в определенной степени способствует возникновению ассоциативного ряда, характерного для конкретного индивида.

Исходя из всего сказанного, становится понятно почему в РП от графического символа требуется простота, универсальность и созидательное начало. Его дальнейшая трансформация через двигательное действие в разных плоскостях создает качественно новое психофизическое упражнение, способное преобразовать энергетическую структуру пространства и увеличить ее воздействие на человека в несколько раз.

Любая ментальная практика обязательно включает в себя следующие составляющие:

1) медитационную позу, способствующую приведению тела в наиболее комфортное расслабленное состояние при максимальной энергобалансировке организма;

2) дыхательные упражнения, как средство психорегуляции, релаксации и достижения внутренней тишины;

3) концентрация внимания, как результат первых двух, переходящая на более высоких ее уровнях в медитативное состояние;(1, 19, 24)

Но поскольку каждая из составляющих включает широкий диапазон действий, которые, в свою очередь, активизируют деятельность подсознания, интуитивного знания, выход в энерго-информационное поле, то мы предлагаем следующее определение: "Ментальное упражнение - это умственная, мыслительная или психическая деятельность человека, выполняемая в статической позе при максимальной мышечной релаксации на фоне концентрации внимания и пранайамы (контроль над дыханием), направленное на активизацию любого вида ментальной деятельности (умственной, мыслительной, психической, интуитивной и т.д. и связанной с направленным

самовоздействием на деятельность больших полушарий мозга", сопровождающуюся обязательным самонаблюдением (при образном мышлении - на ментальном экране).

По нашим наблюдениям результатом ментальной практики в обоих режимах является включение обоих полушарий, что способствует: а) активизации каждого из них, что влечет за собой развитие творческих способностей (с одной стороны и развитие интеллекта, с другой); в свою очередь, это способствует увеличению объема воспринимаемой информации; б) приведению обоих полушарий в состояние энергетического равновесия, что является одним из условий духовной практики (1, 6, 8, 12, 24).

Педагогические наблюдения показали, что использование метода ассоциативных и логических связей при выполнении двигательных действий позволяет включать больше сенсорных систем, активизировать процесс обучения, избегая при этом монотонности при многократном повторении.

Именно поэтому, мы вправе утверждать, что ментальные упражнения, как составная часть психофизических являются активным средством развития духовного начала человека, с последующим выходом на более тонкие уровни организации, особые или расширенные состояния сознания, вплоть до выхода в энерго-информационное поле.

Кроме представления, ПФУ включают в себя осознание и самонаблюдение: за тактильными ощущениями, возникающими в процессе или после выполнения упражнений в обоих режимах, работу с ментальным экраном, позволяющим отслеживать психоэмоциональное состояние в время выполнения статических упражнений, а также фиксировать информацию в совершенно ином образном строе, который известен, как визуализация. Но, в отличие от заданных представлений, этот образный ряд является отражением особых состояний сознания, в которые входит индивид посредством данных практик.

### **"МЕНТАЛЬНЫЙ ЭКРАН".**

Ментальный экран (МЭ) является важным, иногда необходимым условием концентрации внимания, идеомоторной практики и визуализации, не связанной с представлением и самонаблюдения, т.е. возникающей как ряд ассоциативных образов в результате ментальной практики. Поэтому, на этом понятии хотелось бы остановиться особо.

МЭ широко используется в практической психологии и часто служит своеобразной характеристикой психоэмоционального состояния на данный момент времени.(3,5,15). Изначально МЭ - это сосредоточение на представлении экрана перед лицом на расстоянии 20-25 см. Т.е. - это идеомоторная практика, которую можно рассматривать как первый уровень ментальной деятельности. В дальнейшем, по мере освоения КВ на МЭ, мы рассматриваем его, как плато для представления чего-либо: конкретных или

абстрактных объектов (представлений энергетических каналов или центров - чакр); самонаблюдения состояния психоэмоциональной сферы - 2-й уровень ментальной практики. В последствии, при работе с конкретными символами, образами, чакрами и т.д. - мы переходим на следующие уровни. На МЭ выводится информация, которую мы способны получить в особом (измененном) состоянии сознания. Обычно самым простым критерием психоэмоционального состояния являются: цвет, его чистота и интенсивность, простейшие графические символы, картины, сочетание фона и рисунка и мн. др. Некоторые авторы считают, что цвет МЭ соответствует определенному ощущению, состоянию (3).

В РП роль ментального экрана очень велика. Дело в том, что идеомоторная практика имеет свою специфику. Преподаватель дает скелет, общий для всех: локальная КВ, определенная последовательность построения графического символа, доминирующего в каждом конкретном уроке, связанная с представлением. Это вызывает у каждого из занимающихся свой ассоциативный ряд, который можно преобразовывать в двигательные действия.

В динамическом режиме создается пространственный рисунок, т.е. символ приобретает объем. При высоком уровне КВ происходит соединение двигательных действий, идеомоторной работы, самонаблюдение за тактильными ощущениями, психоэмоциональным состоянием и отражением его на ментальном экране.

Выполнение двигательных действий в сочетании с представлением, осознанием и самонаблюдением активизирует мыслительные процессы, естественно превращающиеся в творчество, созидание себя через движение в новом качестве, форме, знаке и т.д. То есть создается тандем: психофизические упражнения (в обоих режимах) —> творческая активность.

Цель ПФУ, используемых в биоэнергопластике, как инструменте телесно-духовной практики работы с энергетической системой человека можно, по сути дела, свести к следующему:

- 1) активизация одного из полушарий;
- 2) балансировка обоих полушарий;
- 3) энергетическая саморегуляция с последующим выходом в особое состояние сознания.

Исходя из того, что биоэнергопластика базируется на релаксации в обоих режимах, а *любая* ментальная практика тесно связана с релаксацией, нетрудно предположить, что ее двигательные средства (вьяя, асаны, свободный танец) и т.д. позволяют с одной стороны, обучить мышечному раскрепощению, а с другой - выходить на этом фоне на другие уровни сознания, называемые "измененными", "расширенными" или "альтернативными", которые являются необходимым условием спонтанного творчества. Кроме того, эти состояния позволяют также решать целый ряд вопросов личностного характера, и давая возможность посмотреть на них с неожиданной, необычной стороны, выйти на эвристическое решение любой проблемы.



## ИЗМЕНЕННЫЕ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ

Мы вплотную подошли к обсуждаемому вопросу, и на основании всего вышесказанного, можем предметно говорить о методиках работы в особых, измененных состояниях сознания в динамическом и статикодинамическом режимах, являющихся составной частью биоэнергопластики. При этом, необходимо помнить, что для каждого человека эти понятия имеют не только свое содержание, основанное на собственном опыте погружения, но и свою отправную точку. И очень часто мы сталкиваемся с тем, что то, что для одного необычно, для другого - вполне обыденно. Особенно это касается людей творческих, мечтательных, живущих в своем мире, сильно отличающемся от обычных представлений, принятых в данном обществе. Современные научные исследования показывают, что практически любой человек хотя бы один раз находился в особом состоянии сознания.

Поэтому, мы вправе говорить по крайней мере о 3-х уровнях сознания:



В дальнейшем мы будем использовать термин ИСС для обозначения особых состояний, независимо от степени погружения. С этой точки зрения основные задачи, решаемые в ИСС, условно можно объединить в четыре группы:

- 1) активизация резервных возможностей тела и развитие новых двигательных качеств; развитие креативности;
- 2) поиск каких-либо неординарных решений;
- 3) проблемы здоровья;
- 4) работа со своей кармой;

Существуют различные способы погружения - пассивные и активные, или экзотерические и эзотерические. К первым можно отнести все, что способствует выходу человека в эти состояния - соответствующая музыка, освещение, использование запахов, биоэнергетическое воздействие и т.д. Ко вторым мы относим средства, являющиеся результатом определенной деятельности сознания, а также дыхательные техники, подобранные самостоятельно данным индивидом, биоэнергопластику, двигательные действия, объединенные термином виртуальная динамика (упражнения, направленные на выход в ИСС) и др. Для нас наиболее интересным представляется активные средства, так как именно они позволяют не быть зависимыми от ведущего; самостоятельно выходить и работать в ИСС.

На таблице 3 представлена условная схема выхода в ИСС, являющийся разработкой автора на основе анализа литературы и собственной практики в рамках методики биоэнергопластики.

Табл. 3

### СХЕМА РАБОТЫ В ИСС В СТАТИЧЕСКОМ И ДИНАМИЧЕСКОМ РЕЖИМАХ.



В связи с этим, на первый план выходят вопросы методики погружения. На таблицах 4 и 5 показаны схемы методических приемов и средств биоэнергопластики для контролируемого выхода в ИСС. Предлагаемые таблицы являются результатом экспериментальных практических исследований методики, соединяющей в себе элементы йоги, сакрального и спонтанного танца, являющихся основным содержанием релаксационной биоэнергетической пластики.

Табл.4

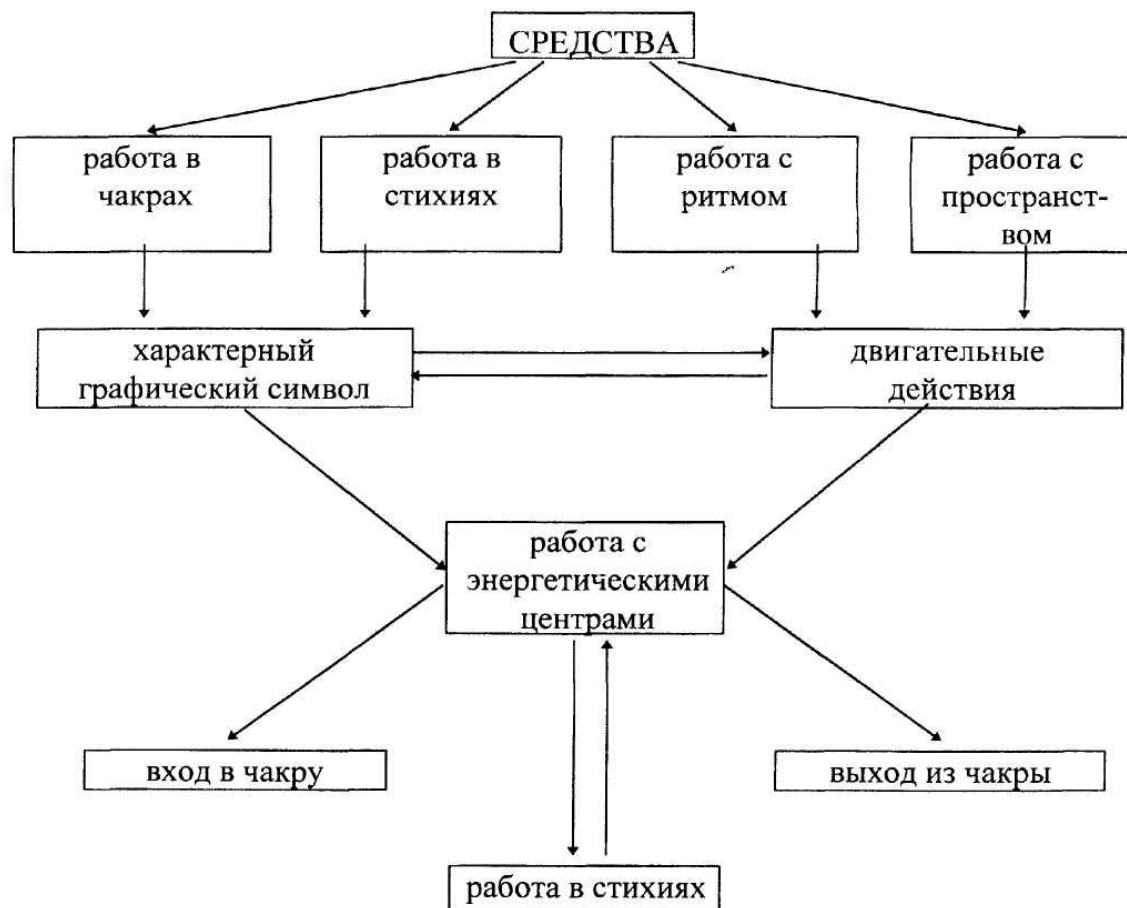
### СХЕМА ПРИНЦИПИАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ И ПРИЕМОВ РАБОТЫ В ИСС В СТАТИКОДИНАМИЧЕСКОМ РЕЖИМЕ.



- намеренная активизация одного из полушарий (напр. активизация аджны посредством хаст)
- намеренная доминанта правой или левой стороны тела (движения одноименными конечностями с последующей ментальной работой в релаксации после упражнений)
- глубокое расслабление после динамических упражнений с использованием графических символов (ритмическое дыхание через одну ноздрю - сукх пурвак; упражнения на КВ в локальных центрах накрест; динамические упражнения для разноименных конечностей и др.)

Табл. 5

### ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА РАБОТЫ В ИСС В ДИНАМИЧЕСКОМ РЕЖИМЕ



При работе с ИСС нужно четко ставить перед собой цель и задачу. Как самоцель, погружение в ИСС нужно тренировать только для того, чтобы адаптировать свое физическое тело и психоэмоциональную сферу. Очень важно осознавать для чего проводится погружение. Например, решение какой-либо проблемы. Необходимо выяснить на уровне какого тела (физического, психического или ментального) мы бы хотели ее рассмотреть. От этого зависит выбор методов и средств.

Если осознание цели - это уже один из методов самоконтроля, но в большей степени на уровне интеллектуального центра и связано с активизацией левого полушария, то самонаблюдение своего психоэмоционального состояния в процессе работы в ИСС - активизация правого полушария. Это наблюдение мы обычно проводим на ментальном экране (МЭ), поэтому, мы вправе его назвать одним из методов ментального тренинга. Однако, это не идеомоторное представление чего-либо специально, это именно наблюдение состояния своего тонкого тела, т.е. того тела, которое, находясь в пределах тела человека, находится за пределами ощущения границ его физического тела. (Понятие тонкого тела достаточно подробно описано в целом ряде текстов, посвященных толкованию древних восточных текстов, а также современным западным представлениям, в которых авторы описывают либо собственный опыт переживания, либо эмпирический опыт кого-либо).

Связующей нитью между обычным состоянием сознания и изменённым является отслеживание психофизических ощущений, которые адекватны информации, снимаемой с МЭ. При работе в изменённом или расширенном состоянии сознания мы можем выделить 3 вида объектов концентрации внимания: 1) интеллектуальные (постановка цели, как установка для работы в ИСС; 2) сенсорные (тактильные, пространственные ощущения и состояния психоэмоциональной сферы; 3) ментальные (идеомоторные представления и собственно наблюдение ментального экрана).

Последний вид контроля особенно важен в самостоятельной работе, так как даёт возможность ни от кого не зависеть. Поэтому, приобретение навыков или патернов является, на наш взгляд, обязательным предшествующим этапом.

Особую роль приобретают здесь современные телесно-духовные практики работы с энергетической системой человека. Основанные на древнейших, проверенных тысячелетиями традициях, они дают возможность совершенно по-новому взглянуть на своё тело. Тело, которое мы осознаём как целостную систему, состоящую из ряда более тонко организованных тел (1, 14, 23). Эти практики включают с одной стороны, практические двигательные навыки и с другой, эзотерические знания, накопленные человечеством и трансформированные к современным условиям. Умение ориентироваться в этих знаниях нужно не только для того, чтобы интерпретировать получаемую

информацию прямо с ментального экрана, но и для того, чтобы уметь в дальнейшем моделировать расширенное состояние сознания, контролируя его г. любое время, в любом месте. Это необходимо также для увеличения границ пространственного комфорта.

Практика работы с телом в динамическом режиме, в данном случае, биоэнергопластика, в основе которой лежат йога, танец в асанах и спонтанная пластика, опирается на релаксацию и раскрепощенное движение. Релаксация, в свою очередь, тесно взаимосвязана с концентрацией внимания (КВ), переходящей в медитацию. В подготовительном периоде КВ имеет важнейшее значение, так как позволяет увидеть и ощутить своё тело при выполнении двигательных действий совершенно с неожиданной, иногда очень непривычной точки зрения.

Знание традиций телесно-духовных практик, в первую очередь тантрических, даёт возможность осознавать себя в движении, исходя из понятия Кундалини-Шакти, состоящей из энергии мысли, энергии воли, энергии звука, энергии линии, знака, цвета и т.д. Практически, в большей или меньшей степени, мы работаем со всеми видами энергии, осознавая их (17).

Пластика тела, физическое упражнение или танцевальное движение имеют пространственные, временные и ритмические характеристики. Мы осознаём движение не только на уровне "Ундо", т.е. чисто техническую сторону выполнения, но и его знаковый символ, графику движения тела и отдельных его частей в пространстве, сочетание того и другого при индивидуальном выполнении; общий рисунок движения при групповом работе, где мы имеем уже, как минимум, три уровня тела, как знаковой системы (рисунок тела в движении, рисунок, создаваемый в пространстве группой и ритм, связанный с координацией - двигательной, пространственной музыкальной). При этом, необходимо учитывать, что ритм - это особая характеристика движения, которая активно воздействует на самые древние структуры мозга и выводит человека на неожиданные состояния.

Методика, которую мне хотелось бы предложить, представляет собой сплав эзотерических знаний, получаемых разными путями - изучение традиций, литературы, общение с носителями традиций с одной стороны, и опыт работы экспериментальной группы нашей школы, в которой работа с энергетической системой, работа в изменённых состояниях сознания посредством биоэнергопластики занимает ведущее место, с другой стороны.

Изучение эзотерического аспекта танца различных рас и народов позволяет говорить о том, что именно магический сакральный танец изначально является средством выхода в ИСС (9, 18). Это не просто ритуал, это мощнейшее воздействие, вызывающее чувство ирреальности, приводящее людей в экстатическое состояние.

Наиболее интересным для нас является индийский сакральный танец. Это объясняется следующими причинами:

1. Индийский сакральный танец уходит своими корнями в самый древний храмовый танец - Арати, который переводится как очищение огнём и посвящается излюбленному божеству. В древности в него входило 500 йогических поз, составлявших совместно с чисто танцевальными элементами базовую технику. С этой точки зрения Арати представляет собой сочетание поз, определённых положений рук, ног и туловища и хаэт - особых положений пальцев, которые дают мощный энергетический и психофизический эффект.

Хасты для нас особенно интересны. Во-первых, они являются великолепным средством вхождения и работы с тонким планом за счёт смыкания и размыкания энергоканалов акупунктуры. Во-вторых, вместе с мудрами ( определёнными положениями туловища и рук) хасты являются средством передачи информации, имеют символический смысл, который, в свою очередь можно подразделить на два уровня: открытый информационный и скрытый, понимаемый только посвященными (8-9, 14, 26). В-третьих, энергетика хаэт, каждая из которых представляет собой графический символ, имеющий свою психоэнергетическую характеристику.

Ведь фактически, любая хаэта - это рисунок пальцев в пространстве, иногда достаточно сложный.

2. Поскольку Арати - изначально средство общения с излюбленным божеством, его можно рассматривать как духовную практику.

3. Содержание Арати - это демиургия Вселенной. Таким образом, каждый участник- исполнитель выступает в роли творца, создателя (26).

Для работы в ИСС мы также используем гурджиевский танец, целью которого является балансировка мужской и женской энергии как в организме самого человека, так и в окружающем его пространстве.

В некоторых случаях мы используем шаманский танец для работы с тремя мирами (нижним, средним и верхним), подробно описанными в литературе, посвященной трансперсональному опыту и суфийские кружения. Как правило, они помогают, с одной стороны, быстро войти в ИСС, и с другой - сохранить контроль сознания над телом на уровне подсознания.

Практика занятий с экспериментальными группами в ИСС посредством динамической релаксации (в данном случае биоэнергопластики) позволяет говорить о 4-х основных этапах работы в изменённом состоянии сознания: а) подготовка пространства; б) вход в ИСС; в) пребывание в ИСС; г) выход из ИСС.

Рассмотрим их более подробно. 1-й этап. Работа в ИСС может быть, как преимущественно статической, с использованием хаэт, статико-динамической - сочетание ментальных практик с выполнением упражнений, так и преимущественно динамической. Всё это идёт в сопровождении специально подобранной музыки. Главная задача этого этапа создание гармоничного сбалансированного пространства, то что называют негаэнтропией. Средства, используемые для работы с ИСС можно условно разделить на эзотерические и экзотерические.

В качестве первых мы используем либо медитацию в статическом положении, либо йогические упражнения на растягивания, оказывающей релаксирующий эффект, с активным включением хае, идущих в определённой последовательности. В качестве вторых и, как необходимое дополнение, используются свечи, агробати (специальные палочки) и эфирные масла. Особое внимание уделяется подбору музыки, выполняющей важнейшую роль в занятиях *биоэнергопластикой*.

Наша практика показала, что, в соответствии со временем года и лунным календарём, иногда достаточно только эзотерических, иногда только экзотерических средств; но чаще всего они используются в сочетании.

В этот же этап входит и подготовка самих участников погружения. Сюда, наряду с растягиваниями, обязательно включаются упражнения на активизацию нижних чакр (МАНИПУРА-МУЛАДХАРА) с последующим распределением энергии по Линии Центрирования (ЛЦ), (представление внутреннего стержня, проходящего через тело сверху донизу). К ним относятся силовые упражнения для нижней части туловища в положении сидя на полу или лёжа на спине; упражнения для укрепления мышц живота и спины, выполняемые с соответствующим представлением. Кроме того, используются упражнения с активными ударными движениями стоп в широком приседе; упражнения для работы со стихиями посредством хае, выполняемых в кругу с переплетёнными руками и др. Такая подготовка имеет особый смысл, создавая мощный энергетический потенциал, который одновременно является защитным микроэгрегором внутри группы.

2-й этап. Вход в ИСС может быть и статический, с включением хае, и статико-динамический. Как правило, на этом этапе применяются йогические упражнения, направленные на балансировку обоих полушарий. Они могут вытекать из физического упражнения и подхватываться на ментале и наоборот. Например, йогическое ритмическое дыхание, СУКХ ПУРВАК - дыхание через одну ноздрю и др. Кроме того, используются упражнения на локальную концентрацию внимания, на нескольких объектах одновременно с применением различных графических символов. В динамическом режиме эти ментальные упражнения получают свое дальнейшее развитие.

3-й этап. Пребывание в ИСС естественно выходит из предыдущего этапа. Оно может проходить в обоих режимах (сидя, лёжа, в движении, но с обязательным самонаблюдением на ментальном экране, принимающем разные формы. Например, изменение цветовых характеристик, графических символов и т. д., которые в дальнейшем интерпретируются в какое-то движение; работа небольшими группами, возникающими спонтанно прямо в процессе работы, либо осознанная работа с архетипами, которая включает попеременно то правое, то левое полушария мозга.

Третий этап является по сути одним из самых важных в предлагаемой методике, поскольку именно это и есть время пребывания в ИСС, и оно в наибольшей степени является временем работы с тонким телом, сочетающей

активную ментальную практику с энерго-информационными взаимодействиями. Наша многолетняя практика показала, что любая работа такого рода требует подготовки физического тела. Она может принимать различные формы. Для выбора средств имеет значение и физическое состояние, и задачи и характер работы, метеоусловия, время года и мн. др.

Для более тонкой работы необходима, с одной стороны, подготовка нижних чакр (инстинктивный центр, отвечающий, за биоэнергию, необходимую для нормальной жизнедеятельности организма человека, с другой - умение быстро трансформировать эту энергию. Это осуществляется посредством ментальных практик с использованием хаэт, имеющих непосредственную связь с биоэнергетической системой человека, а так же специальных техник, о которых уже говорилось выше. Наибольший эффект мы получаем при использовании схемы: чакры—>ладони (на которых представлены основные чакры). Но, поскольку на стопах чакры представлены тоже, наиболее оптимальным нам представляется вариант: нижние чакры—>большие пальцы ног и подушечки; верхние чакры—> ладони и пальцы рук. Это обеспечивает наиболее гармоничное и стабильное распределение энергии ментального тела по всему организму. Такая практика занимает всего 3-5 минут и даёт очень быстрый эффект. Кроме того, она способствует снятию интеллектуального напряжения и одновременно является одной из форм ментального тренинга.

Очищение психического тела связано с дыханием и очищением верхних чакр, в первую очередь, чакр эмоционального и интеллектуального центров. Поэтому, здесь лучше всего использовать психотехнику йоги - пранайамы и асаны, имеющее направленное воздействие преимущественно на грудной отдел позвоночника. Например, ментальные упражнения со специальной концентрацией внимания в чакрах (АДЖНА, ВИШУДХА, АНАХАТА), устр асана (поза верблюда), *матсьяасана* (поза рыбы), упражнения, являющиеся подготовительными к названным .

Особое внимание, на наш взгляд, следует уделить работе с передним и задним каналами, а затем концентрации внимания на отрезке: медуллярная зона —> трикутта (область на середине лба, на два пальца выше переносицы). Очень эффективны динамические упражнения, включающие активную работу рук и верхней части туловища.

Помимо того, что работа в ИСС в обоих режимах имеет самостоятельное значение, она может выступать в качестве подготовительной для интерпретации информации, получаемой во сне. (Сон очень часто рассматривается как естественный способ пребывания в ИСС). Существует много способов, описанных в специальной литературе, но при работе в динамическом режиме, для получения более эффективного результата желательно проделать специальный комплекс, в котором точно соблюдается следующая последовательность: активизация нижних центров; очищение канала позвоночника, активизация медуллярной зоны, очищение отрезка:



медуллярная зона —>трикутта, через который осуществляется переход из области подсознания в область осознания. Кроме того, перед сном выполняется специальная пранайама, целью которой является:

- 1) активизация правого полушария;
- 2) запоминание информации, полученной во сне.

Предлагаемая методика работы с ИСС и в ИСС является, на наш взгляд, совершенно безопасной, поскольку основана на активной самостоятельной деятельности. Мы имеем в виду, прежде всего, двигательные действия. Это означает, что человек, осознанно работая со своей собственной биоэнергетической системой, не допускает чужого воздействия, что является важным условием безопасности для его тонкого тела, так как в процессе погружений не происходит искривления пространства, а его участники приобретают навыки самостоятельности.

Понимание принципов работы с биоэнергетической системой и энергоинформационным полем в динамическом режиме позволяет широко варьировать средства и методы, с одной стороны и обеспечивает выполнение космических законов взаимодействия с пространственной средой. С другой стороны, благодаря этому, мы можем рассматривать предлагаемую методику, как одну из экологически чистых трансперсональных техник с изменёнными состояниями сознания. Эти техники имеют большое будущее и для оздоровления, начинающееся с оздоровления духа, и для дальнейшего познания внутреннего мира человека.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Примерный план погружения в ИСС на уроке биоэнергопластики. Цель: овладеть навыком самостоятельного погружения с осуществлением постоянного самоконтроля. Задачи: 1. Достичь уровня комфортности в ИСС.

2. Получить представление о различных уровнях погружения для само наблюдения в ИСС.

Средства и методы: 1. Ментальная практика. 2. Хасты и мудры для работы со стихиями.

3. Графические символы, используемые в групповой работе.

4. Использование п. 1-3 в качестве защиты.

I ч. Подготовка к погружению. И. п.: все сидят в кругу, сидя на полу, в любой, удобной позе. Посередине - зажженная свеча.

1. Вводное ментальное упражнение:

- ритмическое дыхание - 2-3 мин.

- построение "Линии центрирования" (ЛЦ), работа с вертикальной линией - мысленное поднятие головы по ЛЦ на некоторое расстояние - дает возможность абстрагироваться от материального плана;

2. Групповое ментальное выстраивание пространства:

- концентрация внимания (КВ) на центр круга, как символ с магнитно-силовой осью Земли (МСОЗ)
- выстраивание соединительных линий с центром круга
- зеркальные построения со своей ЛЦ и МСОЗ относительно горизонтальной линии
- наблюдение за своими ощущениями в процессе ментальных построений на ментальном экране (МЭ), чувствованием тела и отдельно ладоней, как мест экстраполяции чакр

#### II. Работа со стихиями:

- индивидуальное выполнение хае (рис. 1-4)
- включение ног в и.п. сидя на полу
- то же, что и в первых двух, но соединения руки и ноги всех сидящих.

Эта часть включает : подключение к стихиям с естественным распределением биоэнергии; укрепление внутренней силы посредством активизации нижних чакр с дальнейшей трансформацией энергии на уровне интеллектуального центра (АДЖНА); индивидуальная и групповая защита.

III. Собственно погружение в ИСС, подготовленных предыдущей работой. Сопровождается самонаблюдением на МЭ, который выполняет разнообразные функции: от визуализации, отражающей сиюминутное состояние до получения информации, раскрывающей глубинные причины той или иной проблемы и подсказки для ее разрешения.

Выход из ИСС. Прежде всего, необходимо довести процесс до конца. По соединительным линиям, выполняющим роль клубка Ариадны, вернуть сознание в физическое тело, осознать его через КВ в нижних центрах, затем перевести внимание на чувствование и тактильные ощущения. Дать команду о необходимости запомнить главные моменты, полученные в процессе погружения. Выйти из состояния релаксации, используя обычные методы (сжать и разжать несколько раз ладони, напрячь и расслабить мышцы рук и ног, потянуться).

Примечание: после погружения полезно обсудить с участниками группы весь процесс, обменяться опытом переживаний. Но при этом, не настаивать на обязательном участии. Очень часто возникает необходимость побыть как бы внутри себя, но на другом уровне самоосознания. Можно предложить выразить свое состояние в свободном движении.

## МУДРЫ ДЛЯ РАБОТЫ СО СТИХИЯМИ

(См. в первоисточнике)

### ЛИТЕРАТУРА:

1. Айенгар Б. Физиология чакр // Аура, N 1, 1993, с.22-23.
2. Акимов А.Е. Сознание и физический мир. - М: Агентство "Яхтсмен, 1995, с.69.
3. Алексеев А.В. Об экране успокаивающего цвета // В сб. Новые подходы к психорегуляции в спорте, М., 1994, с.5.
4. Bundzen P & L-E Unestahl. Integrated Mental Training - Neuro-Biochemikal Mechanisms and Psycho-Phisikal Consequences. // In "Current Resecreh in Sport. Plemirt Press. New York - London Нурнос vol. XXIII NO 3-1966, p. 91-101.
5. Виленский И.Л. Экральный анализ и качественные меры психической деятельности // Парапсихология, 1994, N2, с. 23-31.
6. Голдуман Н. Опыт медитации. (Пер. с англ.). - С-Пб. с. 23-25.
7. Гроф. За пределами мозга. М.: Изд. Трансперсонального института, 1993.

8. Курис И.В. Исследование воздействия релаксационной пластики как метода взаимодействия с энергоинформационным полем // Парапсихология, 1994, N2. с. 14-17.
9. Курис И.В. Возможности магического сакрального танца при работе в измененном состоянии сознания. Информационный вестник Балтийской Педагогической Академии, вып. 2, N2, 1995 г. Санкт-Петербург.
10. Курис И.В. Роль психофизических упражнений в релаксационной пластике. Информационный вестник Балтийской Педагогической Академии, вып. 10.- 1997 г. Санкт-Петербург.
11. Кожевников В.Н. Диагностика функционального состояния мозга при особых состояниях сознания (релаксация) по показателям динамической омегаметрии / Сб. Новые подходы к психорегуляции в спорте. - М., 1994, с. 46-47.
12. Ли А.Г. Ясновидение (формирование особых состояний сознания для раскрытия экстрасенсорных способностей человека. - М.: Фонд парапсихологии им. Л.Л. Васильева, 1994.
13. Мадху Ханна. Янтра - тантрический символ мирового единства. Пер. с англ. Киев: Изд. общества ведической культуры Амрита, 1992.
14. Момот В. Мистическое искусство ниндзя. - Киев: София, 1995, с. 178-277.
15. Пути за пределы "эго" (Трансперсональная перспектива). Под ред. Р. Уолша и Фрэнсис Воон. М.: Изд. Трансперсонального института, 1996.
16. Райх В. Психология тела / Сб. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике. Сост. В.Ю. Баскаков. - М.: НПО Психотехника, 1992, с. 2-12.
17. Сидерский А. Йога восьми кругов. Киев: Изд. Консент, 1997.
18. Что такое просветление? (Исследование цели духовного пути). Под ред. Джона Уайта. М.: Изд. Трансперсонального института, 1996.
19. Славнов СВ. Изменённые состояния сознания - культурный феномен и проблема психологии // Парапсихология, 1994, N2, с. 21-22.
20. Сопов В.Ф., Сопова М.В. Быстрое достижение медитативного транса / Сб. Новые подходы к психорегуляции в спорте. - М., 1994, с. 71.
21. Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. (Пер. с англ.). - М.: ФиС, 1992.
22. Файдыш Е.А. Карма и психотравмы. - М.: Алмин, 1995.
23. Файдыш Е.А. Сверхсознание. - М, 1994, с. 24-26.
24. Хеймфрейс К. Концентрация и медитация. - М., 1994, 168 с.
25. Холл М. П. Энциклопедическое изложение масонской, герметической, каббалистической и розенкрейцеровской символической философии. Новосибирск: Изд. ВО "Наука", 1992.
26. Raghunath R. Hand mudras Arathi. - London, 1987, s. 54-66.

## СПОНТАННЫЙ ТАНЕЦ В АСАНАХ, КАК ВЫРАЖЕНИЕ ТВОРЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ.

Курис И.В.

---

Любая спонтанность - это творчество, которое, являясь результатом включения в пространство (осознанно или неосознанно) подчиняется его законам. Главным здесь является совокупность всех составляющих и их взаимодействие, которые входят в творческую энергию вселенной - КУНДАЛИНИ ШАКТИ, проявляющуюся в материальном мире через линию, знак, символ и т.д.

Один из путей к спонтанному движению лежит через танец в асанах. Это та школа, которую нужно пройти для того, чтобы свободно чувствовать себя в движении тела, движение энергии внутри тела, ее наблюдении и одновременном пластическом выражении через рисунок, ритм, разноуровневую координацию и т.д. Как физическое движение, танец в асанах, а также и вьяя - подготовка к асане - изначально входят в средства телесно-духовной практики работы с энергией Кундалини. Они имеют временные, пространственные, ритмические и графические характеристики. Но, помимо этого, при выполнении асан и вьяя обязательно сосредоточение внимания на энергетических центрах, графике позы и максимальное абстрагирование от мышечного усилия.

Танец в асане подчиняется обычным формальным законам творчества. Сравните, в любом произведении есть экспозиция, развитие и развязка. В асане - это: и.п. и выход в позу, время нахождения в ней + ментальная практика и выход из позы. И здесь для "сочинения" танца появляется много возможностей разного уровня.

1. Основа - канва для сочинения - это рисунок самого тела, рисунок движения тела, главное осевое положение, которое можно варьировать, практически в любую сторону, сохраняя графическую доминанту самой асны, используя любую часть тела. Это можно сравнить с музыкальным лейтмотивом (рисунок тела) и развитием темы, при котором отдельные его части выступают в качестве инструментов оркестра.

2. Развитие движения естественно переходит в ассоциативный ряд, в результате чего возникает взаимовлияние, подчиняющееся закономерностям логических и алогических (интуитивных) взаимосвязей. Движение, имеющее направленное воздействие на определенную часть тела —> чакра —> стихия —> характер состояния —> ритм; рисунок; цвет и т.д., которые передаются через совокупность движений, ощущений, т.е. взаимодействия посредством танца в асане с окружающим Полевым пространством. При этом, даже самое

милолетное движение глаз является тончайшим инструментом общего оркестра движения тела.

3. Сама асана задает основную идею логического развития движения, исходящую из ее структуры. Но есть и другое творчество, неподвластное железной логике, но происходит в процессе глубокого погружения в измененное состояние сознания. И здесь ее величество АСАНА руководит вашим телом. Ее причастность к великой космической Энергии Шакти, очерчивая общие направления (принадлежность к определенному энергетическому центру, стихии и т.д. помогает творить в движении свою пластически выраженную ауру. Она как бы призывает: созидай себя, твори свое пространство, постоянно стремись к созиданию Гармонии в себе и вокруг себя.

=====

## **АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ КОРРЕЛЯТ СОЦИОНИКИ.** (Тип информационного метаболизма и натальная карта).

**Левицкий Аркадий Давидович.** Доктор астрологии РАС

### **1. История вопроса.**

С ранних времен культурной истории человек, пытаясь структурировать опыт общения с другими такими же, искал разумный компромисс между двумя крайностями. Согласно одной из них - люди все одинаковы, различия носят чисто внешний, поверхностный характер. Согласно другой - каждый человек, это свой мир, ни в чем не похожий на других, а кажущееся сходство - лишь следствие невнимательности наблюдателя. Именно поиски такого компромисса являются основой для существования многочисленных систем типологии. Каждая мировоззренческая парадигма порождала одну, а то и несколько типологий, в мире усматривался некий порядок, мы узнавали о себе и других что-то новое, объективно существующее независимо от нашего сознания и данное нам... в общем, как завещал великий Ленин....

Астрология, конечно, не могла остаться в стороне. Она породила целый букет типологий и продолжает порождать их и в наше время. В астрологии людей делят на типы по знакам и стихиям, по качествам и гунам, по фигурам Джонса и Хубера, *управителям асцендента* и *лунным стоянкам*, друидским деревьям и китайским разноцветным зверюшкам и т.д. Я наверняка что-нибудь пропустил. Есть и менее астрологические типологии,

например, медицинские. По преобладанию одной из секретий физического тела (лимфа, кровь, черная желчь, желтая желчь), по сродству с лекарственным средством - гомеопатическая типология, по форме черепа или тела, по фиксации на фазе сексуального развития или на базовой перинатальной матрице. По национальности, полу, возрасту, социальному происхождению, партийности, судимости... .

К.Г.Юнг заслуженно занимает почетное место в науках о человеке. Две его гениальные идеи определили развитие астрологии и психологии 20-го века. Это - концепция коллективного бессознательного и психологическая "типология нового типа". Новизна состоит в том, что Юнг связал понятие типа с движением психической энергии.

Подход оказался продуктивным. Уже Д. Радьяр заметил соотношенность функций юнговской типологии с квадрантами, а личностных установок с полусферами в системе астрологических домов. В сочетании с представлением о том, что планетные типы есть архетипы коллективного бессознательного, возникает стройная система современной юнгианской астрологии.

Польский психолог Кемпиньский высказал предположение, что функционирование психики происходит аналогично пищеварительному функционированию, но с той разницей, что в психике объектом метаболизма является информация. С точки зрения астрологии эта гипотеза является изумительно красивым применением принципа подобия и, хотя бы уже поэтому, обладает "презумпцией разумности". Развивая эту идею буквально, можно было бы говорить, например, об аналогии между освоением сенсорной, эмоциональной, интеллектуальной информации с перевариванием белков, жиров и углеводов. История науки, однако, распорядилась несколько иначе. Литовский психолог Аушра Аугустинавичюте предположила, что, поскольку процессы метаболизма - это движение энергии, а информация изменяется, двигаясь различным образом, то существуют типы движения информации, типы ее метаболизма. А именно - типы информационного метаболизма есть Юнговские психологические типы. Так родилась соционика.

## **2. Психика с точки зрения субперсональной психологии.**

Все вышеперечисленные подходы к человеческой психике видят ее - психику - как нечто целостное, единое. Я оспариваю этот тезис. В работе "АСТРОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТИНЫ МИРА И СТРУКТУРА ГУМАНИТАРНОГО ЗНАНИЯ" я доказываю, что базовым, исходным уровнем психики является представление ее с точки зрения 3-го дома. Согласно этому представлению, внутренний мир человека - это множество частичных личностей с сложной системой их взаимоотношений. Вот что пишет один из авторов множественной концепции психики Роберто Ассаджиоли:

"Стремление к внутренней интеграции относится к числу фундаментальных мотиваций человеческой личности; но этот факт не имеет ничего общего с

иллюзорным представлением о том, что личность уже является органичной целостностью. Органическое единство - это цель человека, а не его наличное состояние. Человек может поставить перед собой эту цель, может приближаться к ней, может однажды достигнуть ее. Но до тех пор, пока цель не достигнута, в психической жизни человека присутствуют разные, иногда противоположные тенденции."

На языке астрологии об этом можно сказать следующим образом. Популярное среди астрологов утверждение, что человек живет по натальной карте - оптимистическая иллюзия. Проработать свою карту и научиться реализовать все ее аспекты - так можно было бы сформулировать задачу на "это воплощение". В особо благоприятных случаях внутреннее единство появляется "само", как плод стихийного роста. В остальных - как награда, получаемая благодаря работе над собой. А реальный человек (далее - в кавычках) живет по фрагменту своей карты, причем наиболее вероятно, что по самому яркому с точки зрения, например, энергетики. Об этом, в частности, пишет и Д. Радьяр, основоположник психологического направления в астрологии.

В терминах предлагаемой концепции подобный фрагмент карты называется субличностью. "Человек реальный" реализуется не как личность, а как несколько наиболее энергичных (в широком смысле слова) **субличностей**. Его жизнедеятельность, *драматургия его жизни* определяется тем, каковы эти **субличности** сами по себе и каковы взаимоотношения между ними в его внутреннем мире. Поэтому "Человека реального" - имеющего, казалось бы, и бессмертную душу и жизненную задачу, можно вот так запросто взять и описать как "представителя типа". Как Овна, как сангвиника, как интуитивно-интеллектуального экстраверта и т.д. Если бы "Человек реальный" был целостной личностью, подобное было бы невозможно. Ведь в личности есть все, поэтому личность не типологична, а вот субличность всегда принципиально неполна, нецелостна. Субличность - узкий специалист, ее полнота одностороння. Но зато она -реальна.

### **Кто успел, тот и съел.**

(Метаболизм информации и межсубличностьная конкуренция  
во внутреннем мире личности)

Основное утверждение, центральный тезис этой работы - типом метаболизма информации обладает не личность, а субличность. И по простой причине - во внутреннем мире нет других, кого можно было бы пригласить к информационному пиршественному столу.

Что же происходит во внутреннем мире с точки зрения психологии-3, или, другими словами, с точки зрения субперсональной психологии, когда появляется повод для метаболизма, когда есть что есть? Какая-то фигура из множества субличностей, населяющих внутренний мир, из этой "толпы одиноких всадников", по выражению С. Ликока, реагентнее, подвижнее или



сильнее других. Она и заметит первой поступившую информацию. Рассмотрим простейший случай, когда субличности между собой не взаимодействуют. Так сказать, модель идеального газа во внутреннем мире. Кроме того, введем еще одно упрощение. Я предполагаю, что "исполнителем" роли субличности является одна планета, или одна планета определяет характер субличности. То есть, этот идеальный газ еще и одноатомный. В такой ситуации одна-две наиболее подвижные субличности всегда будут перехватывать информацию, остальные же фигуры получают ее уже, так сказать, в переработанном виде, в результате метаболизма тех, кто "успел раньше".

Лидеры метаболического соперничества обрабатывают информацию в соответствии с тем квадрантом и полусферой, где расположена планета, исполняющая роль лидера, и с качеством самой планеты. Остальное население внутреннего мира подоспеет к разбору попозже и воспримет результат метаболизма лидеров как исходный продукт - ведь они не знают о существовании лидеров, как, впрочем, и о существовании друг друга.

### **3. Диагностика потенциального лидера.**

В разделе "Психология 3-го дома" своей диссертации я показываю, что в карте можно выделить подструктуры, способные проявляться, не вовлекая в действие другие части карты. Актуальная субличность есть проявление одной такой подструктуры или сочетания нескольких подструктур. Совокупность этих подструктур и их сочетаний образуют как бы поле виртуальных сублинностей, которые "воплощаются" более или менее случайно. Удалось выделить следующие наиболее часто "воплощающиеся" подструктуры:

1. Независимые диспозиторные цепочки. Важный «астный слууай - од на планета в своем знаке.
2. Независимые аспектные фигуры.
3. Планеты в напряженных аспектах. Важные частные случаи - оппозиция и квадратура стеллиума.
4. Планета на куспиде углового дома.
5. Планета в ручке корзины или в петле пращи.
6. Начало Овна или конец Рыб на асценденте. "Суверенитет домоуправления". При совпадении сигнификатора и управителя соответствующий дом ведет себя как субличность.
7. Неаспектированная планета или стеллиум.

Среди приведенного перечня фигур, подозрительных на субличность, для нас важны те, которые могут лидировать. Этого можно ожидать (в порядке убывания вероятности) от управителя асцендента, управителей других точек креста угловых домов, Солнца и Луны, от самих этих планет, может быть, от Меркурия. Следует учесть суточное движение планеты, если она определяется как субличность. Если скорость значительно выше средней скорости для

данной планеты, она - претендент. Субличность, образованная большой констелляцией и возглавляемая лидирующей планетой, также претендент, но, поскольку затронуты другие квадранты, будут неоднозначности с диагностикой. Впрочем, этот случай не удовлетворяет условию одноатомности. Ситуация неидеальности (субличности взаимодействуют между собой) устроена сложнее и требует отдельного рассмотрения.

#### **4. Практика.**

Итак, перед нами список возможных лидеров. Как правило, с кандидатом на первую функцию проблем не возникает, кроме проблемы выбора. Квадрант, в котором находится лидер, определяет его тип в соответствии с разработкой Д.Радьяра.

Вторая функция - творческая, поэтому следует учитывать возможность компенсаторного характера этой функции. Мы предположили, что компенсаторность удастся учесть применением осевого принципа.

Для творческого проявления необходимым условием должна быть энергетическая избыточность, за которую отвечают напряженные аспекты. Но когда квадрант изобилует напряженными аспектами, непосредственное проявление планеты затруднено, зато возможно ее проявление на другом конце своей оси - в точке оппозиции. Образно говоря, клиент может быть интеллектуален при уверенности в своем интеллекте - либо из страха перед своей эмоциональностью. Это относится и к дихотомии интуиция - сенсорика.

Третья задача - определить цвет первой функции, личностную установку. Моя гипотеза состоит в том, что "крутость" планет первой функции способствует интравертивности, а "полу кругл ось" - экстравертивности.

#### **Резюме. Итоги и перспективы.**

Работа базируется на следующих утверждениях:

1. Типы информационного метаболизма есть Юнговские психологические типы.
2. Согласно представлениям психологии 3-го дома психика человека носит множественный характер. Устойчивые субличности видны на катальной карте как определенные констелляции.
3. Информационный метаболизм есть функция не личности, а субличности.
4. Тип метаболизма первой и второй функций определяется квадрантами, в которых расположены планетные констелляции субличностей-лидеров, с учетом осевого принципа.

Первое утверждение принадлежит А.Аугустинавичюте и является обоснованием соционики. Остальные - следствия, вытекающие из содержания

работы автора: "АСТРОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТИНЫ МИРА И СТРУКТУРА ГУМАНИТАРНОГО ЗНАНИЯ"

В соответствии с вышеизложенным предлагается система обозначений. Устройство знака таково: в круге, разделенном на 4 части, заштрихован (экстраверсия) или не ограничен (интраверсия) квадрант, соответствующий первой функции. Квадрант, соответствующий второй функции, снабжается точкой. Таким образом, получается шестнадцать знаков - для каждого типа метаболизма. Ниже приведены знаки нескольких типов, построенные по этой схеме:

"интуитивно-логический экстраверт":

"интуитивно-логический интраверт":

"сенсорно-этический экстраверт":

"сенсорно-этический интраверт":

=====

## **БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ И ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ.**

**В.В. Лукоянов**

Исследования показали, что в современной системе биоэнергетической и психофизиологической подготовки в спорте высших достижений необходимо учитывать и корректировать изменения индивидуальных биоритмов в соответствии со структурой электромагнитного поля Солнечной системы и магнитного поля Земли, т.е. астрологические аспекты; применять комплексные циклы питания и дыхания, уметь пользоваться специальными методами и устройствами, обеспечивающими высокую активную саморегуляцию состояний спортсменов, необходимую им адаптацию к тренировочным и соревновательным нагрузкам и должный уровень коммуникативного потенциала, а также повышенную скорость обработки получаемой информации мозгом.

Разработаны и использованы высокоточные пневмоакустические преобразователи излучений, позволяющие не только улучшить скоростно силовые качества спортсменов и значительно повысить у них быстроту переработки информации, но и обеспечить более быстрое восстановление и ускорение рекреативно-реабилитационных процессов. Созданы структурные блоки для перекодировки амплитудно-частотной информации различных пространственно-временных координат и получены квантовые голограммы, надежно обеспечивающие упреждающий энергоинформационный захват в поединках и позволяющие создать собственную генерацию различных излученийособо ударных суггестивно-формо-образующих функций по

отношению к *полевой лептонной среде* окружающего пространства. Особенно это важно для высоко квалифицированных спортсменов в период рекреативно-реабилитационных мероприятий с учетом лунных (синодических, с длительностью 29,53 суток) циклов, и именно в те моменты, когда магнитное поле Земли испытывает мощное воздействие со стороны созвездия Лебедь (с 12 по 22 января, с 15 по 25 мая и с 20 по 30 сентября).

#### **Методики исследования.**

В нашем исследовании была применена *дистантная диагностика* и энергоинформационная коррекция психических состояний спортсменов посредством интегрального медитативно-пунктурно-дыхательного метода с элементами нейролингвистического программирования. Использованы модифицированные психотехники аутогенной тренировки, имаготренинг воображения и мыслительная репетиция соревнований, психотренинг волевого внимания и ментальный видеотренинг, а также специальные психотропные воздействия с элементами ментальной сенсорики и гетеросуггестии в стационарных условиях лабораторного эксперимента.

Для исследования психологических свойств и состояний личности применялись: тест К. Леонгарда - Г.Шмишека, опросники по методике Айзенка, метод многофакторного исследования личности, предложенный Р.Кэттелом, а также специализированные тесты по самоактуализации личности. Оценка личностной реактивной тревожности проводилась по тесту Спилберга -Ханина. Исследовалась также динамика структуры электроэнцефалограмм элитных спортсменов в сеансах активной саморегуляции методом электроэнцефалографической биологической обратной связи (ЭЭГ – БСС по Е.Г.Вашилле).

ЭЭГ регистрировали биполярно в отведении лоб-затылок с одного полушария с помощью специального комплекса, сопряженного с ЭВМ IBM PC. Комплекс включал в себя усилитель биопотенциалов, интерфейсную плату с аналого-цифровым преобразователем (АЦП) и соответствующее программное обеспечение.

Целью исследования являлась коррекция состояния спортсменов (уменьшение частоты депрессивных состояний, уровня тревожности и улучшение сна) с помощью медитативно-пунктурно-дыхательного метода, разработанного В.В.Лукияновым и обеспечивающего необходимую релаксацию, а также снятие напряженности.

Обследование включало измерение ЧСС и АД, тонуса трапецевидной мышцы по методике Сирмаи и трехминутную исходную регистрацию ЭЭГ. Биоуправление осуществлялось в направлении усиления альфа-активности и снижения бета-ритма, для двух спортсменов при трех сеансах коррекции, длительностью по 50 минут через день (представлено на рис.1 в виде различных граф; вероятностью переходов между всеми ритмами и гистограммами, отображающие мощности соответствующих ритмов, выраженных в процентах.

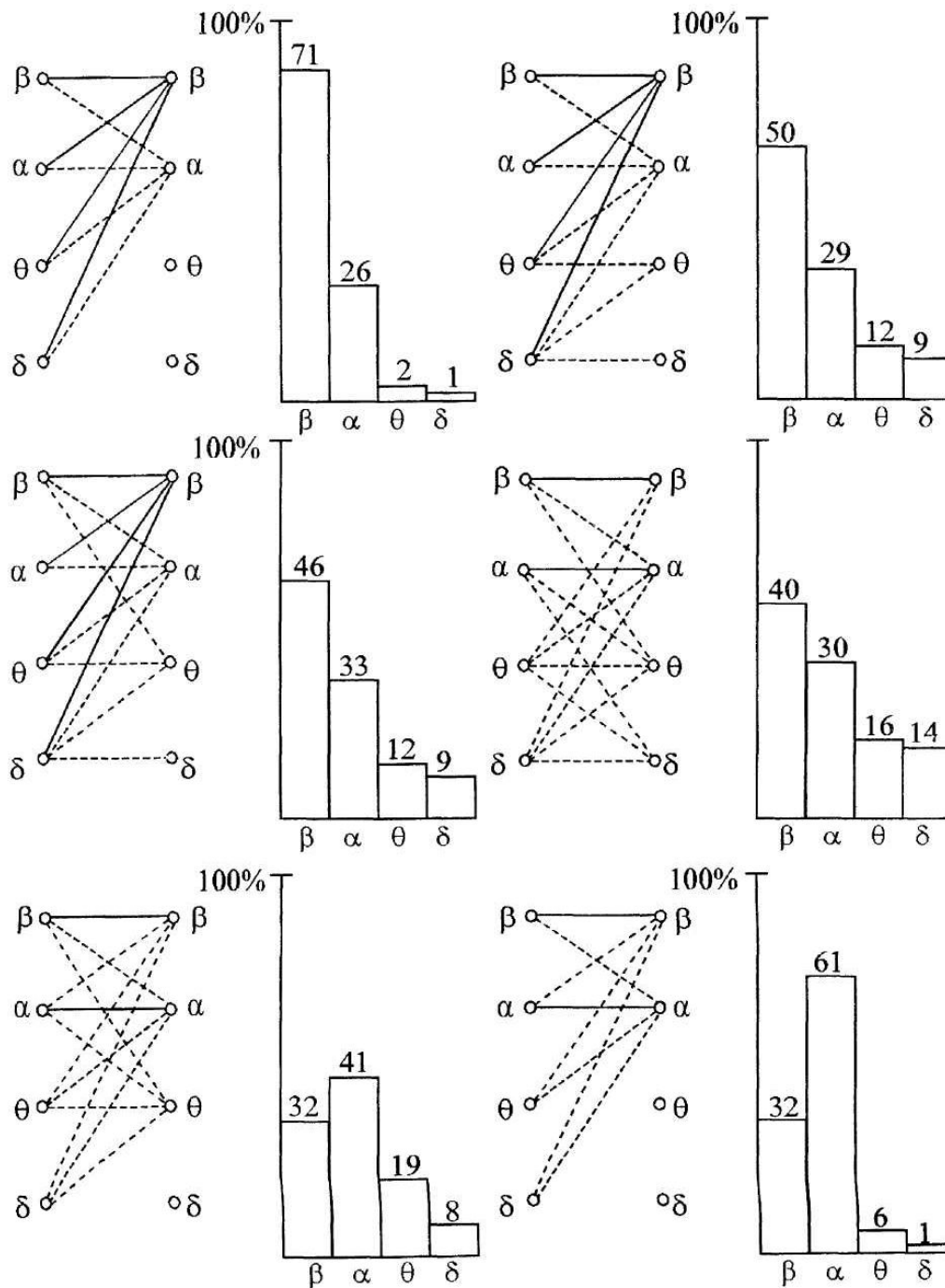


рис.1

### Результаты исследования.

В результате, уже на третьем сеансе коррекции произошло значительное изменение структур ЭЭГ с четко выделением альфа-ритма и устойчивыми **104** вероятностями переходов в самом альфа ритме в виде сплошных линий. В качестве сигнала обратной связи использовалось музыкальное сопровождение, которое включалось, если амплитуда текущей альфа-волны ЭЭГ превышала заданный порог и отключалась, если не достигала его.

Таким образом, с помощью активной саморегуляции спортсмен находил и закреплял

именно такое состояние, при котором музыка звучала бы непрерывно. Более того, уже в соревновательной подготовке спортсмены успешно применяли полученный тренинг, вызывая в нужный момент соответствующее ощущение с целью снятия напряженности и концентрации внимания.

#### **Выводы:**

В результате проведенных исследований получена функциональная интеграция эмоциональных, интеллектуальных и психомоторных функций, а также различных процессов, проявляющихся в целостной деятельности спортсмена, в том числе регуляция внутриклеточного энергетического обмена и связанного с ним синтеза поведенческих нейропептидов, что значительно повышает толерантность к стрессорным перегрузкам.

Разработанные автором методики по активной саморегуляции были эффективно применены спортсменами высшего международного уровня в спортивно-боевых единоборствах разных стран.

#### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Гримак Л.П. Магия биополя: энергоинформационное лечение - М.: Республика, 1994. - 448 с.
2. Андреас Конрад, Андреас Стив. Измените свой образ мышления и воспользуйтесь результатами. СПб.: Ювента, 1994. - 236 с.
3. Милтон Г. Эриксон. Уроки гипноза. - М: Класс, 1994. - 336 с.
4. Бендлер Р., Грин дер Д. Транспормейшен (Нейролингвистическое программирование). - СПб.: Петербург XXI век, 1995. - 317 с.
5. Лукоянов В.В. Основные аспекты синтеза психофизической подготовки в спорте высших достижений. - М.: Теория и практика физической культуры, 1996, №9. -с.69.
6. Лукоянов В.В. Специальная подготовка в спортивно-боевых единоборствах (Методические и прикладные проблемы физической культуры. Сборник научных трудов. Вып. 1. - Ростов на Дону: Изд-во РГПУ, 1996. - с. 91-98.

**У нас в гостях:**

**Тайцзи-цюань как выражение даоистского мышления \* (Выступление на 11 Конференции "Трансперсональная психология"**

**Москва, 4 - 6 декабря, 1996г. ) Роберт  
Амакер, мастер тайцзи-цюань, США**

---

Я не считаю себя настоящим даосом и даже не уверен, встречал ли я такого когда-нибудь. По-моему всякий, стремящийся стать даосом, пребывает в заблуждении, поскольку на самом деле хотеть этого нельзя. Желание следовать так называемому потоку мудрости скорее вытекает из желания управлять Вселенной или хотя бы контролировать свою жизнь. И если из этого можно извлечь какой-то урок, то он состоит в невозможности такого контроля.

Полагаю, что тайцзи-цюань представляет собой чистую форму выражения даосской реальности, поскольку это боевое искусство не основано на силе. Жизнь научила меня тому, что наши ограничения отражают наши желания. И если вы хотите контролировать других людей, то они будут контролировать вас, а желая стать мудрым вы оказываетесь под отупляющим влиянием того, что считаете истинным. Думаю, это происходит с каждым, кто становится чем-то вроде даоса. Я сам никогда не хотел им стать, но однажды обнаружил, что вроде бы подпадаю под его описание, поскольку осознаю невозможность контролирования событий.

Я полностью согласен с теми, кто говорит, что популярность губит тайцзи-цюань. Люди изучают что-то исключительно с целью применить это как силу. И когда такая вещь как тайцзи-цюань становится популярной, она сразу же попадает в сферу человеческого желания приобрести силу. Одна из проблем этого боевого искусства связана с тем, что оно возникло на основании огромного количества разнообразных практик. Все они послужили средствами его развития, но ни одна не была основополагающей. Надо освоить множество техник, чтобы овладеть тайцзи-цюань. Почти каждая из этих техник настолько мощна сама по себе, что может стать основанием отдельного боевого искусства, эффективность которого может кого-то убедить, что именно это и есть правильный путь.

В руководствах по тайцзи-цюань есть много указаний относительно циркуляции ци, укоренения и т.д. И все они могут пониматься ошибочно, если рассматриваются как основополагающие принципы тайцзи-цюань. На самом деле это искусство основано на одном единственном простом принципе, а все остальное - лишь пути к его пониманию.

К сожалению, раскол между различными школами тайцзи-цюань происходит очень легко. Они разделяются на группы, каждая из которых

предпочитает одно из практических указаний. Тайцзи-цюань превращается в подобие религии, и представители каждой из групп утверждают, что один из аспектов этой религии важнее прочих. Они приходят к выводу, что все остальные группы не имеют божьего благословения, поскольку не относятся к избранному аспекту с должным фанатизмом. Фактически споры относительно тайцзи-цюань по большей части касаются превосходства тех или иных аспектов, которые на деле всегда сбалансированы друг с другом. Но вместо проявления интереса к этому равновесию, спорящие увлечены его составляющими.

Подлинная практика тайцзи-цюань при использовании ее в реальной борьбе представляет собой своего рода издевку над противником. Представьте себе, что двое борются, и если один из них проиграет, то это означает, что он уступает своему противнику по силе. И проигравший, конечно, хотел бы обладать такой же силой, как победитель, и брать с него пример. В большинстве боевых искусств так и происходит, но не в тайцзи-цюань. Здесь вы координируете свои действия с действиями противника таким образом, что его слабое место выставляется напоказ. Людям не нравится быть побежденными не силой противника, а собственной слабостью, им кажется, что над ними издеваются. Широко известным стал матч между борцом тайцзи-цюань и прославленным представителем другого боевого искусства. Этот знаменитый борец был сбит с ног двадцать семь раз подряд и всякий раз заявлял, что всего лишь поскользнулся. В состоянии крайнего раздражения он согласился прекратить матч, лишь когда зрители начали над ним смеяться. Именно таков опыт всякого, кто имеет дело с тайцзи-цюань. Это совсем не тот опыт, к которому стремятся новички, находящиеся под влиянием всяких историй о силе. Например, все практики цигун считаются поиском силы. Но когда уже достаточно долго занимаешься тайцзи-цюань, то приходишь к странному ощущению отсутствия силы, и становится непонятным, почему окружающие воспринимают вас как сильного человека.

Сейчас я делаю практики, которые в юности считал частью строгой дисциплины. Иногда наблюдающие за мной испытывают восхищение. Но это не имеет ничего общего с тем, что ощущаю я, поскольку для меня эти практики стали чем-то необходимым для выживания. Не уверен, является ли это выражением умственного здоровья, но этот факт заставляет меня относиться к жизни с юмором. Например, когда я был моложе, я изо всех сил старался медитировать и обнаружил, что это очень трудно, поскольку лишь в рамках очень строгой дисциплины я мог встать рано утром для медитации. Тогда для меня это было признаком проявления большой силы. Теперь же проснувшись утром и обнаружив в себе какие-то проблемы, болевые ощущения, я просто вынужден сесть в позу для медитации, концентрируясь на себе до тех пор, пока все это не пройдет. И это не имеет ничего общего с дисциплиной. Я также обнаружил, что после длительных занятий цигун я стал очень мало спать. Но это происходит, в частности, благодаря тому, что я сплю большую часть того



времени, когда окружающие уверены, что я бодрствую. Сейчас я пришел к пониманию того, что основная цель медитации - стирание границ между сном и бодрствованием.

Состоянию человека во время медитации было посвящено специальное научное исследование. В ходе эксперимента к медитирующим\* были подсоединены различные измерительные приборы. В результате ученые пришли к выводу, что состояние медитации - это фальшивка, поскольку единственное различие между спящими и медитирующими состоит в том, что медитирующие бодрствуют. Ученые предполагали обнаружить какое-то великое мистическое различие в их состоянии, но нашли лишь странное соотношение между спящими и бодрствующими. Это крайне удивило меня, поскольку еще много лет назад мой учитель говорил, что единственной целью моего обучения было заставить те внутренние процессы в нервной системе и в теле вообще, протекающие в организме во время сна, происходить в пробужденном состоянии. Вот почему все эти достижения стали для меня выглядеть как шутка.

Практика тайцзи-цюань привела меня к весьма специфическому взгляду на жизнь. Я никогда не намеревался заняться философскими исследованиями, но постепенно пришел к выводу, что человеческое существо состоит из многих уровней от очень тонких до вполне реальных. И эти уровни взаимно влияют друг на друга в обоих направлениях. Например, реализация чего-то на тонком плане оказывает очень сильное влияние на тело.

Самый лучший способ достигнуть такой реализации - это заставить тело следовать принципу. Тогда вы получаете возможность следовать самым тонким аспектам. Большинство людей занимающихся тайцзи-цюань не понимают, что во время этих занятий они превращают свое тело в такой инструмент, когда более тонкие планы человеческого существа вступают во взаимодействие и начинают следовать тому же принципу.

В данном случае психологические аспекты проявляются вследствие физических действий. Например, если кто-то тренируется с целью стать очень "жестким" и выработать в себе способность сопротивления силе, его разум тоже становится твердым и всему сопротивляющимся. В сущности тайцзи-цюань есть тренировка физического равновесия, но в результате состояние такого же равновесия приобретает разум. Один учитель сказал мне как-то, что его мечта - учить людей философии и на основании этого заставить их автоматически понять сущность тайцзи-цюань. В ответ я засмеялся и сказал, что это в точности противоположно моей мечте - преподавать тайцзи-цюань так, чтобы на основании этого ученики создавали свою собственную философию.

Фактически даже практика цигун в соотношении с тайцзи-цюань трактуется неверно. Многие после недолгого изучения тайцзи-цюань задают вопрос, когда же они наконец начнут изучать что-то стоящее, а именно, цигун, В тайцзи-

цюань изучение чего-то сложного строится на основании освоения его простых составляющих, одной из которых является цигун. Подобно многим практикам йоги цигун не претендует на то, чтобы стать образом жизни.

Мечта йога состоит не в том, чтобы делать упражнения по семь часов каждое утро, но в интеграции этих практик в более тонкие энергии с тем, чтобы в дальнейшем для достижения того же результата прилагать гораздо меньше усилий. Обычно я объясняю это своим ученикам следующим образом: упражнение не приносит пользы телу, оно не дает ему ничего, кроме усталости. Но сознание очень полезно для тела, а упражнения содействуют развитию сознания. Таким образом, самым замечательным и эффективным упражнением будет- то, которое в наибольшей мере способствует развитию сознания при минимальном количестве усилий. Для достижения этого нам следует рассредоточить наше внимание на составляющих частях так, чтобы сложился некий образ, заключающий в себе простую идею.

Например, практики *цигун* начинаются обычно самым простым способом, состоящим в следовании точкам, составляющим некую картину. Вы сначала просто концентрируетесь на различных точка тела, и затем\* соединяете эти точки вместе. Но что это была бы за кошмарная жизнь, если бы всю ее пришлось провести в непрерывных размышлениях о различных точках своего тела. В сущности, этот процесс состоит в том, что когда все эти точки наконец связаны друг с другом, приходит осознание тела.

В тайцзи-цюань это достигается через движение. Вначале осознается взаимосвязь очень простых движений. Затем эти простые движения соединяются в то, что называется формами, которые также соединяются между собой. И то, что получилось в результате этого, входит в состав чего-то еще более сложного. Тогда вместо заинтересованности только в своем я и своей силе у человека появляется искренний интерес к другим.

Таким образом борьба уподобляется любви. Каждый знает, что когда вы влюблены, вы все время думаете не о себе, а о другом человеке, и при этом ощущаете такой небывалый прилив энергии, который можно назвать божьим даром. Если вы способны достичь такого же уровня энергии сражаясь с противником, то вы достигаете высочайшего уровня в борьбе. В такой борьбе уже нет ненависти к противнику, но вы в сущности любите его за то, что он становится для вас источником этой энергии. Здесь уже невозможно думать о ком-то как о враге.

## SONG OF FORM AND FUNKTION ( by Cheng Man-ch ing)

T'ai Chi Ch'uan.

Thirteen postures.

The marvel lies in the two ch'i divided into Knand Yang. It transforms the myriad and returns to the One.

Returns to the One. T'ai Chi Ch'uan.  
 The Liang I (Two Primordial Powers)  
 and the Sze Hsiang (Four Manifestations)  
 are chaos and boundless.

To ride the winds

how about suspending the headtop?

I have some words to reveal now  
 to those who can know.

If the yung ch'uan (bubbling well) has no root  
 and the waist has no commander,  
 studying hard till death will be of no help.

The form and function are mutually connected  
 and nothing more.

The hao jan chih chi (Great Ch'i)  
 can be conducted to the hand.

Wardoff, rollback,  
 press, push,  
 pull, split,  
 elbow, shoulder.

Step forward, step back,  
 look left, look right,  
 central equilibrium.

Not neutralizing it naturally neutralizes,  
 not yielding it naturally yields.

(When) the foot wants to advance  
 first shift backwards.

The body Is like a floating cloud.

In push-hands the hands are not needed.

The whole body Is a hand  
 and the hand Is not a hand.

But the mind must stay  
 in the place it should be.

## АВТОРСКИЕ МЕТОДИКИ УЧЕБНЫЕ ПРОГРАММЫ И ТРЕНИНГИ

=====

### СЛАВЯНСКАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ЦЕЛОСТНОГО ДВИЖЕНИЯ.

Н. И Кудряшов

---

#### 1.ВВЕДЕНИЕ.

Движением называется изменение положения тела по отношению к окружающим телам с течением времени.

Целостное движение - это многоуровневое изменение состояния и ориентации тела с течением времени. Целостность помимо принципиальной неделимости чего-либо на части определяется критериями взаимовложенности или модулирования, голографичности и взаимоизменений.

В системе целостного движения рассматриваются следующие уровни организации биосистемы:

- соматический;
- физиологический (процессуальный);
- сенсорно-эмоциональный;
- психический (сознательный);
- ресурсно-энергетический;
- коммуникативный (буддхиальный);
- миссионный (Божественный).

#### 2.СОЗНАНИЕ И ДВИЖЕНИЕ.

**Движение** - это основа жизни. Без движения организм постепенно разрушается и умирает. Это известно всем. Но осознаем ли мы , как мы движемся.

В системе целостного движения на первом этапе занятий определяется состояние осознания человеком своих двигательных навыков.

Дело в том, что индивидуальный телесный образ, представление о котором есть у каждого человека, как правило не соотнесен с реальными возможностями тела. Попробуйте в противофазе вращать руки навстречу друг другу и Вы убедитесь в этом сами. Еще труднее это будет сделать с ногами. При этом отметьте, что мысленно Вы легко смоделировали такой способ движения.

**и:**

Устранение различия между моделью движения и реальными возможностями тела - это задача, которая решается на первом этапе занятий по целостному движению. Для этого существует большое количество упражнений, многие из которых Вы прекрасно знаете.

Когда Вы приобретете навык их правильного выполнения, попробуйте максимально замедлить ритм упражнений. С какого-то момента Вы обнаружите прерывистость, то есть невозможность их слитного выполнения. При осознаваемом движении тело как бы скачкообразно переходит из одной формы в другую при определенном, очень небольшом временном интервале.

Это может означать следующее: моделируемое сознанием движение выглядит как последовательность телесных формообразований, между которыми необходимы переходы. Сознание как бы "дробит" единство пространственно-временных связей окружающего мира.

Неосознаваемое движение, как правило, не содержит фиксируемых сознанием переходов.

Достаточно простые эти выкладки обладают мощным философским содержанием.

### **3. ФИЛОСОФСКИЕ ВОПРОСЫ СИСТЕМЫ ЦЕЛОСТНОГО ДВИЖЕНИЯ.**

Все серьезные философские системы прямо говорят о единстве мира. Большинство из них утверждают единство тела, души и Духа.

С точки зрения системы целостного движения, частичка Божественного Духа, которая есть в каждом из нас, ознакамливается с возможностями телесной организации в соответствии с рядом программ, которые ею запланированы.

Тело в этом смысле рассматривается как биомеханизм, в который вселена Божественная частичка, обладающая, в частности, управляющей сознательной двигательной функцией.

Эта функция содержит ряд феноменов, которые изучаются в системе целостного движения при помощи телесной организации. Телесная организация в данном контексте представляется как аналитический инструмент дифференциального познания мира. Это познание происходит с частичной потерей целостного его восприятия. Но, видимо, таково свойство материального мира.

Таким образом, в системе целостного движения вводится условное разделение функций телесного и сознательного уровней организации биосистемы "человек".

Программа жизни у каждой личности своя, но у мира - своя. Сознание посредством своего анатомического представителя мозга - создает модель поведения человека на каждом этапе жизни. Существует модель телесного поведения, то есть движения, мотивируемого социумной или

природной целесообразностью и базирующегося на опыте прожитого. Этот опыт- достояние сознания и всех психических функций.

Тело является механизмом соотнесения этой модели с реальной действительностью, с реальной "территорией". Различия между "картой", то есть моделью поведения и "территорией", то есть возможностями телесной организации представляют в системе целостного движения своеобразный диагностический материал.

Эти различия предопределены имеющимися у человека мышечными блоками и зажимами. Устранение этих различий высвобождает ресурсный потенциал этих блоков и зажимов, и его можно использовать для творческой реализации, в том числе в оздоровительных целях.

Основа славянских оздоровительных практик в умении оценить наличие мышечных блоков и зажимов при помощи определенных упражнений и при помощи этих же упражнений преобразовать их в необходимый творческий потенциал.

На первом этапе эксперт системы целостного движения сравнивает осанку новичка с осанкой, называемой "основная стойка системы целостного движения" и дает рекомендации, как ее исправить и какие упражнения для этого необходимы.

#### **4. УПРАЖНЕНИЕ "ОСАНКА".**

Первое, что бросается в глаза, это излишний лордоз поясничного отдела позвоночника неподготовленного человека. Такое положение считается неправильным, так как при этом происходит деформация межпозвоночных дисков: они выпячиваются в сторону от нормального положения, сдвигаются относительно друг друга, передавливая нервные коммуникации, идущие к печени, селезенке, почкам, кишечнику и так далее. Иными словами создается предрасположенность к негативному воздействию на вегетативную систему. В результате чего возможны остеохондроз, головные боли, аллергии и тому подобное.

Для того, чтобы устранить излишний лордоз поясничного отдела позвоночника необходимо перенести вес тела на подушечку стопы, не отрывая пяток от земли, чуть согнуть колени, поджать мышцы живота и напрячь разгибатели спины так, чтобы позвоночный столб выпрямился.

После этого необходимо напрячь и расслабить нужные мышцы так, чтобы устранить излишний лордоз шейного отдела позвоночника.

Уже при помощи таких, казалось бы несложных действий, происходит переориентация усилий мышечных групп, более равномерное их распределение, что благотворно сказывается на самочувствии человека. Можно сказать, что человек с этого времени начинает вписываться в ритмы жизнедеятельности окружающего мира, так как волна от стоп, то есть от опор тела, уже может проходить в соответствии с определенными законами.

Прямому положению позвоночного столба люди во все времена уделяли особое внимание. Вспомним, как фараоны в Древнем Египте старательно соблюдали стройность стана, гордую посадку головы. Что мешает нам воспользоваться их опытом и хотя бы оставшуюся часть жизни почувствовать себя равными им в телесной организации. Тем более, что никакого вреда это не принесет.

Изучив упражнение "Осанка", можно переходить к упражнению "Восьмерка".

### **5. УПРАЖНЕНИЕ "ВОСЬМЕРКА".**

Выполняется оно на первый взгляд легко и красиво смотрится в исполнении экспертов системы целостного движения.

Необходимо расставить ноги на ширине плеч и переносить вес тела с ноги на ногу. Через некоторое время многие занимающиеся замечают, что колени, бедра, стопы да и тело в целом перемещаются не только прямолинейно... . Попробуйте сознательно вписаться в эти кругообразные, волнообразные и спиралеобразные траектории и развить свою способность так двигаться.

При помощи этого упражнения накатываются симметричные спирально-закрученные траектории движения тела, позволяющие гармонизировать работу обоих полушарий мозга, интегрировать их деятельность в двигательной сфере, выравнивать функциональную асимметрию. Выполнение движения считается правильным в том случае, когда колени человека при движении в противофазе описывают четкие круги в горизонтальной плоскости, а направления их движения противоположны. Обычно, для изучения этого упражнения необходимо 5-10 часов. При этом необходимо выполнять все рекомендации упражнения "Осанка".

Упражнение называется "Восьмеркой" потому, что при правильном его выполнении вертикальная ось, мысленно проведенная через позвоночник, "вычерчивает" в горизонтальной плоскости знак "бесконечность" или "восьмерка".

Это два базовых упражнения системы целостного движения. Все остальные так или иначе опираются на них.

Основные показания упражнений: - сомато-психическая интеграция на уровне мышечно-суставно-костной организации; - восстановление связей центральной, вегетативной и периферической нервных систем; восстановление правильной динамической загрузки рефлекторных зон стопы и периферии стопы; - восстановление правильной осанки, устранение излишних лордозов, кифозов, а также сколиозов; - освоение походки, волна которой начинается от стопы; - улучшение деятельности сенсорных систем, приобретение навыка использования резервных возможностей организма.

## 6. ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Занятия в системе целостного движения на основе многолетнего опыта показали, что можно не только улучшить самочувствие, вылечиться от многих недугов, но и замедлить процессы старения организма. А если приступить к занятиям в более раннем возрасте, то и избежать многих неприятностей.

Целостное движение - уникальная система, всю глубину которой еще предстоит узнать.

=====

### БИОЭНЕРГОПЛАСТИКА (БАЗОВЫЙ КУРС)

#### Курс И.В.

---

Школа готовит инструкторов по биоэнергопластике (релаксационной пластике) Базовый курс дает теоретические знания и практические навыки, необходимые для овладения основами йоги и сакрального индийского танца.

движение как способ взаимодействия с пространством (развитие ритмической, двигательной и пространственной координации посредством психофизических упражнений йоги и элементов индийского танца), медитативная практика в статическом и динамическом режимах, йогический танец-медитация, этюды для психо- и биоэнергетической гармонизации, набора и распределения биоэнергии, спонтанный танец, энергетика йоги и танца.

Обучение рассчитано на длительный период и является составной частью курса методического курса. Успешно сдавшие экзамены получают сертификат. В дальнейшем, возможно получение 2-го высшего образования по специальности: " **Специалист-валеолог по ментальному тренингу в психофизической рекреации**".

#### Тематический план занятий:

##### Г.Теоретический раздел.

- 1.Содержание РП. Краткая харак теристика её составных частей: элементы йоги и индийского танца
2. Биоэнергетическая система человека: чакры и каналы. Топография на теле, краткая характеристика; представительство чакр на ладонях.



3. Распределение биоэнергии в процессе выполнения двигательных действий внутри организма и во внешней среде. Биоэнергетика и этические аспекты йоги. Понятие об энергетической организации пространства. 4. Содержание элементов йоги в РП. Группы ПФУ.

- виды ПФУ в статическом режиме и их функции
- владьТ~КВ в статическом режиме
- виды КВ в динамическом режиме

## **II. Практические упражнения.**

1. Основы техники выполнения базовых ПФУ в статическом режиме (теория и практика)

- ПДЙ и его основные этапы
- КВ в локальных центрах; объекты осознания и представления.

2. Базовые ПФУ на развитие представления:

- методика выполнения ПФУ "Линия центрирования" и "Линия заземления" ("ЛЦ" и "ЛЗ")
- КВ в локальных центрах по принципу "треугольник"
- методика выполнения ПФУ "Ментальный экран" ("МЭ")
- этапы обучения мышечной релаксации в статическом положении
- методика выполнения ПФУ "КВ на 5-ти точках"

3. Основы техники выполнения вьяя и асан. Основные группы упражнений, выполняемых в уроке РП - подготовительные упражнения для выполнения силовых асан и гибкости позвоночника; упражнения на растягивания (серия вьяя паванамуктасана) в и.п. сидя на полу

- упражнения для гибкости позвоночника
- силовые упражнения, выполняемые в и.п. сидя на полу.

4. Распределение биоэнергии при выполнении упражнений каждой группы.

5. Элементы индийского танца. Основы техники выполнения базовых элементов по всем группам движений:

- методика выполнения упражнений для рук, кистей и пальцев
- основные ритмические слоги (тала) и техника выполнения ударных упражнений в сопровождении тала из основных исходных положений ног
- методика выполнения основных хает для одной и двух рук
- содержание этюда "Гармонизация в чакрах", последовательность выполнения хает и мудр.

## **ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА "ПСИХОЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ МЕТОДОМ РЕЛАКСАЦИОННОЙ ПЛАСТИКИ"**

В основе курса лежит концепция взаимодействия человека с окружающим пространством, рассматриваемая через призму современных представлений о биоэнергетике и энергоинформационном обмене. Психическое состояние человека наиболее ярко отражает эту взаимосвязь. Релаксационная Пластика является одним из методов психофизической коррекции и саморегуляции человека, основанном на мышечном раскрепощении и релаксации психоэмоциональной сферы.

В рамках данной методики учитывается направленность интересов, отсутствие необходимости выполнения всего банка упражнений в динамическом режиме. Курс рассчитан на салушателей, имеющих базовую подготовку и опыт прктических занятий в группах РП не менее 3-х лет, практических психологов и специалистов ФК, интересующимися вопросами энерго-информационного обмена.

**ЦЕЛЬ КУРСА:** овладеть навыками психоэнергетической регуляции указанным методом.

№ п.п. Тематика курса	приблизительное распределение часов
<p><b>1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ:</b></p> <p>1.1. Биоэнергетическая структура человека: - энергетические центры и каналы - психологическая и энергетическая характеристика чакр. 1.2. Понятие о количественной оценке чакр методом биолокации. 1.3. Понятие об энергетической совместимости; биоэнергетика и гармонизация межличностных отношений.</p>	18
<p><b>2. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА:</b></p> <p>2.1. Психофизические упражнения (ПФУ), выполняемые в статическом и динамическом режимах: - понятие о концентрации внимания - виды и уровни КВ в обоих режимах - релаксация в статическом режиме</p>	10

<p>- простейшие формы медитации</p>	
<p>2.2. Базовые ПФУ, выполняемые в статическом режиме:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- полное дыхание йогов, как основа релаксации</li> <li>- КВ в локальных центрах; КВ по принципу "Треугольник"</li> <li>- ПФУ "Линия Центрирования" ("ЛЦ") и "Линия Заземления" ("ЛЗ")</li> <li>- ПФУ "Ментальный Экран" ("МЭ"), варианты работы. МЭ как способ самонаблюдения и саморегуляции.</li> </ul>	<p>10</p>
<p>2.3. Базовые ПФУ, выполняемые в динамическом режиме:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные вьяя и асаны (общее представление)</li> <li>- уровни КВ в процессе выполнения двигательных действий: УНДО, ЩУСЕЙ, ЩУСЕЙ ГЬОХО - общее представление</li> </ul>	<p>10</p>
<p>2.4. Элементы индийского танца:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- простейшие хасты и упржнения на координацию</li> <li>- психофизический и энергетический аспект хаст</li> <li>- психорегуляция посредством хаст.</li> </ul>	<p>10</p>
<p style="text-align: center;"><b>3. ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ПОЛУЧЕННЫХ ЗНАНИЙ</b></p> <p>3.1. Ментальная защита, как средство саморегуляции и внутреннего сосредоточения.</p> <p>3.2. Упражнения для активизации чакр в динамическом и статическом режимах.</p> <p>3.3. Упражнения для общей энергетической балансировки и организации пространства.</p>	<p>18</p>

Всего: 76 ч

По этому же принципу составлена программа учебного курса

## **" МНОГОУРАВНЕВАЯ КОРРЕКЦИЯ МЕТОДОМ ЦЕЛОСТНОГО ДВИЖЕНИЯ "**

(об этом методе читайте на стр. 111).

В основе курса лежит концепция взаимодействия человека с окружающей средой, рассматриваемая через призму современных представлений о биоэнергетике, энергоинформационном обмене, сенсорных каналах ввода-вывода информации, физиологии и т.д. Психосоматическое состояние человека наиболее ярко отражает эту взаимосвязь. Целостное движение является одним из методов психофизической коррекции и саморегуляции человека, основанном на многоуровневой синхронизации систем жизнедеятельности человека.

В рамках данной методики учитывается направленность интересов, отсутствие необходимости выполнения всего банка упражнений В программе школы: основы биоэнергетической системы человека; в динамическом режиме.

**ЦЕЛЬ КУРСА:** овладеть навыками многоуровневой синхронизации указанным методом.

**Ведущий:** Николай Иванович Кудряшов, преподаватель факультета трансперсональной психологии ИПАН РФ г. Москва; член БПА и МАИ.

### **ПРОГРАММЫ ТРЕНИНГОВ, ПРОВОДИМЫХ В РАМКАХ УЧЕБНОГО КУРСА ШКОЛЫ БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО И ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ.**

#### **1. "Трансперсональные техники в динамическом режиме "**

1. Вводная часть: Биоэнергопластика как метод работы в измененном состоянии сознания (ИСС) в динамическом режиме:

- цели и задачи работы в ИСС; Механизмы выхода в ИСС с точки зрения биоэнергопластики
- виды ИСС
- средства и методы (общая характеристика)

#### **2. Средства и методы биоэнергопластики для работы в ИСС:**

- а) основные мудры и хаэт
  - базовые динамические упражнения для гармонизации в чакрах - принцип распределения энергии посредством ПФУ.
- б) Простые ритмические упражнения на координацию для работы с полушариями головного мозга.
- в) Основные графические символы, используемые в динамических упражнениях для групповой и индивидуальной работы при взаимодействии с пространством.

д) Техника безопасности при работе:

- с биоэнергией
- с пространственными структурами.

**3. Пример статико-динамической медитации,** как одной из трансперсональных техник.

**4. Основные этапы работы в ИСС.**

**5. Упражнения** для дальнейшей самостоятельной работы (дыхательные техники, работа с ментальным экраном, динамические комплексы для активизации канала позвоночника и преобразования информационного кода.

**6. Заключение.**

Тренинг имеет 2-3 уровня (в зависимости от степени усвоения материала), предназначен для лиц, имеющих психофизическую подготовку.

### **ТРЕНИНГ " ИЗМЕНЕННЫЕ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ (ИСС) и СПОНТАННЫЙ ТАНЕЦ" (краткое содержание).**

*" Спонтанный танец - это такой вид движения, при котором тело максимально раскрепощено, пластично и движется как бы само по себе. В этом движении практически не участвует "голова". Есть только самонаблюдение за телом во время танца. Подготовленное тело, имеющее практические навыки релаксационного движения создает более гармоничный, интересный (более сложный) рисунок спонтанного танца .*

*Спонтанный танец - это движение в измененном состоянии сознания при максимальной телесной раскрепощенности. Это импровизация, переходящая в динамическую медитацию. ( Из представления о спонтанном танце слушательницы школы И. Ананийчук. Москва)*

#### **I этап.**

1. Спонтанное движение и танец. Отличие спонтанного танца от динамической импровизации.
2. Спонтанный танец как форма медитации.
3. Выполнение этюдов на заданную тему:
  - передача эмоционального состояния
  - ритмические импровизации
  - танец в чакре
  - танец в асане
  - танец в стихии (Земля, Вода, Огонь, Воздух)
  - парный и групповой спонтанные танцы

## II этап.

1. Вводная часть. Спонтанный танец как проявление ИСС в динамическом режиме.  
2. Использование йогических упражнений для работы в стихиях и с графическими символами:

- а) принципы развития многоуравневой координации в статико-динамическом режиме: ритмический; двигательный; пространственный;
- б) психофизические упражнения как необходимое условие для работы с биоэнергией в спонтанном танце;
- в) способы развитие двигательных навыков в спонтанном танце;
- г) спонтанный танец как метод взаимодействия с энергоинформационным полем.

Тренинг является как самостоятельным, так и составной частью, входящей в программу школы "Биоэнергопластики". Предназначен для лиц, имеющих базовую подготовку по релаксационной пластике, психофизической регуляции и владеющих йогическими техниками.

Ведущий: И.В. Курис, к.п.н. , директор Школы духовного и биоэнергетического развития. **Справки по телефону: 714-66-27; 290-51-88**

=====

## ДРЕВНЕСЛАВЯНСКАЯ СИСТЕМА "БЕЛОЯР"

**Кудряшов Н.И.**

Методы, предлагаемые школой "Белояр", очень актуальны в условиях современной жизни. Они способствуют интеграции на всех уровнях человека, начиная от соматического. Обучение основывается на понимании и практическом освоении принципов, позволяющих почувствовать и овладеть "силовыми линиями" гармоничного движения, приобрести правильный тонус мышц, осознать мощные резервы своего организма.

Школа включает психотренинги различных уровней: "УСТОЙЧИВОСТЬ", "ВИРТУАЛЬНАЯ ДИНАМИКА" и " ТРИГГЕРНАЯ ДИНАМИКА"., разработанные на основе системы " СВОБОДНОЕ ЦЕЛОСТНОЕ ДВИЖЕНИЕ" (подробно о ней - в этом номере). Эта оригинальная система может быть соотнесена с телесно-ориентированным направлением в трансперсональной психологии.

Предлагаемые методы могут широко применяться как для восстановления сил и укрепления здоровья и психики, так и для повышения во много раз скорости обучения сложным движениям (хореография, боевые искусства).  
**Справки по телефону: (812) 598-67-48.**

---

## **СПРАВОЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:**

### **СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ :**

**Евгений Александрович Файдыш** - к.б.н., ведущий ряда авторских семинаров, советник Международного фонда за выживание и развитие человечества, президент Отделения теоретических проблем трансперсональной психологии Международной Академии энергоинформационных наук. Более 20 лет занимается изучением глубинных слоев человеческой психики, объединив в своих (исследованиях научный подход и традиционные учения Востока (Москва).

**Левицкий Аркадий Давидович**, к. ф.-м. н., Доктор астрологии РАС, Ректор Института практической психологии, физик, астролог, психолог, консультант Центра Астрологических исследований. (Москва).

**Рычков Александр Николаевич**, Член Союза Художников, Академик Международной Академии Энерго-Информационных наук, руководитель секции Санкт-Петербургского отделения МАЭИН, (Санкт-Петербург).

#### *Работы в собраниях:*

1. Музей Академии Художеств, Санкт-Петербург
2. Государственный Русский Музей Санкт-Петербург
3. Национальный Художественный музей Украины, Киев
4. Музей истории Санкт-Петербурга
5. Винницкий Краеведческий музей
6. Феодосийская картинная галерея
7. Музей заповедник "Царское Село"
8. Частные коллекции в США, Германии, Литве, России.

**Трофимова Елена Олеговна** к.б.н, **Новиков Александр Иванович** к.м.н., слушатели Школы биоэнергетического и духовного развития. Стаж занятий - более 5-ти лет (Санкт-Петербург).

**Курис Ирина Викторовна** - к.п.н., специалист по биоэнергетической релаксационной пластике, как средству психорегуляции и биоэнергетической коррекции организма. Автор методики, Директор Школы духовного и биоэнергетического развития Балтийской Педагогической Академии. Член-корреспондент МАПН, академик МАЭИН отделений Теоретических проблем трансперсональной психологии и Эниологии среды обитания архитектуры и искусства .Стажировалась в Индии по йоге и индийскому танцу (Санкт-Петербург).

**Гагонин Сергей Георгиевич**, к.п.н., доцент – зав. кафедрой спортивно-боевых единоборств СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. Заслуженный тренер России и Всероссийской федерации кикбоксинга..

**Лукоянов Виктор Витальевич**, к.т.н., доцент кафедры спортивно-боевых единоборств СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. Автор методик активной психорегуляции в спорте высших достижений.

**Кудряшов Николай Иванович**, автор методики "Устойчивость", эксперт системы целостного движения "Белояр", преподаватель факультета Трансперсональной психологии Высшего Психологического Колледжа АН РФ, сотрудник Международной Академии Информатизации г.Москвы, член БПА, эксперт лаборатории психоразвивающих технологий АМЭК (С-Петербург).

**Роберт Амакер** - бакалавр математики, писатель, профессиональный музыкант -начал заниматься боевыми искусствами в 1958г. с карате-кекушинкаи, карате-годжурю (черный пояс) и айкидо. В 1966-1968 гг. он занимался тайцзи-цюань у Чен Ман-Чина и Уильяма Чена. Продолжал обучение до 1978г. у Чу Чу-фана и Вена Ло, и в тот же период освоил стиль обезьяны у мастера Куан Сай-Хуна. В 1969-1970 гг. он изучал дзен-буддизм в центре "Даймонд Сангха" (Гавайи). Сам Р.Амакер начал проводить занятия в 1968г. В 1970-1978гг. наряду с тайцзи-цюань он вел занятия по хатха-йоге. В настоящее время он преподает в Калифорнийском университете (с 1988г.), ведет несколько групп, проводит семинары, опубликовал несколько работ, посвященных переводу и анализу классических текстов тайцзи-цюань.

### **Институт Практической Психологии (Москва)**

Некоммерческое учебное заведение со статусом  
образование", специальность - практический психолог.

Дополнительн.  
образование

Диплом



Институт существует с 1994 года. До регистрации Институт действовал в рамках Общества Практической Психологии "ЧЕЛОВЕК". В основе концепции института - принцип авторских мастерских и индивидуальной работы со студентом, аналогичный организации обучения в творческих ВУЗах. Руководители мастерских - известные практические психологи и астрологи, разработчики собственных методов.

**Ректор Института - А.Д.Левицкий.  
Производится набор студентов в мастерские:**

Практическая психология личности (Рук. М.П.Папуш) В основе - гештальт (Перлз), транзактный анализ (Берн), и разработки автора.

Развивающий личностный тренинг.(Рук. А.У.Хараш).  
Авторская переработка Групп Встреч К. Роджерса.  
Астрологические методы в психотерапии Рук. А.Д.Левицкий).  
Астрология личности, гештальт и авторские разработки.

Астрологический психосинтез. Рук. Ф.Г. Асадуллина).  
Юнг, Ассаджиоли и Автор.

Русская сказка в психотерапии (Рук. Е.Петрова, С-Пб)  
Архетипы культуры Здесь-И-Теперь в нас с вами.

Биоэнергетика индийского сакрального танца.  
Спонтанное движение и йога. (Рук. И.Курис, С-Пб.)

Биосинтез и телесная психотехника (Рук А.В.Корнеев).  
Диалог с телом на его языке.  
Школа имиджа (Рук. М.Евсеева).

Ваша внешность в вашей жизни.  
Современный психоанализ.(С. Аграчев)

Астрология в бизнесе. (И.В.Палагина)

Обучение в мастерских состоит из участия в интенсивных 3 - 7-дневных учебных курсов "с погружением", 10-недельных тематических циклов, сертифицируемых отдельно и следующих фундаментальных лекционно-практических курсов:

**М.П.Папуш** - История и теория психотерапии.

**А.У.Хараш** - Социальная психология в контексте гуманитарного знания.

**А.Д.Левицкий** - Астрология личности. Вы научитесь:

- применять техники современной психотерапии
- работать над собой
- отличать свои достоинства от недостатков
- воспринимать и понимать другого человека
- ставить и решать проблемы
- идти своим путем

Мастерские, связанные с применением астрологии в решении личных проблем, предполагают, конечно, знание языка астрологии, но для "новичков" организуется вводный курс астрологии.

Психотехнические мастерские не предполагают предварительного знания предмета (но не исключают его).

Кроме того, специалисты Института ведут индивидуальное консультирование - решение личных психологических проблем, бизнес-консультирование и т.п.

Информация и запись по тел.:

(095) 798-75-98 с 17 до 22ч.

(095) 752-55-58.

тел., факс: (095) 737-30-09.

**E- mail: Levicky@ttmp.MISA.ac.ru**



ТРАСПЕРСОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ  
ЦЕНТР "ОТКРЫТЫЙ МИР"  
ФОНД "ТРАСПЕРСОНАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ"

УЧРЕДИТЕЛЬНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ РОССИЙСКОЙ ТРАСПЕРСОНАЛЬНОЙ  
АССОЦИАЦИИ

**"МНОГООБРАЗИЕ ТРАСПЕРСОНАЛЬНОГО ОПЫТА:  
ПСИХОТЕХНОЛОГИИ ТРАНСЦЕНДЕНЦИИ И ЭКСТАЗА"**  
(18 - 23 ноября 1997, г. Москва)

**ОПЫТ ТРАНСЦЕНДЕНЦИИ И ЭКСТАЗА РАЗНЫХ ТРАДИЦИЙ И КУЛЬТУР  
ПРЕДСТАВЛЯЮТ ВЕДУЩИЕ МАСТЕРСКИХ:**

Анатолий Арлашин, учитель-четвертопутчик  
Владимир Баскаков, телесно-ориентированный танатолог  
Бронислав Виноградский, поющий даос  
Сергей Всехсвятский, садовник Древа Жизни  
Александр Гиршон, живущий, танцующий  
Михаил Жуков, музыкант естественных ритмов  
Владимир Козлов, интегратор расширенных состояний сознания  
Николай Кудряшев, мастер целостного движения  
Ирина Курис, мастер биоэнергопластики  
Владимир Майков, издатель, гид-трансперсоналог  
Яков Маршак, врач, мастер Кундалини-йоги  
Владимир Никулин, целитель, психохирург  
Юлия Постнова, психолог, духовная акушерка  
Аркадий Ровнер, писатель, визионер  
Евгений Файдыш, виртуальный маг и техношаман  
Дмитрий Фокин, фольклорный психотерапевт

*а также мужчины и женщины, исследователи и холонавты*

**СКВОЗНЫЕ ТЕМЫ:**

Истории экстаза и расширенных состояний сознания  
Многообразие экстатического опыта: "вопрос о счастье" во все  
времена  
Карты экстаза, радости, любви, милосердия, равновесия  
Игры мужского и женского: многообразие наслаждения  
Алхимия экстаза: жертва, сублимация, творчество  
Лабиринты кайфа: топология "западаний"  
Творчество как экстатический опыт  
Трансперсональный проект в культуре: метаморфозы человека  
Искусство жизни в расширенных состояниях сознания

**ПЕРФОМАНСЫ**

Жизнь по кайфу  
Храмы экстаза и трансценденции  
Музы, вдохновенье, наслажденье  
Игры страстей

Стоимость конференции: рублевый эквивалент \$120 (питание и проживание отдельно, примерно 50 тысяч рублей/день).  
Возможно отдельное участие в учредительной части конференции (22 и 23 ноября, или в любые другие дни, оплата \$20/день)

**Информация и регистрация:**  
(095) 919-73-07 (Нина), (095) 264-39-94 (Ира)

.....