

Региональная общественная организация учёных
БАЛТИЙСКАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АКАДЕМИЯ

Отделение трансперсональной психологии и педагогики
НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ

**ВЕСТНИК
БАЛТИЙСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
АКАДЕМИИ**

Вып. 68. - 2006 г.

ОТ РЕЛАКСАЦИИ К МЕДИТАЦИИ:

**ТЕОРИЯ, ПРАКТИКА,
ОПЫТ ИССЛЕДОВАНИЙ
ИЗМЕНЕННЫХ СОСТОЯНИЙ СОЗНАНИЯ
ЧЕЛОВЕКА КАК ЛИЧНОСТИ**

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2006

Редакционная коллегия выпуска:

Волков И.П., Курис И.В., Ланькова СМ., Лабковская Г.С.,
Н.А. Бурановская, И.Г.Станиславская
Ответственный за выпуск: проф. Курис И.В.

РЕДАКЦИЯ ВЕСТНИКА:

Главный редактор - И.П. Волков
Зам. главного редактора по выпуску - И.В. Курис
Секретарь - СМ. Ланькова

Адрес редакции: 190121, Санкт-Петербург, ул.
Декабристов, 35.

Кафедра психологии им. проф.А.Ц. Пуни. Санкт-
Петербургский Государственный Университет
Физической Культуры им. П.Ф.Лесгафта
Тел. (812) 714-66-27 Факсы: 714-10-84; 550-02-11
www.baltacademy.ru

Печатается на средства авторов и взносы членов БПА
по отделению трансперсональной психологии и педагогики
(Руководитель отделения - член-корр. БПА, проф. И.В. Курис)

В журнале использованы рисунки Н. Б. Россиковой.

© РООУБПА

© **И.В. Курис** (E-mail: kuris
bio@mail.ru)

«ВЕСТНИК БАЛТИЙСКОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ АКАДЕМИИ»

Научное издание (сокращенное название: «Вестник БПА») Основано в
июле 1995 года, в г. Санкт-Петербурге.

Лицензия № 00-5832.

Международная регистрация:

ISSN 1818-6467 (Vestnik BPA)

Подписано к печати 20.09.2006 г. Печать ризографическая. Зак.ОЗ. Тир. 150
экз. Формат бумаги 210x297. Изд. РООУ БПА.

СОДЕРЖАНИЕ:

От редколлегии вестника	3
-------------------------------	---

КЛАССИЧЕСКИЕ И СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О МЕДИТАЦИИ:

Курис И.В. К вопросу о медитации (Вместо введения)	4
Кришнамачарья К. Эзотерические аспекты медитации	8
Ауходиева Г.З. Базовые понятия буддийской медитации.....	17
Лабковская Г.С.Современный взгляд на буддийские практики осознания.....	22
Соме С.С. Цигун-медитация	29
Соме С.С. Лекция Учителя Ля Фэна	47
Адамович Г.Э. Особенности ментальной практики в системе «Кривич»	52
Богданович В.Н. Взгляд на медитацию с позиции православия	62

РЕЛАКСАЦИЯ И МЕДИТАЦИЯ В СОВРЕМЕННЫХ ПСИХОПРАКТИКАХ:

Богданович В.Н. Ключ к состояниям, полезным лично Вам.	67
Лабковская Г.С. Релаксация в системе жизненных ценностей	76
Курис И.В., Ланькова СМ. О применении медитативных методов в психо- телесной практике	— 79
Курис И.В. Релаксация и медитация в биоэнергопластике. Результаты аппаратных исследований	87

ОПЫТ РЕЛАКСАЦИИ В АВТОРСКИХ РАЗРАБОТКАХ:

Анисимова О., Парфёнова Г. Обертонное пение, как опыт релаксации	125
Беляшов Н.В. Массаж и релаксация (философия массажа)	129
Богданович В.Н. Методика «Девиз»	132
Курис И.В. Транс как релаксационное движение	138

ИЗ ОПЫТА ТРАНСОВЫХ СОСТОЯНИЙ:

Курис И.В. Память тела, как трансовый опыт	154
Бурановская Н.А. Встреча с Дургой. Комментарии к опыту транса	157
Волченко М.В. Опыт прошлых жизней в потоке снов.....	160

ИНФОРМАЦИЯ, НОВОСТИ, РЕКЛАМА

Библиография.....	167
Бревде Г.М. Трансперсональные новости.....	168
Сведения об авторах	169

ОТ РЕДКОЛЛЕГИИ ВЕСТНИКА

Мотивом, побудившим нас взяться за тему «От релаксации к медитации» послужила беседа с выпускниками спецфакультета БПА и членами нашего отделения трансперсональной психологии и духовного развития. Неожиданно выяснилось, что у каждого есть своё понимание этого предмета и практически отсутствует системное представление. Выявилась потребность в методических материалах, касающихся проведения релаксационной и медитационной практик, а так же работы с клиентами в трансовых состояниях. Вместе с тем, оказалось, что для одних - это состояние сродни творчеству (особенно это касалось спонтанного движения), а для других - это мощнейший личный опыт, который необходимо было зафиксировать и обсудить. Мы попытались отразить все заявленные вопросы в данном выпуске журнала. Из этого и сложился номер, который перед вами.

Работая над этой темой, мы поставили несколько задач:

1. Привести в систему различные представления о релаксации и медитации для тех, кто имеет отрывочные знания.

2. Познакомить читателей и членов нашего отделения с некоторыми классическими практиками медитации, как восточными, (Йога, Цигун), так и реконструированными (славянская система Кривич).

3. Исходя из направленности деятельности нашего отделения, важно было показать особенности релаксации и медитации в контексте психотелесной практики, познакомить членов отделения с результатами аппаратных исследований. Опираясь на классические представления, с одной стороны, и многолетний эмпирический опыт, с другой, нужно было подчеркнуть те плюсы, которые вытекают из трансперсонального медитативного опыта, в котором двигательная или телесная практика является базовой составляющей.

4. Познакомить с авторскими разработками в области релаксации и медитации.

Авторы, представленные в журнале, являются членами БПА, преимущественно нашего отделения. Практически все занимаются различными видами духовных и психотелесных практик в сфере образовательной деятельности, имеют свой собственный опыт работы с клиентами в измененных состояниях сознания, являются визионерами и хорошо представляют себе предмет, о котором пишут.

Предвидя будущее в развитии различных форм образовательной деятельности в XXI веке в сфере гуманитарного образования, мы считаем целесообразной нашу инициативу в разработке медитативных психопрактик, с помощью которых люди будущего информационного общества смогут быстро усваивать огромные объемы информации без ущерба для своего психического и физического здоровья. Современные методы обучения, к сожалению, не решают этих задач.



КЛАССИЧЕСКИЕ И СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О МЕДИТАЦИИ

И.В. Курис

РЕЛАКСАЦИЯ И МЕДИТАЦИЯ

(Вместо введения).

О медитации и релаксации написано очень много. Эта тема широко освещена в литературе, посвященной различным направлениям психологии, психотерапии, трансперсональной психологии и т.д. Мы имеем широчайшую библиографию, которую можно разделить на 4 части. К первой, можно отнести классическую литературу, посвященную медитации в том виде, который сохраняется в древних традициях - технике проведения, методике и т.д. Ко второй части относится литература, посвященная собственному опыту, которым делятся люди, для которых пребывание в медитации является, если не образом жизни, то составляющей их повседневной жизни. Она, как правило, очень интересна и лишний раз доказывает многообразие медитативного опыта. Третья часть - это современные направления психологии, в которых релаксация и медитация играют главную роль и четвертая часть - это литература, посвященная исследованиям, в том числе и аппаратным.

Анализируя эту информацию, приходишь к неоднозначным выводам. С одной стороны, занятия медитацией - способствуют духовному, а значит и личностному развитию. Вместе с тем, некоторые авторы (А. Левшинов) рассматривают её как своеобразный наркотик, уход от действительности. С другой стороны, неоспоримы доказательства, подтверждающие её позитивное воздействие не только на психофизическое здоровье человека, но и на пространство в целом. Например, проведение трансцендентальной медитации (ТМ) снижало уровень преступности на 30%, а регулярные медитации, проводимые в крупных компаниях, повышали уровень производительности в несколько раз.

Медитация и релаксация, как одна из её составляющих, лежат в основе не только современных психотехник. В последнее время аргументировано доказывается их целительный эффект, что позволяет их использовать как в психотерапевтических практиках, так и в официальной медицине. По мнению Ю. Каптена, положительные явления, которые всегда сопровождают правильную медитацию: повышение работоспособности, избавление от уныния и тоски, улучшение физического самочувствия и выносливости, обретение чувства глубинного спокойствия, усиление творческих способностей и пр. Это ли не говорит в её пользу! Нельзя не сказать об особой важности релаксационной и медитативной практики при работе в измененных состояниях сознания. Это касается как работы в статическом, так и статико-динамическом режимах.

Казалось бы, трудно придумать что-то новое и возникает естественный вопрос: а нужно ли это? Ведь многообразие медитативного опыта подтверждает, что у каждого он свой. Из литературы можно получить представление о релаксации и медитации в целом, понять, чем они интересны по отдельности и вместе, что дают и т.д. И, тем не менее, невозможно узнать об этих практиках, опираясь на чужой опыт. Нужно медитировать самому, пережить это состояние.

В тандеме понятий «релаксация - медитация» можно выделить общие термины, которые есть смысл рассматривать в общей взаимосвязи и термины, относящиеся к каждому из них. Слово «релаксация» переводится как расслабление, раскрепощение; уменьшение напряжения, отдых, а так же - развлечение. В связи с этим, сюда естественно вписывается получение удовольствия. Слово «медитация» означает размышление, созерцание. В различных словарях медитация характеризуется как надсознание, т.е. состояние более сознательное, чем обыденное сознание бодрствования. Между обоими понятиями существует общее и различия. Они представляют собой и процесс, и состояние. Релаксация, являясь самостоятельным процессом, предшествует медитации. Медитация является высшей формой релаксации.

Различия. Цель релаксации - частичное или полное расслабление. *Цель медитации* — соединение с высшим началом — с Абсолютом. В этом состоянии человек чувствует себя некой сущностью, через которую проходит Вселенская Энергия, дающая новое Знание. Нередко его называют внерациональным Знанием.

Общее. Релаксация как процесс - это снятие напряжения. Как *состояние* - это спокойствие, удовольствие, радость. *Релаксацию и медитацию* объединяют ещё два фактора: *дыхательная практика*, направленная на осознанное расслабление и *состояние транса*, которое характеризуется частичным сохранением контроля на фоне расслабления.

Глубина транса, зависит, на наш взгляд, от релаксационных возможностей человека и от границ его психофизической устойчивости, которые можно и нужно развивать.

Релаксация - это основа психо-регуляции, значит овладение релаксацией - это один из способов самооздоровления. Считается, что всех людей можно разделить на: релаксантов - которые способны быстро расслабляться; арелаксантов - неспособных расслабиться и тех, кто находится посередине. На самом деле, любого человека можно научить расслабляться. Это вопрос желания, мотивации и методики. Здесь же можно добавить, что в зависимости от астрологической доминанты, обучение релаксации может идти разными путями. В этом плане двигательная практика, направленная на обучение релаксации приобретает большое значение, поскольку, физическое расслабление легче всего почувствовать и осознать после физической нагрузки.

Релаксация - это возможность высвобождения энергии. Любое напряжение требует большого количества энергии. Обучившись релаксации и используя её в каждый свободный момент времени, мы можем открыть в себе неожиданные энергетические ресурсы.

По мнению специалистов по психотерапии и психорегуляции многие болезни современной цивилизации - от неумения и невозможности расслабляться. С точки зрения нейрофизиологии, релаксация - это управление процессами возбуждения и торможения коры больших полушарий головного мозга, то есть, он зависит (до определенных пределов) от психофизических возможностей человека - от уровня физической подготовленности и психических возможностей: сосредоточения внимания, ментальной подготовки и т.д.

Медитация как процесс - это размышление; на определенном этапе - сосредоточение внимания (то есть, ментальная практика), это очищение ума, которое невозможно без расслабления не только мышечного, но и эмоционального и ментального. Конечный результат процесса медитации - состояние не ума, отсутствие мыслей, являющихся отражением внутренних чувств, нередко эмоционально окрашенных.

Все сказанное верно при условии осознанной, направленной практики. В то же время, в обыденной жизни мы нередко встречаемся со спонтанной релаксацией. Например, наш организм включает на уровне подсознания механизм запредельного торможения. Это особенно ярко проявляется при сильной физической усталости, эмоциональном переживании, интеллектуальном напряжении. (Мы не говорим сейчас о релаксации, как смене деятельности, или в результате приёма специальных препаратов или алкоголя).

В определенной степени все сказанное касается и медитации. Многим из «практикующих» знакомо состояние, которое называют по-разному, но суть остается одна и та же. Одна из наиболее распространенных его характеристик - «быть в потоке». При этом, в большинстве случаев у человека могут меняться телесные ощущения: отсутствие чувства гравитации и наоборот, когда тело распластано и прижато; расширение пространства, восторг, блаженство и т.д. Об

этом пишут многие авторы. Но на самом деле, ощущения у всех очень разные. Во многом они зависят от возможностей человека.

Рассматривая медитацию как состояние, некоторые исследователи насчитывают 22 ступени, которые, в конечном итоге, ведут к *самадхи* или *нирване*. Последовательность прохождения 22-х ступеней - это процесс. В то же время, преодоление каждой ступени - это этап, характеризующийся определенным состоянием. Здесь сразу же хочется заметить, что все очень индивидуально. Тем не менее, можно говорить об общих моментах. Прежде всего, об уровнях расслабления. Классическое представление о релаксации, вне зависимости от режима, *включает 3 типа: расслабление физического тела, эмоциональное и ментальное расслабление*. Уровень каждого из типов может быть очень разным и зависит от индивидуальных особенностей. Кому-то легче снять ментальную напряженность, кому-то - физическую. Все сходятся во мнении, что двигательная активность способствует снятию эмоционального и ментального напряжения. Как правило, современные психотехники, в которых отсутствует двигательная деятельность, идут сверху вниз, то есть, от интеллекта к физическому телу и соответственно, наоборот.

Это объясняется целым рядом факторов, среди которых немаловажную роль играет принадлежность к той или иной школе. Например, в таких направлениях йоги как *раджа* и *джнани*, менталу отводится главная роль. И в основном, в литературе, посвященной этим вопросам, работа с сознанием ставится во главу угла. Мы не собираемся дискутировать по этому поводу, тем более, что здесь такие необходимые психические качества, как воля и связанная с ней концентрация внимания выходят на первое место. Заметим только, что есть как минимум три вектора развития способностей к релаксации и медитации через концентрацию внимания: *метальный, двигательный и их взаимодействие* (не соединение, не синтез). Каждый из векторов содержит множество разветвлений. Но можно сказать и о том, что к релаксации и медитации существует совершенно другой путь - это воздействие извне: слушание или созерцание произведения искусства, увлеченная деятельность чем-либо и т.д. Отсюда вывод: путей на самом деле много, а методов в каждом из путей - множество. И каждый человек способен не просто выбрать, но и создать свой.

Поэтому, мы позволим себе остановиться на этой, поистине бесконечной теме, рассмотрев её с разных точек зрения. А релаксации и медитации, как составной части психотелесной практики посвящены отдельные статьи.

Мы уже говорили о том, что и релаксация, и медитация сочетают в себе: процесс, состояние и процесс, ведущий к состоянию. Процесс зависит от ряда факторов:

- групповая или индивидуальная деятельность;
- самостоятельно или с ведущим;
- исходного положение и способы выхода: статические, динамические или статико-динамические;
- наличие внешних факторов: свет, звук, запах, музыка, ритм;

В статическом положении оба процесса включают специальное дыхание и ментальную практику, направленные на достижение состояния.

Статико-динамические релаксация и медитация включают фиксированное положение тела в одной из релаксационных поз в сочетании с тонкой моторикой.

Динамический вид - это процесс, в котором доминирует двигательная деятельность. В психотелесных практиках (ПТП) она включает отдельные упражнения или их группы, выполняемые определенным образом, в определённой последовательности, с определенным сосредоточением внимания. В конечном итоге это приводит к выходу в ИСС и медитативное состояние.

Как правило, медитативное состояние включает в себя ряд промежуточных состояний, называемых трансом, или измененным состоянием сознания. Этому посвящены отдельные публикации, представленные в журнале.

К. Кришнамачарья

ЭЗОТЕРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МЕДИТАЦИИ

(по материалам встречи)

В ноябре 2003 года Санкт-Петербург посетила представитель Духовной Миссии Кришнамачарья Каролла Блоумен, (Бельгия.) Она познакомила собравшихся с материалами лекции Кришнамачарьи (Kurapathi Ekkirala Krichnamacharya), прочитанной им во время его посещения Парижа в 1983г., посвященную эзотерическим аспектам медитации. Материалы этого сообщения предлагаются вниманию читателей.

Есть много вопросов по поводу медитации, много ответов и разъяснений, мы рассмотрим только 3 основных вопроса.

1. Что такое медитация?
2. Каковы типы и методы медитации?
3. Какую медитацию выбрать для себя?

Обычно мы используем термин медитация в каком-то общем смысле, нежели в каком-либо конкретном значении. Нужно потратить некоторое время, чтобы понять этот термин так, как его понимали древние ученые в зависимости от исследования науки о медитации, т.е. той части, которой занимается йога. Процесс духовного самоусовершенствования, которым занимается йога, называется восьмеричным путем (Аштанга-Йога), и включает в себя практики медитации. Одну из этих практик мы и рассмотрим.

Стало быть, если мы хотим понять, что в точности обозначает медитация, мы должны понять всю науку йоги. Йога обозначает «восьмиступенчатую лестницу». Понятие это было изложено в «Бхагавад-Гите» и у Патанджали в «Йога-сутре». Обычно, в быту под медитацией подразумевают закрывание глаз в течение какого-то

времени и попытку подумать о чем-то приятном или о том, что очень уважают. И утверждают, что мы уже можем сказать, что находимся в процессе медитации. Представьте себе, что сидит человек, закрыв глаза. Он слегка заснул, можно ли сказать, что он медитирует?

Сон - это область подсознательного, наше состояние бодрствования - это наше сознание, и то, что психика исследует - это состояние подсознания. То, что мы называем термином медитация - надсознание, т.е. состояние более сознательное, чем обыденное сознание бодрствования. Рассмотрим возможности нашего сознания:

Концентрация нескольких органов чувств на одном объекте одновременно.. Наше обычное сознание в определенном смысле однобокое, например, есть две книги, я могу читать только одну, даже если вторая лежит рядом перед глазами, но одновременно с первой я читать ее не могу. Это относится ко всем нам. Возможно, что среди нас есть мастера медитации, но это не относится ко всем людям.

Концентрация одного органа чувств на нескольких объектах одновременно. В индийской традиции рассматривают тонкое тело человека как три оболочки: астроментальное тело (гьяна-майя коша), интеллектуальное тело или «покров мудрости» (вигьяна-майя коша), причинное тело (ананда-майя коша). В центре гьяна-майя коша находится ум (манас), от которого отходят 5 индрий (чувств): зрение, слух, обоняние, осязание, вкус. И обычно, если человек рассматривает что-то, то он не слышит, если пробует, то не обоняет и т. п. Очень редко, когда человек может иметь одновременно два или пять ощущений. Например: когда внимание отвлечено звуком, явленное пред глазами не замечается. Это указывает на отдельное от чувственного ментальное сознание, которым «Я» воспринимает происходящее, обратившее больше внимания на звук, запечатлеваемый слуховым сознанием, чем на восприятия зрительного сознания.

В каждый момент в наш манас идут сигналы от 5 органов чувств, и эти ощущения имеют перед собой 5 качеств: зрение - свет, слух - звук, обоняние — запах, вкус — вкус, осязание - качество поверхности: мягкость-твердость, температура. И так происходит с нами каждый день во время бодрствования. Но, учитывая тот факт, что и легкие работают, и сердце бьется, т.е. все системы функционируют и ночью, во сне, можно сказать, что существует неконтролируемая сознанием деятельность. Мы имеем, таким образом, деятельность, которая контролируется нами (бодрствование), и деятельность, которую мы не контролируем (вегетативные функции). Отклик неконтролируемой деятельности называется реакцией. Отклик, контролируемый сознанием, называется ответом. Нам необходим какой-то метод, который позволил бы понять деятельность всех наших реакций. В состоянии бодрствования чувств и разума мы должны иметь ответ, как осознанный процесс, поднимающий нас до состояния мастера владеющего самим собой. Этот мастер, существующий внутри нас, называется в священных писаниях «Я есмь (положительный)» и находится он в нашем духовном сердце {вигьяна - шарира), а манас-ум и чувства (гьяна - шарира), называются «Я есть (отрицательный)» и находится в ментале.

В священных писаниях мы находим решение многих проблем человека, в то время, как современные психологи XX века часто не находят способа анализа этих же проблем и их решения. Если человек не может спать, то психолог научным образом пытается объяснить ему, почему он не спит. Но не предлагает ему никакого решения. И это при всем уважении к современной психологии.

Как же все-таки узнать находимся ли мы в состоянии медитации? Наше существование находится в треугольнике сил, вершинами которого являются: *субъект действия - объект действия - процесс*. Например, если мы хотим послушать лекцию, мы находимся здесь, где нужно (объект действия). И лекция читается лектором (субъект действия) в данное время. И мы слушаем лекцию (процесс действия). Стало быть, это тот треугольник, которого нельзя избежать, без которого наша ментальность не могла бы существовать. И мы хотим как бы «стянуть в точку» этот треугольник, создать триединство. Когда треугольник «стянут в точку» - это означает, что «Я есмь» извлечен из нашего духовного сердца и находится в манасе. *Процесс йоги - это научный способ медитации, который помогает нам этот треугольник «стянуть в точку», поскольку мы не существуем вне нашего сознания.* Если объект не существует, то и процесс не существует. То, что мы называем медитацией - это слияние, единение всех сторон треугольника. На Западе люди с большими трудностями в течение многих лет пытаются заниматься медитацией, они пытаются контролировать свою ментальность, однако они не достигают положительных результатов. Но мы знаем решение - оно внутри нас. В реальности мы очень часто занимаемся медитацией. Мы не всегда способны рассматривать это состояние как медитацию, но мы медитируем часто.

Вы можете, например, вспомнить посещение оперы. Понаблюдайте за тем, что происходит: вы (субъект действия) садитесь, рассматриваете зал, зрителей, сцену, музыкантов - они все существуют в пределах вашего разума. Ментальность отражается в вашей реакции. Далее начинается музыка (объект действия: музыканты, певцы), и через несколько минут зал исчезает из вашей ментальности. Свет меркнет, зрителей нет. Есть музыканты (объект действия), музыка (процесс) и вы (субъект) - все три вещи. Через несколько минут исчезают и музыканты, и вы, а остается одна музыка. Треугольник перестает существовать. Понимаете ли вы, что происходит в вас?.. Но вдруг - шум в зале (номерок упал), и снова зал, свет, зрители и музыканты появились для вас.

Но нельзя сказать, что это был сон. Вы слушали музыку, вы бодрствовали в качестве субъекта. Этот пример показывает медитацию в ее научном понимании. Мы можем сказать, что йогическая, буддистская, христианская медитация, и, частично, психологическая медитация - это те примеры, при которых слово медитация используется как процесс. Но медитация - это не только процесс, но и состояние некоего опыта.

Наша сегодняшняя тема включает в себя различные типы медитации. Совершенно не достаточно достигать этого состояния случайно, например, когда мы входим в это состояние при прослушивании оперы. Мы хотим владеть научной методикой, благодаря которой мы можем управлять этим состоянием. Это и называется йогой. И как только однажды нам удастся достичь этого состояния (восьмиступенчатого пути Патанджали), мы начинаем применять это состояние в течение нашей жизни каждый раз, когда нам надо что-то делать.

Когда «треугольник» может быть «стянуть в точку», вы можете иметь некоторую одновременность сознания. Вы можете, например, просто прочесть книгу, но вы можете её и пролистать, посмотреть несколько фраз, отрывков и отложить книгу в сторону. И все содержание книги будет находиться внутри вас. Вы также можете применить этот метод к человеку, который сидит около вас. Можете понять его состояние, его здоровье, все болезни, которые он перенес, его теперешнее состояние, его привычки, образ жизни, прошлую жизнь, еду, напитки, понять, доволен ли он своим социальным положением, своей профессией, воспитанием. Все перечисленное будет отражено в вашей ментальности, ваше «Я есмь» поймет ситуацию, прояснит пути решения и вы можете человеку посоветовать, чем целесообразно воспользоваться ему. Все это описано у Патанджали. И прежде всего, следует применить этот метод к самому себе. Во время медитации ваши мысли не будут крутиться в голове, ваши воспоминания не будут существовать, будет лишь свет «Я есмь!». И вы достигнете определенного состояния анализа самого себя, и решение проблем может прийти только от такого интегрального мышления.

Какой тип медитации может помешать вам? Например, чем больше мы будем пытаться победить наши негативные аспекты, тем больше их будем осознавать и переживать. Например, работа с установкой «Я не раздражаюсь». И если попытаться медитировать с такой установкой, на самом деле вы будете медитировать на гнев (не осознавая и не зная этого), т.е. на отрицательном качестве. Тогда постепенно ваши нервы начинают заболеть, и ваш гнев начинает возрастать. Стало быть, очень строгое предупреждение было дано в науке, которая называется йогой. Не надо бороться против своей собственной слабости и своих негативных аспектов внутри медитации. Объект медитации должен носить только позитивный характер. С этой целью древние ученые разработали многочисленные типы медитаций.

Типы медитаций.

*Представленные ниже медитации, на наш взгляд, правильней было бы назвать видами, поскольку, все они связаны с представлением определенных образов. Характеризуя медитации, мы, как правило, имеем в виду два их типа: активную и пассивную. Соответственно, **представление (визуализация)** и **осознание**. Первый тип связан с сосредоточением внимания на конкретных ассоциациях, образах, в том числе, и графических, переходящим в самонаблюдение. То есть, речь идет о*

медитативной практике, которая может идти как самостоятельно, так и под руководством Учителя или преподавателя, транслирующего образный ряд. Второй тип - медитация без специальной концентрации внимания. Это — состояние погружения в пространство, включенность в него, слияние с ним, единение с высшим началом, когда исчезает «Я», а медитирующий является проводником божественного, связующим сосудом между проявленным и не проявленным (тонким) мирами. Этот тип в определенной степени является истиной медитацией. Поэтому, первый тип можно смело отнести к ментальной практике, требующей развитой концентрации внимания. Между первым и вторым типом существует очень широкий коридор, внутри которого, по различным источникам, насчитывают 22 ступени. Описанные ниже медитации являются примером первого типа, поскольку, методика их выполнения включает в себя активную ментальную деятельность (Прим. ред.).

I. Медитация «Закон естества»

Он превосходен, совершенен, очень эффективен. Вообразите себя земным шаром. Пусть ваш пупок соответствует центру Земли, голова - Северному полюсу, копчик - Южному полюсу. Экватор - на уровне пупка. Это грандиозная, важная медитация, которую предписывают все Священные книги. Она все снимает - отрицательные явления (аспекты) во всех проявлениях и связывает каждого человека с деятельностью и активностью Земли и автоматически устанавливает правильные взаимоотношения с планетой Земля. Ваша ментальность начинает работать соответственно плану Земли, и люди разных стран и наций, которые существуют на различных широтах Земли будут соответствовать определенным зонам позвоночника. Медитирующий автоматически входит в контакт со всеми людьми каждой страны и каждой нации. Считается, что существуют телепатические контакты с различными нациями. Такой опыт очищает человека от его личных индивидуальных недостатков. Автоматически возникает братство с ментальностью тысяч других людей, которые работают в сфере духовности. Во время медитации на этой Земле будет автоматически осуществляться связь с каждым человеком в этом братстве. Расширение этой сети будет работать на увеличение духовной силы Земли.

Земля описывается как тело, как состояние духовного братства, где расположены и господствуют различные ангелы и дивы, которые способствуют естественному функционированию и соотношению между различными частями на Земле.

Это один из типов грандиозной, глобальной медитации, которая не имеет ничего подобного себе. Остальные — это части главной медитации. Все те, кто начинает медитировать в этом направлении, могут не сразу понять мощную практическую направленность этой медитации. Ее доступность определяется не деньгами и подарками гуру, не полными знаниями восьмеричного пути, но умением «стягивать в точку» треугольник восприятия. Все практикующие смогут достичь этого состояния. У некоторых это может произойти достаточно быстро. Медитация не включает в себя опасность и риск, и в ней нет никаких секретов. Если вы

занимаетесь такой практикой, вы можете достичь вашего совершенствования. Если вы даже прервете процесс в середине, бросите, достигнув половинного результата, то в следующей жизни будет легче продолжать {уже проработанное поможет в будущем рождении}. Метод очень практичен и позитивен. Древние предсказатели использовали этот метод при достаточной географической разобщенности в тысячи километров. Они всегда выполняли одну и ту же практику, т.к. они всегда жили в одном «ашираме», хотя один - в США, другой - во Франции, третий - в Индии.

II вид медитации - «Знаки Зодиака»

Он носит очень сакральный характер (это главная цель, ради которой была открыта астрология древних). Нужно медитировать на символы планет в соответствующей части нашего тела: **Овен** - голова, лицо. **Телец** - лицо и шея.

Близнецы - голосовые связки, кисти, бронхи.

Рак - легкие, дыхательные пути.

Лев - сердце, солнечное сплетение, ямки подреберные - «грот, в котором сидит лев».

Дева - желудок, пищеварительная система. **Весы** - нижняя абдоминальная часть.

Скорпион - гениталии и ректальные (мочеполовые и анус) органы.

Стрелец - бедра, суставы и мышцы ног, сосудистая система. **Козерог** - колени. **Водолей** - голени. **Рыбы**-ступни.

Методика проведения II медитации. Сесть в удобную позу, прикрыть глаза, расслабить все мускулы и нервы (следите за этим) вашего организма. Не концентрируйте сильно свою ментальность на любой части тела. **Весь процесс йоги** заключается в том, чтобы расслабить свою ментальность, а не в том, чтобы ее концентрировать любым способом. Затем, после полного расслабления туловища, рук и ног, вы вызываете символ в вашей голове (между носом и бровями - *область ТРИКУТТИ*) (прим. ред.) и формируете знак «Овен» в течение месяца (21 марта -20 апреля Солнце находится в Овне) ежедневно. В следующий месяц берете следующий символ «Тельца» и накладываете «Тельца» на лицо до шею. В любой книге по астрологии части указаны. Так работаете весь год - 12 месяцев, потом 1 год повторяете. Результаты практически невозможно описать, можно ощутить только на основании собственного опыта. Необходимо выполнять каждый день.

III вид медитации - «Солнце» Методика его

заключается в формировании образа, связанного с планетой в соответствующей части нашего тела:

Солнце - в вашем сердце - как «Я», эго;

Луна - в голове - как ментальность и чувства (отражение эго);

Марс - в области печени и в вашей селезенке - как силу, ловкость, энергию храбрости и теплоту в вашем теле (влияние на других);

Меркурий - как действие на ваши голосовые связки. Оно формирует принцип эфира и звука, преобразует мысли в слова и фразы. Понимание и разум. Поэтому Меркурий - посланник богов;

Юпитер - как мудрость и следование законам, способность к логике;

Венера - как «око Юпитера», эстетические чувства в вас, духовную любовь и силу, любовь прощать;

Сатурн - как руководителя нижних частей вашего тела (ниже пупка) и более плотных тканей (кости, зубы, кожа, ногти, волосы). Ожидание.

Терпение. Раскаяние.

Некоторые люди боятся такой медитации, особенно те, у которых есть наследственные болезни. Например, люди, у которых плохая и сильная карма, или те, которые были привлечены родителями с не совсем хорошим здоровьем, или те, кто имеют наследственные болезни. (Бояться этого не нужно. Лучше взглянуть на ситуацию, как на учебную и использовать её для своего легкого развития. Эту же медитацию, можно при желании сочетать с состоянием в определенном энергетическом центре, соответствующем планете.

IV вид медитации - «Господин с четырьмя руками»

Медитации на графические образы:

крест - «Крест», (4 части суток). Это 4 времени дня (восход, полдень, заход, полночь). В Индии эта медитация называется Ваджра - оружие грома господина Индра.

полночь - ноги в (в глубину)

полдень - голова руки - в

стороны (восход-заход)

квадрат - «сын Господа» («Создатель с четырьмя лицами»); круг - «яйцо», единство творения («яйцо», в котором зарождается маленькая птичка Созидания. На различных частях этой маленькой птички образуются миллионы и миллионы Вселенных - Солнечных систем). Эта птичка была описана в разных Священных писаниях.

V вид медитации - «Лотос»

Каждая из предложенных выше медитаций имеет многочисленные истории в Священных книгах, которые являются аллегориями, мифами. Некоторые люди нуждаются в V типе медитации. Например, те, которые с трудом засыпают, те, кто пытается отогнать от себя мысли и идеи, те, у которых множество страхов. Они тогда садятся и медитируют «Лотос».

Методика проведения V медитации. Медитирующий представляет себя сидящим внутри молочно-белого лотоса. И такой же лотос находится внутри него. Медитация на молочно-белый цвет. При низкой температуре на улице в России (как в С-Пб)

этот цвет синий. На улице жарко - медитируйте на прохладный лотос. Результат ощущается через 3 месяца.

Эта медитация окажет большую помощь тем, кто страдает от разочарований в жизни, всем тем, кто не может ни на чем сконцентрироваться, расслабленным, обессиленным; тем, кому предстоит встретиться с тяжелыми ситуациями и стрессами; тем, кого, по их мнению, ненавидят окружающие; тем, кого не принимают в обществе, или обижают; тем, над которыми насмехаются. Очень важно верить в то, над чем они медитируют.

Многие люди не в состоянии делать это сами, и они нуждаются в опытном ведущем, с которым они могут посоветоваться. Но часто профессиональные гуру не всегда искренни и до конца не раскрывают подробности. У некоторых людей искусственно поддерживается понятие о таинственности происходящего в медитации. Так как многие из них предрасположены к секретным знаниям, они находят в этом свое очарование. Многие гуру находятся под большим влиянием денег и считают, что без секретов ученик не будет от них зависим.

Но природа мудрее этих «мудрецов». *Истинное знание находится внутри вас, в вашем сердце, в ваших легких, в вашей ментальности.* Открытый и свободный в своей ментальности человек становится мастером духовности за очень короткое время. Благодаря этому, знания проходят через него, и мудрость передается другим. Его сила и способности к исцелению других проходят через него.

Такие люди научат вас правильной медитации, но как распознать их? Единственное доказательство заключается в том, что этому человеку от вас ничего не нужно! Если есть кто-то, кто от вас чего-то ожидает, он будет автоматически слабее вас, он не сможет ничего вам дать. И второе, это истинный закон Природы, и ему надо верить. Если вы совершаете какие-то добрые дела во всем мире, т.е. делаете что-то полезное для всех людей, и вы пытаетесь следовать всем заветам, указанным в Священных книгах, как можете, и ведете жизнь простую и праведную, тогда время духовного возмужания к вам придет очень быстро. И эти изменения автоматически произойдут в вас, потому что Природа главным образом позитивна. Как только наступает соответствующий момент, хороший много знающий учитель приходит непосредственно к вам, и он сможет научить вас правильной медитации.

И вовсе не следует выбирать своего учителя, т.к. именно учитель вас выбирает, потому что наступил тот соответствующий момент. В случае какой-то ошибки некоторые люди закрывают глаза и говорят: «Мой учитель такой-то...», ссылаются на авторитеты. *Авторитет учителя — это идея человека, который находится в услужении у кумира*, потому что ученик думает, что учитель приходит на его призыв. Те, кто призывает Учителя таким образом, и те, которые имеют дурные представления об учителе должны ждать очень долго.

Те же, кто делают добрые и полезные дела для всех, и не ждут благодарности. Кто каждый день совершает какое-то необходимое задание на работе и помогает своим друзьям, соседям и пытается жить простой жизнью, сводя к минимуму

количество своих потребностей, учась отделять необходимое от желаемого - они растут в своей духовной зрелости, изучают каждый урок совершенствования правильно. И этим они приглашают учителя идти к ним и дать им то, что им требуется. В этом заключается истина.

Каждый раз, когда ученик получает правильную форму медитации, он ее получает единственно путем практики, а не из книг, не вступлением в какое-то братство, путем секретов и не тем, что он выбирает или называет себе учителя. Именно в этом заключается истина.

В заключение повторим основные законы медитации и будем следовать им.

1. Попытаемся сохранить наши мысли чистыми и следовать основным фундаментальным методам йоги, следуя "Бхагавад-Гите", "Мокша дхарме", "Араньякапарве", Сутре Патанджали, Библии, Евангелию, «Пути молчания» Е. Блаватской. И автоматически все остальное придет само. Если Природа призывает вас к медитации к ней, это одна из истинных медитаций.
2. Во время медитации нужно сидеть очень прямо и наблюдать движение в процессе дыхания в области нашего сердца и легких, они непосредственно связаны с силой Праны. Соблюдать строгое расписание нашей жизни, каждого дня и часа. Каждая минута, которую мы проживаем в жизни, она очень важна. Когда у нас что-то не получается, мы должны снова попытаться начать все снова, и все восстановится. Древние индийские Веды говорят, что надо произнести «ОМ» и слушать наш голос. В этот момент мы входим в состояние медитации. Когда медитируем на Абсолют, ничего не желая, ни к чему не стремясь, автоматически в нас входит вся великая Сила, и мы начинаем действовать во благо для всех.
3. Наше существование представляет собой треугольник - это часть нашей ментальное™. Все существует, как треугольник силы. Если мы хотим послушать утром лекцию, то: 1 - мы (субъект) здесь, в определенный день, 2 - утром здесь, где лектор (объект) читает лекцию, 3- что мы делаем - слушаем (процесс).

1- мы, 2 - кушанья, 3-процесс еды.

1- мы, 2 - что-то (предмет), 3 - процесс думанья.

Это неизбежный треугольник, без которого не существует ментальности. И мы хотим стянуть в точку этот треугольник. Избавиться от треугольника - означает, что «Я ем» перемещается из вашего духовного сердца в манас в вашем мозгу. Процесс йоги - это научный процесс, который позволяет вам стянуть треугольник. И в этот момент нет отдельно ни вас, ни процесса, ни объекта, а происходит полное слияние.

*Перевод: Геева Г. О. Подготовка к печати: Курис
И.В. , Ланькова СМ.*

Терминологический словарь к лекции.

Аштанга-Йога - восьмиступенчатая лестница, восьмеричный путь йоги.

Ананда-майя коша - причинное тело.

Вигьяна-майя коша - интеллектуальное тело или «покров мудрости»

Внгьяна - шарира - духовное сердце

Гьяна-майя коша - астроментальное тело

Гьяна - шарира - ум и чувства

Индрии - чувства: 5 - зрение, слух, обоняние, осязание, вкус.

Манас - ум

Медитация - надсознание, т.е. состояние более сознательное, чем обыденное сознание бодрствования.

Трикутти - область между бровями над носом .

Г.З. Ауходиева

БУДДИЙСКАЯ МЕДИТАЦИЯ (базовые понятия)

Буддийская медитация - тема, которой посвящены целые библиотеки. В этой статье мне хотелось привлечь ваше внимание к тому, что в Абхидхарме описывается как 12 источников (ayatana) сознания, что может быть истолковано как информационное разбиение личности.

Палийский буддийский канон - Типитака - Три корзины - состоит из Суттапитаки - корзины сутр, Винаяпитаки - корпуса текстов по монашеской дисциплине и Абхидхармапитаки - корзины Абхидхармы. Абхидхарма - требует пояснения. Дхарма - многозначно, но в данном контексте - это, прежде всего учение, Учение Будды, также и закон. Абхи - приставка с комплексом значений «над, сверх, по направлению к, мимо». То есть Абхидхарма - то что вышло из плоскости предмета (буддийского учения) и на него-себя смотрит, вместе с тем, не потеряв связи-тождественности с предметом. В европейском понимании - это теоретизирование, но неотъемлемое от практики, которую оно призвано обеспечивать. Одним из наиболее часто упоминаемых постулатов буддийского учения является также и то, что только йогой или только постижением достичь Пробуждения нельзя, обязательно нужно единство метода и мудрости.

Какое это может иметь отношение к двигательным, психо-телесным и телесно-ориентированным методикам психорегуляции? Самое прямое, ведь подобный научный аппарат обеспечивает:

- описание естественных законов жизни сознания человека, это аспект научного, естественного знания;
- конструктивное знание - что сделать с человеческим сознанием и как;
- управление перестройкой сознания и тела, собой - манипулятивное знание оператора.

Все это очень тесно переплетено, и для использования в двигательных практиках особенно значим последний аспект. Деятельность, в том числе и двигательная (а движение может пониматься, как двигательное действие), - вещь неестественная, чем больше мы продвинулись в стремлении переделать или откорректировать, тем меньше остается от того предмета, с которым начинало работать действие.

Тем более, что речь пойдет об информационных составляющих человеческого восприятия, воспринимающих модальностях, их объектах и элементах.

Краткое введение. Структурное разбиение человеческой личности в Абхидхарме и буддийском учении в целом - это учение о 5-ти скандхах, пяти психофизиологических составляющих личности. Слово *skandha* также труднопереводимо, это и блок, и груда, и плечо, и развилка (например - веток у дерева). Эти пять составляющих таковы:

1. *гйра* - образ, облик, форма + материя;
2. *vedana* - ощущение;
3. *sañjā* - распознавание;
4. *samskāra* - движители, факторы, «слагаемые» (в частности, мотивация, как ее понимает современная психология);
5. *vijñāna* - сознание.

1 и 3 - вертикальная ось, ось содержательности, 2 и 4 - горизонтальная ось, ось бытия, существования, в ней присутствует время, петля психических реакций, активность и ответ на нее, 5-е - сознание - в центре. Следует заметить, что в этой схеме отражены принципы построения мандал, которые будут зафиксированы на несколько веков позже возникновения абхидхармистского учения.

Что значит то, что распознавание противопоставлено образу (форма + материя) относительно сознания? Распознавание имеет дело со зримым, слышимым, мнимым (в смысле - думаемом, объектами ума) и т.д., то есть с тем материалом, который поставляется нашим восприятием, органами чувств. И вот об элементах этого материала, их соотношении, рефлексии и медитативной практике, работающей с ними мне и хотелось бы поговорить подробнее.

Все, что с нами есть - пришло откуда-то и как-то, по каким-то каналам. Что и через что пришло? Либо одним из пяти чувств, либо через ум. В источниках говорится о 12-ти опорах сознания, которые делятся на 6 внутренних и 6 внешних. Внешние опоры сознания это: зримое, слышимое, обоняемое, вкушаемое, осязаемое, думаемое (дхармы, как элементы, но это не мыслимое, а, скорее, воображаемое, чаемое). Внутренние источники это: зрение (глаз), слух (ухо), обоняние (нос), вкушение (язык), осязание (тело), ум (ум).

Внешние опоры сознания подлежат дальнейшему членению и рассмотрению, внутренние - нет, аспект органов чувств - предельные единицы. Почему так? Потому что у этого теоретизирования есть цель - обслуживание практики. Конструктивно, например, зрение, так как изучает его конструкцию физиология, здесь никак себя не проявляет, оно проявит себя только тем, как оно работает со зримым. Зримое многообразно, зрение - не многообразно. Акт-инструмент чувствования не членится, описав все, что видимо, именно *как оно видимо*, без надстроек, рефлексии сознания. Абхидхарма сказала о зрении все, что нужно для практики, йоги. Именно поэтому интеграция этого подхода в двигательные практики может дать исключительную эффективность.

Блок тпра-скандхи включает в себя первые десять источников (об уме и его объектах - отдельная тема для исследования). Членение внешних и внутренних опор (условная дифференциация) - результат определенного опыта йоги, созерцание событий (вкуса, зрения и т.д.); очищение их от привычных смыслообразований, различение того, что воспринято - материала и того, что приложено к нему. Цель подобных практик - взять сложное и попытаться понять, как мы его бессознательно сделали из простого, ведь у восприятия нет изначально ничего содержательно-общего, все это связывается в сознании. Особенно это сложно для слуха и зрения. Простейшие составляющие восприятия - естественны, чтобы воспринимать их - достаточно родиться человеком, а все составное - результат научения, например, там, где мы видим книгу - бушмен увидит коричневый прямоугольник.

Итак, элементы.

Вкушаемое: кислое, сладкое, горькое, соленое, жгучее, вяжущее. Наименования условны, так как в разных климатических зонах - разная пища, различны слова для вкусов в разных языках. Утверждается, что эти шесть - есть все вкушаемое, все остальное - комбинации. Первые четыре совпадают с физиологическими группами сосочков, ответственных за восприятие вкуса, пятое и шестое - ощущаются всем нёбом и требуют воды для смыывания. Любой вкус может быть определен в этом шестимерном пространстве.

Запах, обоняемое: приятное или неприятное (в ранней традиции добавлялось еще: нейтральное), сильное или слабое. То есть опять воспринимаемое описано с точки зрения функционирования.

Зрение, зримое. Абхидхармистский поиск в *зримом* того, что показывает само себя, исключив из рассмотрения все смыслы, все надстроенное, привел к следующим группам: цвет, *samsthana* (то, что не цвет, композиция поля зрения, соотношение частей), и еще группа элементов.

- Цвет: в более поздней традиции *вайбхашики* - это - синее, желтое, красное, белое, ранняя *тхеравадинская* традиция добавляла еще - черный, розовый, цвет проростков. Поздняя традиция вывела оттенки из этого списка, как лишние, что является доказательством постоянной проверки теории практикой, и конечный результат аналитической йоги со зримым соответствует современным

Осязание: четыре великих элемента (земля, вода, огонь, воздух), мягкость-гладкость, шершавость, легкость, тяжесть, прохлада-холод, голод, жажда. Тепла в этом списке нет, возможно, потому, что огонь, голод и жажда здесь - не желания, а телесные ощущения, приводящие к желанию пищи или влаги. Почему в списке осязаемого оказались четыре великих (то есть распространяющихся на все) элемента - тема для отдельной большой статьи, если вкратце - это может быть связано и с базовыми свойствами великих элементов (земля - жесткость, твердость, вода - текучесть, сцепление, огонь - жар, созревание, ветер - сотрясение, приведение в движение), и с тем, что именно из них слагаются вещи мира.

Именно в наборе элементов осязаемого между школами наибольшая разница. Некоторые школы добавляют: переживание удовлетворения, переживание сравнительной силы в различных частях тела, зуд, болезнь, старость, смерть, усталость, «отдохнувшестъ», полноту сил (мера энергии), гниль, зевоту. То есть все тактильные и мышечные ощущения, все, что тотально переживается телом - занесены в область осязаемого. Некоторые элементы этого списка могут быть объяснены только с привлечением воспоминаний перинатального опыта.

В каком-то смысле - осязание является базовым и центральным из воспринимающих способностей, оно развивается первым у плода в чреве и гаснет последним (в большинстве случаев естественной смерти) у умирающего. Нельзя видеть глаз (свой), слышать ухо, но все их можно осязать, орган осязания - не локален, это все тело, осязание, таким образом, замыкается само на себя, а остальные воспринимающие способности замыкаются на него. Зрение, слух и осязание могут быть основой для создания знаковых систем, вкус и запах - не могут. Осязательно, кинестетически - возможно иметь схему движений как некоторый осязательный предмет, могущий обладать свойствами.

Вот так вкратце.

То есть то, что воспринимаемо *непосредственно*, подлинный опыт нашего восприятия, вся сфера чувственных событий, все ее кирпичики, описана Абхидхармой предельно корректно. Это описание - и результат медитативной практики и объект для нее, и средство поворота восприятия в нужную сторону.

БИБЛИОГРАФИЯ.

1. Васубандху. Энциклопедия Абхидхармы или Абхидхармакоша. - Раздел I: Дхатунирдеша или Учение о классах элементов; Раздел II: Индриянирдеша или Учение о факторах доминирования в психике. - М., 1998. {См. карик 9-10.)
2. Васубандху. Абхидхармакоша (Энциклопедия Абхидхармы). - Раздел III: Учение о мире. - СПб, 1994.
3. Э.Конзе. Буддийская медитация. - М., 1993.
4. Цикл лекций, прочитанный А.В. Парибком (ИВРАН) в 1994-1995 гг. в СПб ВРФШ.

СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА БУДДИЙСКИЕ ПРАКТИКИ ОСОЗНАВАНИЯ

К сожалению в нашей стране до сих пор сохраняется положение, при котором мир традиционных практик работы с сознанием и энергией и мир академической науки - это параллельные миры и коммуникация между ними носит локальный эпизодический характер. Мир психологической науки до сих пор пожинает плоды философских заблуждений недавнего прошлого, разделивших тело и душу; материю и сознание, в результате чего психология оказалась отрезана от огромного пласта древнего опыта человечества.

Всю вторую половину 20 века представители отдельных направлений психологии, психотерапии и медицины пытались преодолеть этот разрыв, в результате, чего на данный момент представителей академической психологии условно можно разделить на два лагеря. Лагерь приверженцев «строгого научного эксперимента», грубо говоря, не признающих наличие души и энергии, потому что не существует научных доказательств существования ни того, ни другого, - и лагерь представителей гуманистической и трансперсональной психологии, которые наличие и того, и другого признают. При этом они говорят о необходимости изменить критерии эксперимента, потому что подход, который используется для изучения плотных материальных процессов, не годится для человеческой психики.

На сегодняшний день кроме «двух основных сил» в психологии, прочно занимающих свои позиции в области лечения психологических недугов, т.е. психоанализа и бихевиоризма, есть еще «третья сила» - т.е. «гуманистическая психология» - направление, провозгласившее, что человек - это не «маленький компьютер» и не невротик, бедное «Я» которого разрывают различные комплексы (Эдиповы, неполноценности, агрессивности и т.п.). Он - целостная личность, которая стремится к восстановлению «аутентичности», т.е. своей подлинности и соответствию «экзистенции», т.е. своей истинной природе. Соответственно, обеспечению «развития», т.е. высвобождению энергии, реализации потенциала личности и созданию оптимального душевного благополучия должно уделяться больше внимания, чем лечению психологических недугов. К тому же известно и о «четвертой силе» западной психологии, «трансперсональной психологии», которая стремится за пределы личности и «эго», вводя в практику «дисциплины сознания» такие как медитация, йога и т.д. Ее стремления сродни стремлениям гуманистической психологии, хотя и несколько шире, вплоть до высших параметров психодуховного развития. Однако все, что связано с Востоком, Буддизмом, духовными практиками и т.п. вызывает у многих профессионалов в нашей стране

отторжение и сожаление о том, что заблудшие коллеги, вместо того, чтобы заниматься своим непосредственным делом, занимаются спекуляциями в какой-то абсолютно ненаучной области.

Вместе с тем в Западных медицинских клиниках и психологических центрах уже более 25 лет ведутся исследования в области профилактической и поведенческой медицины, результаты которых расширяют наши представления и знания о здоровье и болезнях. Эти результаты вместе с холистическими способами мышления в отношении здоровья и болезней создают новую концепцию в медицине и психологии, признающую единство тела и разума. Согласно этой концепции мы не можем больше думать о здоровье как о характеристике только тела или только разума, потому что тело и разум взаимосвязаны. С этой точки зрения исключительную важность приобретает мышление в рамках целостности и взаимосвязи и необходимость обращать внимание на взаимодействие разума, тела и поведения как в стремлении понимания и коррекции патологических состояний и синдромов дезадаптации в психокоррекции и психотерапии, так и понимания природы и лечения заболеваний в медицине. Новые способы видения мира, основанные на принципах целостности и взаимосвязи, обращают взгляд исследователей и практиков к тысячелетнему опыту человечества в области духовных практик, практик работы с сознанием и энергией.

Говоря о духовности, особенно в «прикладном» аспекте, необходимо дать ей определение. Хотя само понятие совершенно по-разному трактуется в различных традициях, можно выделить то общее, что есть во всех подходах. Вот одно из наиболее общих определений: *Духовность - это личное ощущение, понимание и уверенность в собственной соединенности с запредельной, трансцендентной творческой энергией Вселенной*, что отличается от религии, как организованной системы верований и организаций, содействующих распространению и усилению духовного опыта.

Духовные практики привлекают множество разных людей, в числе которых можно встретить как искателей духовных истин с вполне благополучной жизненной историей, так и людей душевно травмированных, которые интересуются этими практиками именно как средством облегчить свои душевные страдания. Причины, приводящие людей к таким душевным травмам, становятся все более и более массовыми. В условиях духовного обнищания общества и кризиса семьи постоянно растет число людей, не получающих необходимой поддержки и тепла в период формирования и созревания. Лишенные внутреннего ощущения безопасности и благополучия, они входят во взрослую жизнь «взрослыми детьми», не умеющими опираться на самих себя и быть поддержкой для других. Их душевная боль усиливается еще больше от принятой в западной (и нашей в том числе) культуре изоляции и отрицания чувств.

Наряду с этим, неоспоримый факт духовного, культурного и социального кризиса «технократической» цивилизации, в условиях которого человек как личность не

может гармонично развиваться, заставляет людей обращаться к «вечным» истинам, к культурам, сохранившим память о гармоничном единстве человека и окружающего мира, о единстве тела, сознания и духа.

Это - лишь несколько из многих серьезных причин, приводящих к постоянному увеличению количества людей, нуждающихся в духовной составляющей их жизни. Вот почему возникла жизненная необходимость в психотерапевтических и психокоррекционных методах именно для людей с подобными запросами и подобными проблемами. Для современного западного человека (и россиян в том числе) особенно эффективно сочетание психотерапевтического подхода с духовными и медитативными (медитационными) практиками.

Западная психология проработала огромный пласт обусловленности нашей жизни периодом детства и семейной динамикой и выработала методы, позволяющие освободиться от груза прошлого. Однако, как современной медицине, так и современной психологии до сих пор удивительно мало известно об источнике здоровья, находящемся внутри нас самих. Говорим ли мы о древнеиндийской философии Вед, явившейся основой для различных духовных школ, или о философии всех течений Буддизма, или о религиозной философии Мейстера Экхарта и других христианских мистиков, или же о трудах исламских суфиев, - везде мы встречаем центральную идею: каждый человек обладает истинной природой - природой пробуждения (в Буддизме), или природой Будды (что то же самое), или несотворенной частицей души, единой с божеством (у Экхарта), или «царством Божиим внутри нас» - как об этом говорится в классическом христианстве.

Суть учения всех этих различных школ одна - они видят конечной целью человека постижение имманентной и трансцендентной основы всего сущего, познание Бога через самопознание. Говоря на привычном нам языке, это реализация внутреннего потенциала, или ресурса, понимаемого здесь как угодно широко.

Если рассматривать данный вопрос с практической точки зрения, то одним из результатов такого постижения является выход на источник здоровья, находящийся внутри нас самих - вот почему подобный подход представляет несомненный интерес как для практических психологов и психотерапевтов, так и для врачей и специалистов в области здоровья.

Многие выдающиеся представители Западной психологической науки, в конце концов, приходят к тем же истинам. К.Г. Юнг, пионер в исследовании психологии Восточных религий, писал: « Факт заключается в том, что приближение к ноуменальному есть подлинная терапия, и чем ближе вы к ноуменальному опыту, тем свободнее вы от проклятия патологии». Если же взглянуть на рассматриваемый вопрос с точки зрения психотерапии, можно вспомнить высказывание неопрейдиста Э. Фромма и «... довести фрейдовский принцип преобразования бессознательного в

сознательное до его крайних проявлений, перед нами возникнет понятие просветления».

Медитативные и духовные практики стоят особняком от других методов практической психологии и психотерапии ввиду того, что сами термины «духовный», «духовность», являются носителями несколько иного смысла, нежели психокоррекция и психотерапия. Та область человеческой деятельности, из которой произошла психотерапия, занималась изучением и методами устранения патологий, применяя это к чисто бытовым задачам функционирования и выживания в будничной повседневной жизни. Способность поддерживать свою жизнь доступными способами, не испытывая дискомфорта и не выпадая из общественного пространства (как понятия нормы и точки отсчета) - вот коренная и центральная принципиальная задача психокоррекции и психотерапии как метода лечения.

Духовные методы и медитативные (медитационные) практики в частности сами по себе ориентированы на другие цели. Исторически сложилось так, что они существовали и развивались в сфере религии и религиозной философии и практики. Целью этих практик является выстраивание жизни человека таким образом, чтобы его бытие саморегулировалось не только и не столько из потребностей тела, социума или ума, а на уровне «носителя смысла», тождественного истинной природе человека.

Следует отметить, что эффективно применяться в прикладной психологии и психотерапии могут только те духовные практики, которые, во-первых, целостно рассматривают человека и его жизнь во всех аспектах, не исключая и не принижая никакие из них, во-вторых, культурно и социально приемлемы в современной нормальной жизни.

В силу исторических особенностей сложилось так, что большинство подобных методов берут свое начало в буддизме и особенно в дзен-буддизме. Рассмотрим некоторые философско - методологические аспекты так называемого «Восточного подхода» и его отличительные особенности.

Первое. "Восточные" методы, как правило, в большей или меньшей степени по отношению друг к другу, но уж точно, несравнимо с большинством "Западных " методов и школ, вне зависимости от того, что они декларируют, являются целостными в отношении как организма (в самом широком смысле) человека, так и всех проявлений его жизни.

Второе. Опора на внутренний источник - истинную природу человека. Самоактуализация, или проявление и реализация истинной природы, выводит человека за пределы ограничений тела, ума, пространства и времени. Именно преодоление ограничений ума и работа в осознаваемом пространстве, запредельном уму, является специфической особенностью, принципиально отличающей эти методы от традиционных «Западных».

Третье. Срединный путь. В отличие от Западной Аристотелевой логики, где четко разделены «А» и «не-А», Восточные практики, основанные на философии

Адвайты (не-дуальности), вообще избегают подобных крайностей разделения, понимая и используя знание того, что «А» и «не-А» имеют одну и ту же природу (благодаря чему и возможна трансформация «не-А» в «А») Постоянно оговариваясь, что это чисто методологические условности, «Восточные» методы используют понимание «истинности» и «не-истинности» и подход Адвайты одновременно. При этом «не-истина» означает временное отклонение, заблуждение в пределах конкретного контекста и содержит в себе семена истины и наоборот.

Четвертое. Таким образом, человек может пребывать или в состоянии единства, или, еще лучше, тождественности своей истинной природе, или в отрыве от нее. В контакте с истинной природой мир реален и феномены истинны, в отрыве от истинной природы мир иллюзорен, и жизнь - сон. В соответствии с этим мы можем объединить все практические методы Востока в две большие группы: практики раскрытия внутренней изначальной истины и практики устранения препятствий .

Многие выдающиеся представители Западной психологической науки в конце концов приходят к тем же истинам. К.Г.Юнг писал: «Ваше видение становится ясным только, когда вы можете взглянуть себе в сердце. Кто смотрит наружу - видит сны, кто смотрит внутрь - просыпается» ,

Остановимся на практиках устранения препятствий, в которые, если смотреть с Восточной позиции, войдут практически все методы Западной психотерапии.

Буддистские методы, принятые в Дзен, вышли из тех же источников и методов, на которых основана школа Буддистской психологии, известная, как Виджнянавада. (Ок. 2-3 в. Н.Э.) В подходе Виджнянавады рассуждения о структуре сознания (это декларируется) - лишь способ организовать практику. Здесь не место говорить о системе классификации явлений жизни и разума, которые в этой школе не разделяются. Остановимся на том, что лежит в основе МЕТОДА школы: интерпретация структуры сознания и методы работы с ним. В общих чертах суть заключается в следующем: Через 6 ворот (5 органов чувств и воображение) в наше сознание проникают, проходят явления. Без того, чтобы существовать в нашем сознательном разуме - *мановиджняне* - они «для нас» не существуют, то есть не оказывают влияния. Из «сознательного разума» они попадают - вытесняются, уходят за невостремованностью в «сознание - хранилище» - *алавиджняну*. Там они существуют в виде семян - то есть потенциала раскрытия и формирования человека изнутри - все впечатления и знания, с которыми человек сталкивался в течение всей своей жизни, то есть, фактически хранится все естественное и культурное постранство - в виде потенциала!

Семена - способны «прорасти» в наше сознание, и формировать его и всю нашу жизнь, становиться нашим характером и личностью, при условии, если они получают «полив». То, чем они поливаются - *осознавание*, является категорией, основной для ВСЕХ практических буддистских методов.

ОСОЗНАВАНИЕ (часто переводимое, как памятование) - это свойство сознания, определяющее способность естественно концентрироваться на объекте быть единым с объектом, делать *объект реальным* для человека.

Крайне важно понять интерпретацию перевода этого термина в современных западных школах, использующих восточные подходы. *MINDFULNESS*: Mind - сознание, разум, Full - полный, целый - прямо сейчас. Т.о., Mindfulness - целостное сознание, полностью, не отвлекаясь на прошлое, будущее, или аспекты настоящего, не относящиеся напрямую к «Здесь и Сейчас», *соединенное* с «объектом сознания». Эта трактовка не только полностью согласуется с традиционным смыслом термина, но и выстраивает мостик к современной западной методологии, к сочетанию подходов.

Но в отличие от традиционных Западных подходов, *осознание* рассматривается еще как *ЭНЕРГИЯ* - т.е. способность совершать работу.

Энергия осознания «вытаскивает» из «хранилища» семена и развивает до проявленных и имманентно присущих личности качеств. Сознательный выбор «семян» для «полива» их осознанием - это сознательный выбор самоформирования и пути личностного развития и роста.

Традиционные Восточные *психологические* методы самокоррекции, развития, воспитания и формирования, основанные на идее осознания, возможны и приемлемы для всех, заботящихся о том, как стать хозяином, или мастером своей жизни, для всех стремящихся посвятить жизнь, или существенный ее период, самоисследованию, самопознанию и самоформированию, освобождению своего сознания от всего, что его связывает и порабощает, не дает ему естественно раскрыться и реализоваться. Традиционно именно это называлось «достичь освобождения».

Практики осознания дают возможность занимающемуся ими, или специалисту, применяющему их, разобраться (именно осознать самому - через практику отслеживания собственной жизни, называемую «*випассана*»), как различные представления (культурные, общественные, пришедшие из прошлого опыта) сказываются на его жизни, и направить осознание на то, что человек сам сознательно выбрал как основу для самоформирования. Тем не менее, в противовес Ведам, правильное осознание в Буддистской традиции, поддерживая связь с внутренним, не разрывает тесной связи с внешним миром. Будда шутил, что если бы для достижения просветления необходимо было только уйти внутрь и не видеть и не слышать внешнего мира, то все слепые и глухие были бы самыми просветленными людьми, в совершенстве овладевшими своими чувствами и порывами.

Таким образом, мы можем применять практику випассаны и другие базовые практики осознания, как самостоятельно, так и «вплетая» их в привычные нам, как профессионалам и любимые нами методы и подходы. Собственно говоря, это условное разграничение, на самом деле, как группа, так и клиент при обучении

практикам осознанного дыхания поощряется практиковать непрерывно, в каждый момент тренинга, а затем и самостоятельно, обучаясь пребыванию в состоянии внимательности и осознанности. Важно подчеркнуть, что на определенных этапах терапевтического процесса, как индивидуального, так и группового, когда возникают неожиданные моменты, или же сам этап является ключевым, особо подчеркивается важность и практическая своевременность поддержания состояния правильной внимательности, осознания и связи со своим целостным внутренним пространством.

В процессе терапии (и групповой и индивидуальной) клиент обучается осознанно видеть, осознанно реагировать, осознанно говорить и осознанно действовать. *При этом исключительно важным является тот факт, что мы даем в руки пациенту или клиенту метод практики, который он может использовать самостоятельно* у после окончания собственно терапевтической работы с ним, постоянно - чем бы он ни занимался - дома, на работе, в общении. Метод, позволяющий ему видеть, понимать и реагировать на непрерывные изменения окружающей среды осознанно, взаимодействуя с неповторимостью каждого момента реальности.

Применение восточных методов работы с сознанием в общемировой практике в области коррекции различных последствий стресса, в психосоматике, семейной психотерапии, в конфликтологии и поведенческой медицине дает прекрасные результаты.

Западные разработки в области Восточной, и, в частности, буддийской психологии достаточно обширны. Кроме теоретических исследований существуют и практические методики, основанные на практиках Дзен и осуществляемые профессиональными психологами, много лет являющихся учениками известных как на Востоке, так и на Западе мастеров. Известнейший популяризатор Дзен-буддизма на Западе Д.Т.Судзуки говорил: «По своей сущности Дзен является искусством прозрения природы своего собственного существа, и он указывает путь от уз к свободе... Дзен выпускает на свободу все силы, которыми мы должным образом наделены от природы и которые в обычных условиях находятся в подавленном и искаженном состоянии, так что у них нет адекватного выхода... Следовательно, задача Дзен состоит в том, чтобы спасти нас от сумасшествия или душевного увечья... Как правило, мы не осознаем того факта, что у нас есть все необходимые данные для счастья и взаимной любви».

Соме С. С.

ЦИГУН - МЕДИТАЦИЯ «СИДЕНИЕ В ПОКОЕ» (теория и практика на примере занятия учителя Лян Фена)

*«Хаотически-смешанное Единое Дыхание,
внутри и снаружи совершенствуем себя.
Пустотно-естественны, сосредоточенный дух покоен.
На дорогах-тропинках неразличимы истоки Пути.
Пресуществляться в пустоту, возвращаться к началу:
вот что нужно искать!»*

Введение.

В настоящее время стали популярны самые различные практики самосовершенствования, многие из которых родились на Востоке. Для европейцев традиции самосовершенствования непривычны, кроме, конечно, тех людей, которые посвятили себя служению Богу.

Восточные практики самосовершенствования имеют древние корни, в основе их лежит работа с «жизненной энергией». Эта энергия реальна, ее нельзя «потрогать», зато можно почувствовать. В разных культурах ее называют по-разному — «ци», «прана», сейчас говорят об «информационно-энергетических потоках» и т.д.

Ярким примером таких традиций является Китай, где на протяжении шести тысяч лет миллионы людей работали с жизненной энергией «ци». Называлась такая работа по-разному: *ту-на*, *дао-инь*, *син-ци*, *фу-ци*, *ши-ци*, *нэй-гун* (внутренняя работа) и др.; в современной терминологии - это цигун (буквально, «работа с ци»).

Дать однозначное определение «ци» вряд ли возможно. Слово «ци» имеет много значений: «энергия», «воздух», «дыхание», «жизненная эссенция», «жизненное дыхание», «сущность жизни» и т.п. Интегрирующее значение слова «ци» - «функциональная энергия Вселенной», или «творческая космическая энергия». В классической китайской философии действует теория о "Едином", согласно которой энергия "ци" является первоначальной материей, создающей все вещества вселенной. «Великое Дао рождает единую энергию (ци)». «Ци конденсируется и рассеивается в циклах чередования отрицательной и положительной (инь и ян) энергий, воплощаясь разнообразными способами в различные формы. Ци не может быть ни создана, ни уничтожена. Она лишь трансформируется и вновь появляется в новом состоянии существования. Движение звезд и планет, излучение Солнца, работа ума и чувств - все это осуществляется благодаря ци. Ци также связывает все друг с другом. Она удерживает все составные части Космоса, тела и атомов от разделения и рассеивания. (1).

Ци человека сложна и складывается из:

- *внутриутробной* энергии: основной ци родителей и изначальной (наследственной) ци, обеспечивающей физиологические функции органов тела;
- *послеродовой* (питательной) ци, которая складывается из небесной (ее вдыхают и выдыхают) и земной ци (энергии воды и пищи).

Кроме того, существуют еще духовная ци человека, защитная ци, возмущающая, патогенная ци и др.

В организме человека ци циркулирует по меридианам (каналам), не имеющим анатомического аналога (это чисто традиционное понятие китайской медицины). Когда человеческое тело теряет дыхание жизни, изначальная энергия покидает его, и тело начинает разлагаться на составные элементы». Ци присутствует всюду: в живом и неживом.

Работать с энергией ци - значит практиковать цигун (от слова «гун»- практика). В Китае разработаны и практикуются много разных школ цигун, в любой из которых выделяют три уровня воздействия: тело, энергия тела и мышление. Причем мысль (сознание) - самое главное. «Сознание человека является самым высшим и самым сложным движением материи и энергии ци. При этом человек может направлять деятельность своего сознания на изучение окружающего мира и для того, чтобы создавать в этом мире различные превращения. При этом мы также можем воспринимать информацию извне. Нашим сознанием мы можем ощущать приток энергии и нашим сознанием вызывать и управлять испусканием энергии вовне. Таким образом, используя сознание, испуская энергию ци вовне и накапливая ее внутри нашего организма, мы можем вступить во взаимодействие со всеми предметами и явлениями окружающего мира. При этом мы создаем гармонию, гармоничные отношения между собой и окружающим миром». Эту гармонию мира определили еще древние: «Человек подчиняется Земле, Земля -небу (Вселенной), небо - дао, дао - вселенной (всему миру, бесконечности)». Человек, как видим, всего лишь один из уровней эволюции дао. Развиваясь, человечество первоначальное целое разложило на бесконечное количество отдельных частей. В этом как будто восхождение, но одновременно и нисхождение -удаление от дао. Необходимо «вернуться к простоте», вернуться к дао. И тогда станет вновь доступным целостное восприятие, истинное познание развития Вселенной. «И это есть состояние единого изначального сознания. Такое состояние как раз и является целью, достижение и развитие этого сознания является целью занятий цигун» (1).

1. Принципы цигун

В Китае существует множество направлений цигун, здесь мы рассмотрим пять основных: медицинское, конфуцианское, буддийское, даосское и воинское.

- Медицинский цигун ставит перед собой цель укрепления здоровья, профилактики заболеваний и лечения болезней.

- Основная цель конфуцианского **цигун** заключается в "реставрации тела и пробуждении энергии ци".
- Цель даосской практики - "учесть и душу и тело", "влиять на жизнь", а также восстановить "непорочность и недеяние".
- Буддийское направление больше беспокоится о "закалке души и ее освобождении".
- **Воинский цигун** призван укреплять здоровье и повышать уровень боевого мастерства.

Создаются современные смешанные школы цигун, которые обычно относятся к лечебно-оздоровительной практике. По форме движений цигун разделяют на статический, динамический и смешанный.

Практически все известные ныне системы опираются главным образом на общий комплекс представлений, сложившийся в позднее средневековье, и подчиняются универсальным закономерностям. В изложении современного мастера цигуна Цао Чжунгана они выглядят следующим образом [2]:

1. **"Расслабление, покой и естественность"** (сун цзин цзыжань). Этот принцип имеет три аспекта. Во-первых, подразумевается физическая и психическая "раскрепощенность", но "без расхлябанности", и "наличие напряжения в расслаблении", т. е. готовность к выполнению определенных действий и устойчивому "подсознательному" контролю над ними при отсутствии скованности. Во-вторых, имеется в виду такое "состояние покоя", в котором "присутствует движение", т. е. не просто "отключение" психических реакций, а подавление десинхронизирующих механизмов мозга и активное функционирование синхронизирующих. Мышечное расслабление должно способствовать "погружению в состояние покоя", тогда как психический "покой" - содействовать более полному расслаблению. Оба действия - физическое и психическое - одновременны и взаимообусловлены. В-третьих, физические и психические действия, вдохи и выдохи должны выполняться свободно, "естественно", без напряжения.

2. **"Сочетание движения и покоя"** (дун цзин сян цзинь). Указанные противоположные состояния подразумевают "внешнее" физическое движение и его отсутствие, а также "внутреннее" состояние психики и ци ("пневмы"). Абсолютный "покой" невозможен, так как подразумевает остановку "движения ци". Вместе с тем доминирование "внутреннего покоя" обуславливает должное выполнение физического и психического "движения".

3. **"Движения мысли и ци согласованы"** (и ци сян суй). "Мысль", понимаемая как любое целенаправленное психическое усилие, связанное с сосредоточением "фокуса внимания", управляет дыханием и течением "внутренней ци": " (куда) приходит мысль, (туда) приходит ци, приходит усилие (цзинь) или движение (ли)", "ци следует за мыслью". Это считается возможным потому, что любое психическое действие имеет выражение через ци: "мысль" является проявлением "духа" - шэнь и, соответственно, движения "духовной ци". Под "усилием" - цзинь здесь понимается

результативное психическое усилие, "посыл ци", который должен быть "легким", непринужденным, или синхронное психическое и физическое усилие.

4. "Опустошение верха и наполнение низа" (шан суй ся ши). Основой этого психического действия является установка на "опускание ци", на ощущение "энергетической наполненности", "силы" в нижней части туловища и ногах, устойчивости. И в то же время - на "опустошение духа" (суй лин), или "опустошение и легкость" в верхней части тела (выше пупка). Психическое усилие, связанное с сосредоточением на какой-либо точке или области в верхней части туловища либо на голове, должно быть легким и, как правило, кратковременным. Акцентируется сосредоточение на средней и нижней частях туловища или нижних конечностях. Это обеспечивает ощущение "легкости", "невесомости" области головы и груди, "чистоту" сознания, освобожденного от фиксации внешних объектов и внутренних переживаний, легкость, естественность дыхания.

5. "Непрерывность (занятий) и постепенность (прогресса)" (сюнь суй цзянь цзинь). Перерывы в занятиях нарушают сложившиеся условнорефлекторные связи, а попытки добиться быстрого эффекта приводят к неполноценному освоению важных элементов практики и к закреплению неправильных стереотипов позы, движения, дыхания, психического усилия, иногда - к ухудшению здоровья.

При всех различных направлениях систем и методик цигуна, традиционных и современных, всем им присущи такие аспекты практики, как «регулирование сознания», «регулирование дыхания» и «регулирование тела».

2. Начальная практика цигун

Приступая к любым занятиям цигун, прежде всего, необходимо войти в медитативное цигун-состояние. Медитативное цигун-состояние должно предшествовать любой работе с энергией (цигун). В противном случае такие занятия должны будут называться как угодно (например, суставная гимнастика, лечебная физкультура), но не цигун. «...Вначале останови мысль, если мысль не остановлена, все уроки тщетны».

В начале практики цигун самым трудным является вхождение в цигун-состояние: расслабление и остановка собственных суетных мыслей. Занимающийся должен освободить свой разум от мыслей о прошлом, настоящем и будущем. Лишь достигнув состояния «мысли об отсутствии всяких мыслей», он сможет расслабиться, быть спокойным и точным в работе с ци (т.е. в занятиях цигун). «Регулирование разума при занятиях цигун подразумевает использование разума мудрости («И») для регулирования эмоционального разума синь. После того как ваш «И» обретет контроль над вашим синь, поток ваших мыслей остановится, и вы сможете привести И в более глубокое медитативное состояние, мысль «об отсутствии всяких мыслей» приходит внезапно» (3).

Один из наиболее распространенных ныне методов регулирования разума был создан Конфуцием. Он говорил: «Вначале ты должен стать спокоен, после этого твой

разум может стать устойчивым. Когда твой разум устойчив, тогда ты умиротворен. Только когда ты умиротворен, ты сможешь думать, и, наконец, достигнуть». Расслабиться, затем обрести устойчивость, умиротворение. «Приступая к практике цигун, вы должны вначале научиться эмоциональному спокойствию. Только настоящее успокоение и умиротворение разума позволит вам во время практики цигун глубоко расслабить все тело и внутренние органы. Когда разум чист, возникает возможность чувствовать движение внутренней ци, и ваш И сможет регулировать ци, направляя энергию и приводя ее в состояние равновесия» (3).

Внутреннее расслабление - "сидение в покое" является одним из базисных методик цигун - это и психическое, и мышечное расслабление (эмоциональная уравновешенность способствует снижению мышечного тонуса), расслабление внутренних органов и естественное свободное дыхание. В результате получают свободную циркуляцию ци и проводимость энергетических каналов, и, в конечном итоге, само собой дыхание переходит в дыхание, характеризующееся как «медленное, тонкое, глубокое, продолжительное, устойчивое».

В состоянии эмоционального внутреннего покоя достигается «совершенное равновесие и гармония и единство трех частей»: тело, ум и дух (цзин, ци и шэнь). «Когда тело неподвижно, цзин превращается в ци; когда ум спокоен, ци переходит в шэнь; а когда дух пребывает в глубоком покое, шэнь возвращается к прежденебесному состоянию пустоты». Только когда три элемента превратятся в ци, сознание станет «совершенно незыблемым», обрета «высшую мудрость» и тогда возможно достичь просветления через самосовершенствование.

Вхождение, погружение в медитативное цигун-состояние столь важно в любой практике цигун, что было выделено девять основных уровней достижения состояния внутреннего покоя.

.. .Только жажда знаний способна нас
Увести до края земли...
.. .Этот отдых был всего лишь на час,
Впереди же тысячи ли.

3. Девять основных ступеней погружения в «состояние покоя»

Известный мастер цигун Янь Синь в своей работе «Десять основных ступеней погружения в «состояние покоя» Важным моментом в занятиях цигун является процесс погружения в "состояние покоя", в ходе которого человек за счет, "регулирования сознания" должен пройти, как минимум, девять основных ступеней. (4).

1. *Аньцзин* ("спокойствие").
2. *Пинцзин* ("уравновешенность").
3. *Нинцзин* ("умиротворенность").
4. *Динцзин* ("фиксированность").
5. *Сюйцзин* ("очищенное спокойствие").

6. Кунцзин ("спокойствие пустоты").
7. Чжэньцзин ("истинное спокойствие").
8. Минцзин ("просветленное спокойствие").
9. Линцзин ("чудодейственное спокойствие").

Ниже приводятся некоторые выдержки, посвященные каждой ступени.

1. *Аньцзин* ("спокойствие"). Любое дело требует постепенности, не терпит забегания вперед и излишеств. ... Прежде всего, научитесь пребыванию в состоянии приходящего естественным путем психологического покоя. ... Старайтесь сформировать в себе спокойное отношение ко всему, что происходит в вашей повседневной жизни. Пусть у вас дел по горло, пусть вы опаздываете на самолет — не нервничайте и не переживайте. Всегда спокойно делайте то, что пришло к вам в этот час, что вам подлежит делать в этот день или минуту. Это поможет вам научиться погружаться в "состояние покоя" во время занятий цигун.

.. Великие пристрастия неизбежно
ведут к большим потерям,
А неумное накопление оборачивается
огромной утратой.
Знай меру - и не придется испытать стыд.
Умей остановиться - и не столкнешься с опасностями...

2. *Пинцзин* ("уравновешенность"). Следующий этап достигается тогда, когда "спокойствие" переходит в "уравновешенность". "Уравновешенность" означает невозмутимость перед лицом любых явлений и событий в повседневной жизни, где бы и когда бы они ни встретились. Без этого очень трудно научиться погружению в состояние покоя. Цигун накладывает запрет на такие недостатки, как вспыльчивость и раздражительность.

Стоящему на цыпочках долго не простоять.
Идущему большими шагами далеко не уйти.
Демонстрирующий себя - не просветлен.
Считающий себя правым - неочевиден.
Кичащийся собой не имеет заслуг...

3. *Нинцзин* ("умиротворенность"). Нинцзин означает безмятежное, добродушное, гармоничное состояние психики, когда вы воспринимаете себя и окружающих с еще более глубоким спокойствием, чем на ступени "уравновешенности". Нинцзин достигается только путем настойчивых тренировок в повседневной жизни и базируется на дружелюбном отношении ко всем, а не только к некоторым. Любое эмоциональное отношение, пусть даже только к одному человеку, способно разрушить мир в вашей душе. «У того, кто взволнован, ци будет скапливаться в груди, и среди органов тела наступит разлад».

Китайцы различают семь эмоций, соответствующих определенным внутренним органам и частям света:

Радость - сердце - юг; гнев —
печень - восток; задумчивость —
селезенка, центр; печаль —
легкие, запад; страх — почки -
север, горе — желудок - север
тревога — сердце - север.

Чрезмерное усиление отдельных эмоций влечет за собой разного рода заболевания. Считается, что:

- *радость* ведет к «размягчению» ци организма, и оно теряет качество преемственности;
- *гнев* вызывает «поднятие» ци и это чревато расстройством пищеварения;
- *горе* и чрезмерная задумчивость ведут к скоплению и застою ци, что пагубно сказывается на работе селезенки и желудка;
- *скорбь* порождает «угнетенность» ци, что нарушает дыхание;
- *страх* вызывает «опускание» ци и, как следствие, непроизвольное отправление естественных надобностей;
- *тревога* ведет к «смятенности» ци, которая порождает и смуту духа.

Когда ты не имеешь ни гнева, ни радости,
Твоя энергия гармонизирована;
Отвечая событиям
Согласно происходящему,
Ветер следует за облаками.
Тигр успокоен, Дракон приручен, разум полон покоя.
Яркая луна в лазурном небе сияет белизной...

4. *Динцзин* ("фиксированность"). Динцзин означает, что вы, встретив какое-либо явление, столкнувшись с каким-либо ощущением во время занятий цигун, в том числе и с отсутствием ощущений, способны оставаться в естественном стабильном состоянии. Все должно происходить естественно. Нужно адекватно оценивать возникающие "цигун-реакции" и другие явления, сохраняя при этом полную неподвижность мысли. При этом следует отметить, что здесь исключена опасность "невыхода" из цигун-состояния...

На ступени динцзин какие бы образы вас ни посещали, какие бы звуки вы ни слышали, какие бы ощущения вас ни одолевали, какова бы ни была интенсивность спонтанных движений, которые вы почувствуете, вы всегда будете контролировать себя, сохраняя способность удерживаться в определенных пределах, безопасных и для вас, и для окружающих.

Ваши уста не могут объяснить,
Что появилось перед вами;
Видя это,

Вы освобождаетесь от забот...

5. *Сюйцзин* ("очищенное спокойствие"). Сюйцзин означает разновидность "состояния покоя", характеризующегося особой степенью "очищения" — очищения от посторонних мыслей, от патогенных факторов, от болезней и их симптомов. В ходе занятий цигун необходимо избавиться от эгоистических мыслей, от болезней, вывести излишнюю жидкость, лишний жир — все, что создает ши — "наполненность". Если удалить до конца не удастся, то оно должно быть переведено в другое качество. Таким образом, достигается еще более глубокое по сравнению с "фиксированностью" состояние внутреннего спокойствия.

На данном этапе во время "сидения в покое" неизбежно начинается движение "истинной ци". Известно немало случаев, когда человек, изможденный массой хронических заболеваний, благодаря несложному цигун, каковым является сидение со скрещенными ногами с сосредоточением на даньтяне, буквально за несколько месяцев становился абсолютно здоровым. Такая медитация способствует образованию замкнутой системы инь-меридианов и ян-меридианов в теле человека. Таким образом регулируется циркуляция ци по энергетическим каналам. И тогда становится возможным, не ставя специально такой цели, непрерывно автоматически набирать ци, осваивать свои скрытые запасы высокоэнергетичной материи, превращать ее в эффективно действующую энергию, использовать космическую энергию.

Едва для медитации глаза закрою,
Чувствую пульсирующий во мне поток ци.
Подобно летящему насекомым рою,
приятные чувства разливаются у меня внутри.
Ощущение проникает в каждую клетку...

6. *Кунцзин* ("спокойствие пустоты"). Кунцзин означает вхождение в еще более глубокое состояние сознания. Это уже не просто отсутствие посторонних мыслей, а гораздо большее - отсутствие мыслей вообще. Не знаю, все ли поймут мое объяснение, но ситуация выглядит следующим образом: даже если у вас в голове присутствуют какие-то мысли, в том числе и самые большие надежды, на что-либо, то их как будто и нет... Вы спросите, как же быть с идеалами. Можете думать о них во время занятий, но не в течение 24 часов. Высокие цели не нуждаются в постоянном обдумывании. Это как клятва, которую даешь один раз, а затем просто движешься к намеченной цели. Нельзя же клясться в чем-либо каждый день — это будет только мешать.

Кунцзин — это сильнее, чем "скромность" и "очищенное спокойствие". Человек уподобляется отрицательно заряженному электроду, притягивающему из внешнего мира, который заряжен положительно, и плохое, вредное, и хорошее, полезное. Возникает вопрос, как быть с тем плохим и вредным, что проникает в человека. Но ведь речь идет о "пустоте"! "Пустота" означает полную проходимость, и все плохое и вредное как вошло, так беспрепятственно и уходит, а с хорошим, положительным

человек вступает в резонанс, синхронизируется с ним, т.е. воспринимает его. "Пустота" представляет собой еще более высокий уровень самопроизвольного набирания ци. Что нужно делать для достижения кунцзин? Об этом уже говорилось:

- не принимайте близко к сердцу все, с чем вы сталкиваетесь в повседневной жизни, принимайте реальность такой, какая она есть, не давайте повода другим видеть в вас угрозу для них.
- Относитесь ко всему легче, не так серьезно, не придавайте всему так много значения, и тогда у вас будет меньше эгоистических мыслей, не возникнет непонимания со стороны других, и многое решится само собой.
- Ко всем приобретениям и потерям надо относиться спокойно ~ это и будет кунцзин. Как бы ни были велики ваши достоинства, наберитесь мужества и отрицайте их, не признавайте их, отрицайте себя. Не будет ли это крайним, извращенным проявлением скромности? Отнюдь нет.
- Откажитесь от личного мнения — это поможет достичь "спокойствия пустоты". В своей повседневной жизни ни в коем случае ни в чем не упорствуйте, ничего не требуйте, не создавайте себе препятствий в виде собственных воззрений, заслуг и успехов, не обременяйте себя никакими принципами.

Мудрец не имеет постоянного сердца.

Его сердце - сердце людей.

Для добрых я добр.

Для недобрых я тоже добр.

И так достигаю добра.

Искренним я верю

Неискренним я верю тоже.

И так достигаю искренности...

Люди внемлют ему слухом и взором.

Он же смотрит на них как на своих детей.

Когда человек достигает состояния *кунцзин*, он наполняется силой и энергией, обретает веру, заряжается жизненным оптимизмом. Кунцзин — это высшая скромность, высшая объективность. Мир постоянно меняется, то, что было раньше, устаревает. Чтобы достичь кунцзин, надо все время двигаться вперед, знакомиться с новыми людьми, овладевать новыми знаниями. Надо уметь отбрасывать все: и хорошее, и плохое, подходить к себе так, как будто ты ничего не значишь, как будто ты ничего не знаешь и каждый раз все начинаешь сначала. Так достигается состояние кунцзин.

7. *Чжэньцзин* ("истинное спокойствие"). "Истинного спокойствия" можно достичь только через кунцзин. Древние называли это состояние "перерождением", "превращением в нового человека", "перелицовыванием", "полным обновлением". Чжэньцзин — это как раз то состояние, которое подразумевается под "состоянием

покоя" в цигун. Надо научиться творчеству и новаторству в своей повседневной жизни, научиться замечать самое, казалось бы, мелкое и незначительное, во всем доходить до конца, до основ, отыскивать новые явления, новые проблемы, новые закономерности. Надо научиться добиваться полной ясности во всем, с чем вы сталкиваетесь, как бы мало и незначительно или велико и важно это ни было. Надо стремиться не только познать истину, но и причину ее истинности, дойти до истоков причины истинности того или иного явления. Необходимо проникнуться исследовательским духом ученого, постоянно воспитывать в себе этот дух, дух творчества. Недопустимо останавливаться на достигнутом. Только так можно добиться "истинного спокойствия".

Великое совершенство кажется ущербным, Но в
использовании неистощимо. Великая наполненность
кажется пустой, Но в использовании бесконечна.
Великая прямизна кажется изогнутой. Великое
мастерство кажется грубым. Великое красноречие
кажется косноязычным. Покой побеждает движение, а
холод одолевает жару. Лишь тот, кто умиротворен и
спокоен, Способен править Поднебесной.

8. *Минцзин* ("просветленное спокойствие"). Минцзин означает ясное понимание: понимание самого себя, понимание всего, что тебя окружает. Сюда же относятся "понимание", "знание" собственного тела, достигающееся, в том числе, и посредством "обратного (внутреннего) наблюдения" — способности ясно видеть свои внутренние органы и все, что находится вблизи вашего тела. Минцзин ~ это понимание истинного облика предметов и явлений. Достигнув минцзин, человек начинает правильно оценивать положительную и отрицательную информацию на уровне интуиции, а также обретает способность определять ее источник по самым, казалось бы, незначительным признакам. Перед человеком появляется какой-либо образ, несущий определенную информацию. От образов, возникающих в состоянии динцзин, образы, возникающие на данной ступени, отличаются тем, что они не являются фиксированными, а последовательно и непрерывно сменяют друг друга. Состояние минцзин характеризуется присутствием совокупности всех явлений, свойственных цигун-состоянию, в их целостности, системности и непрерывной последовательности. Чтобы узнать, откуда пришел и куда направляется возникший перед вами образ того или иного человека, достаточно обратиться к нему с мысленным вопросом. Ответ последует незамедлительно. Минцзин означает постижение всего хода явлений в целом, понимание истинных внутренних механизмов самосовершенствования в цигун-состоянии. Мудрый человек сливается с природой, поэтому ничто не может ему навредить...

9. *Линцзин* ("чудодейственное спокойствие"). Линцзин состоит в том, что на основе "просветленного спокойствия" происходит переход человека на новую энергетическую ступень. На этой ступени человек способен управлять собой, а также контролировать все, что его окружает. С помощью одной только мысли вы можете обнаружить заболевание у другого человека, и, будучи заряженной энергией, мысль сама делает все, что нужно.

Ваша мысль настолько гибка, настолько чувствительна и подвижна, что вы и оглянуться не успеете, как через мгновение от болезни не останется и следа. Все будет закончено раньше, чем вы определите, скажем, характер опухоли. Например, вы сможете вызывать в мыслях образы своих здоровых родителей, образ себя самого в здоровом состоянии — это и есть продвижение к состоянию *линцзин*. С погружением в это состояние ваша энергия высвобождается, и вам достаточно лишь подумать о здоровье, как болезнь исчезает. *Линцзин* — самая удивительная особенность цигун. Он позволяет с легкостью решить любую проблему, вернуть здоровье себе и близким. Для "чудодейственного спокойствия" характерны высочайшая избирательность, гибкость и точность, причем гибкость, о которой здесь говорится, это не простые беспорядочные душевные импульсы, а высокая духовность. Точность и избирательность ее действия несопоставимы со способностями человека, она выходит далеко за рамки нашего мышления, достигает таких высот, что может сама по себе менять ход вещей. Наше обыденное мышление не способно заглянуть в те высокие сферы, в которых творят и взаимодействуют энергия и подсознание.

Как достигается "чудодейственное спокойствие"? Основной упор опять-таки следует сделать на тренировку в повседневной жизни. Если стремиться достигнуть этой ступени только в рамках занятий цигун, ничего не получится. *Необходимо учиться находить внутренние закономерности всех явлений повседневной жизни, определять характер их влияния друг на друга, учитывая при этом многомерность среды, в которой это взаимовлияние проявляется.* Надо научиться анализировать события, всесторонне анализировать отношения, складывающиеся у людей с вами и с другими людьми, особое внимание уделяя при этом той энергетической среде, в которой они реализуются, а затем, связывая эти события, эти факты друг с другом, оценивать их и вырабатывать соответствующее к ним отношение. Таким образом, вы не упустите ничего, что оказывает влияние на вас, что влияет на других, на окружающие вас предметы и явления и будете в состоянии абсолютно адекватно воспринимать окружающую действительность и реагировать на нее. Линцзин требует от человека очень точной оценки событий и явлений не только для того, чтобы правильно их понимать, но и чтобы находить правильные решения, а это очень и очень нелегко. Во всем этом, безусловно, присутствует энергия, источником которой как раз и является успешное решение вами всех возникающих в жизни вопросов.

Не выходя со двора, можно познать мир. Не
выглядывая из окна, можно видеть
естественно Дао...

Поэтому совершенно мудрый не ходит,
но познает все.

Не видя вещей, он проникает в их сущность.
Не действуя, он добивается успеха.

Такова идеология и методология прохождения девяти основных ступеней погружения в "состояние покоя". Теперь, надеясь, становится понятным, почему считается, что основу цигун составляет этика. Этика пронизывает цигун. "Состояние покоя" достижимо только для тех, кто понял это и идет путем высокой нравственности. *«Покой является следствием чистоты мыслей».*

Часть 2.

Практика цигун-медитации

Начальные методики «погружения в состояние покоя».

Все методики сводятся к задаче «отключения» от внешних раздражителей и устранению их воздействия на кору головного мозга, это способствует сосредоточению на управлении движением «внутренней ци».

Методик много, но каждый человек имеет свои индивидуальные особенности: физическое состояние, характер заболевания, темперамент, состав крови, функциональное и качественное состояние *ци*. Поэтому, строго говоря, каждому человеку нужна своя собственная методика. Одна и та же методика у разных людей может дать разные результаты. «Заниматься следует, полагаясь на собственные мысли и чувства».

Следует добиться такого состояния, когда «нечто будто есть и словно отсутствует». «Состоянию покоя» соответствуют такие проявления, как ясная голова, отсутствие посторонних мыслей, слабая реакция на внешние раздражители. По мере роста мастерства погружение в «состояние покоя» требует все меньше усилий, становится проще достигать состояния, где «нет ни неба, ни земли, ни людей, ни тебя самого». После занятия появляется приятное ощущение во всем теле, наблюдается прилив сил.

Лучшим временем для цигун-медитаций считается с трех до пяти часов утра, обратившись лицом на юг или север. Но это не самое главное. В любое свободное время выберите тихое место, устраните чувственные влечения и возможность внешних помех, забудьте о неприятных мыслях и переживаниях.

Перед выполнением каждого упражнения займите удобное положение — можно стоя, но лучше сидя или лежа на спине. Заранее позаботьтесь о том, чтобы вас никто не отвлекал, а одежда нигде не жала и не давила. Расстегните ремень, снимите обувь, очки, часы, украшения. Примите правильную позу, распрямите позвоночник (хотя

бы мысленно), расслабьте мышцы тела и лица. Прикройте (но не зажимайте!) глаза. На лице - легкая улыбка («то ли есть, то ли нет», «улыбка Будды»). Слегка коснитесь кончиком языка основания верхнего ряда зубов; язык должен оставаться в таком положении все время. Сделайте несколько неторопливых, равномерных, глубоких вдохов и выдохов. Старайтесь, чтобы с каждым выдохом мышцы тела все больше расслаблялись, обмякали, но не стремитесь выполнить это требование во что бы то ни стало: если не получится сегодня, получится завтра. Все тело как бы улыбается, на душе светло, и вы погружаетесь в «состояние покоя», работая по любой из методик.

Рассмотрим несколько таких методик (5,6):

1. *Слушание дыхания.* Достигнув вышеописанным способом состояния расслабления, спокойно лежите (сидите) и вслушивайтесь в звук своего дыхания. Дыхание должно быть спокойным, ровным, естественным. Постарайтесь ни на что не отвлекаться и ни о чем не думать: ваша единственная задача — внимательно слушать дыхание. Постепенно все ваше внимание должно быть направлено на этот звук. Возникает ощущение похожее на дремоту; возможно, перестает чувствоваться тело, но дыхание вы отчетливо продолжаете слышать. Побудьте немного в этом состоянии, а затем спокойно окажите про себя: «Пора возвращаться», или что-то в том же духе. Так же спокойно и постепенно, как достигали состояния дремоты, начинайте расширять сферу внимания. Становятся понемногу слышны другие звуки, воспринимается положение тела. Неторопливо открываются глаза. Упражнение окончено.
2. *Слушание внешнего.* Прodelываете все то же, что и в предыдущем упражнении, только объектом вашего внимания служит не собственное дыхание, а негромкий и размеренный звук извне: например, тикание часов или капающая из крана вода.
3. *Замещения потока мыслей одной мыслью.* Мысли человека текут, роятся, могут безостановочно менять друг друга. В такой ситуации представьте себе, что у вас в нижней части живота располагается лотос. Цветок начинает раскрываться, испуская красное свечение. Думайте только о свечении. В голове нет никаких других мыслей. Через какое-то время уже не будет необходимости удерживать образ с помощью усилий, возникнет состояние расслабления. Лотос будет ощущаться постоянно, но образ его будет затуманен, нечеток. В таком состоянии как бы стирается граница между «наличием» и «отсутствием».
4. *Расслабление с мысленным произнесением слов.* Этот способ расслабления схож с методом дыхания, когда расслабление тела достигается за счет повторения про себя тех или иных слов, фраз. Например, произнося слова «покой», «расслабление», надо одновременно «успокоить мысли», расслабить тело. На вдохе следует произносить слово «покой», на выдохе — слово «расслабление», сопровождая «мыслью» расслабление тела сверху вниз. Для расслабления можно

рекомендовать и такую формулу: «Тело расслаблено, настроение приподнятое, душа парит в ожидании чуда».

5. *Наблюдение внешнего.* В этом случае упражнение проделывают по возможности где-нибудь на природе, в положении стоя или сидя. Выберите какой-нибудь симпатичный неподвижный объект для наблюдения: скалу, дерево, церковь. Опустите немного верхние веки и смотрите на выбранный вами объект, стараясь не напрягать зрения. Чтобы этого не происходило независимо от вас, предмет вашего наблюдения не должен находиться слишком далеко. В остальном техника выполнения упражнения такая же, как и прежде, с тем только отличием, что вы сосредоточиваете внимание не на звуке, а на образе.

Выбор объекта может определяться вашей проблемой или болезнью. Например, у вас проблема с печенью. В этом случае надо представлять деревья, лес, поскольку печень относится к первоэлементу «дерево». Если у вас «холод» в желудке, наилучшим образом будет солнце. При нервной возбудимости — луна, снежные вершины гор, звездное небо. Имеется ряд общепринятых образов, символизирующих свет, радость, здоровье, чистоту, возвышенность, любовь. Вот почему луна, солнце, цветы лотоса используются в самых разных методиках.

6. *Созерцание внутреннего.* Это вариант упражнения 4, который следует практиковать, хорошо освоив представление образа предмета. Здесь объектом концентрации вы должны выбрать образ предмета, который никогда не видели или видели очень давно. Например, вообразите себе фарфоровое блюдо, на котором постепенно сгущается пушистое облако. Представьте себе этот объект как можно подробнее, потом дайте облаку рассеяться, а блюду побледнеть и раствориться в воздухе.

7. *Созерцание дыхания.* Объект внимания — кончик носа. Не нужно стараться его наблюдать или воображать, просто сконцентрируйте внимание. Включите в сферу внимания вдыхание носом воздуха, затем перенесите внимание на вдыхаемый воздух. Представьте себе очередную порцию вдыхаемого воздуха в виде маленького облачка и сконцентрируйте внимание на нем. Проследите за тем, как это облачко поднимается от ноздрей к носоглотке, а затем достигает гортани. Постарайтесь ощутить мельчайшие частицы облачка, по ходу следования впитывающиеся стенками носоглотки. Прodelайте это с несколькими порциями воздуха.

8. *Созерцание потока сознания.* Представьте себе, что вы сидите на берегу реки. Все ваше внимание сосредоточено на потоке. Мимо вас течет не вода, а ваше собственное сознание, волны и буруны на его поверхности — это ваши мысли.

Пусть мысли приходят и уходят.

Наблюдайте за ними, Не привязываясь и
не цепляясь к ним. Это правильный
путь...

Вы со стороны наблюдаете за течением. Сидя неподвижно на берегу, вы созерцаете источник, дающий начало потоку вашего сознания. Вода здесь бьет ключом, пенистым от обилия хаотических и неуправляемых мыслей. Вы сидите на том же месте, а ваше внимание следует вниз по течению, наблюдая, как ручей превращается в горную реку, покрытую волнами и бурунами. Затем вы наблюдаете среднее течение; бурунов здесь уже нет, но еще ходят частые волны. Ближе к устью река течет широко и плавно, волны одиночны и редки. Когда же река впадает в штилевое море, поверхность которого широка и безмятежна, вы достигаете безмыслия. «Я вся огромная поверхность океана, и глубина его, конечно, тоже я...»

9. *Созерцание потока сознания.* В сознание вводятся красивые двуступишия, которые приводят в равновесие весь организм. Созерцание представляемого используется для достижения состояния просветления. Стихи медитации (поэт Лю Чунь-Сюй):

а. Дорогу из-за белых облаков не видно,
Весна течет подобно горному ручью.

б. И иногда опавшие цветы принося
Аромат, потоком издалика текущий.

с. Чудесно освещается солнцем день.
Каждый сияющий блеск освещает одежду.

10. *Созерцание картин, написанных в медитативном состоянии.*

«Пусть в пустой комнате никого рядом не будет, картина украшает ее в соответствии с циклами четырех сезонов, подвешивают ее на свету от окна и любуются ею,...любуются ею безостановочно». В таком методе не следует фиксироваться на самой картине, а нужно как бы уйти в нее. Картины мастеров «живые», в них много больше того, что видится поверхностным взглядом. Я выделила этот метод, так как сама его активно практиковала.

11. *Осмысленное расслабление, «созерцание белых костей».* Представьте себя в спокойном уединенном месте. Вы один сам с собой Мысленно освобождаетесь от всего, что на вас есть: часов, обуви, одежды и т.д. Вы совершенно обнажены, чувствуете легко и свободно. Расслабьте все мышцы сверху донизу, представьте себе, они висят на костях. Затем представьте, что все мышцы вашего тела и кожа отваливаются, отпадают, в этот момент можно почувствовать оставшиеся органы, могут появиться болевые ощущения. Если продолжать расслабляться, то эти ощущения проходят. Затем освободитесь и от внутренних органов. И останется один белый скелет. И ощущение пустоты и расслабленности, особенно в позвоночнике. Затем представьте, что и скелет рассыпается, а вы представляете бесплотную, прозрачную субстанцию, тень. Можно представить, что эта тень заполнила весь Космос. Вы погрузитесь в состояние глубокой релаксации и почувствуете полную пустоту, расслабление и покой.

В конце любой работы с энергией необходимо провести «заключительный, завершающий этап» - шоугун («фиксация ци»). Шоугун следует сделать и в случае, если медитацию по какой-то причине необходимо прервать. «Завершающий этап» обеспечивает восстановление естественной циркуляции энергии ци в организме и препятствует утечке ее вовне. Мастер Чжэн Сяоюй считает его обязательным условием для достижения успеха (7). Если занятия цигун не оканчивается шоугун, могут возникнуть неприятные последствия, которые могут привести даже к нарушению здоровья.

1. Простейший метод «заключительного этапа».

Сложите кисти рук ладонями друг к другу, медленно поднимите их к груди. Спокойно оставайтесь в таком положении некоторое время. Затем разотрите ладони до появления ощущения тепла, затем разотрите ладонями лицо («сухое умывание»), «причешите» пальцами рук волосы, прохлопайте голову ладонями ото лба к затылку, разотрите точку да-джуй VG 13 (14) - VII шейный позвонок. Сделайте массаж ушных раковин.

2. Другой вариант «заключительного этапа»:

Сложите кисти рук ладонями друг к другу и поднимите их перед собой к груди, чтобы кончики пальцев находились на уровне горла. Затем, не разводя рук, опускайте их вниз вдоль груди, к нижнему даньтяню. Затем разнимите ладони, оставив их повернутыми внутрь. Наложите правую ладонь на тыльную сторону левой кисти (женщины — наоборот) и наложите их на нижний даньтянь (область пупка). Сосредоточьтесь на дань-тяне. Представьте, как ци собирается и вы его «пестуете». Задержите дыхание, слегка подтяните анус и выполните руками 9 вращательных движений вокруг пупка влево вниз - справа вверх. Выполняя вращения, прикладывайте мысленные усилия, избегая физических, постепенно замедляйте движения и увеличивайте радиус вращения. Потом сделайте вращения в обратную сторону 9 раз, уменьшая радиус вращения. Зафиксируйте ладони на пупке и оставайтесь в такой позе несколько минут.

Итак, выберите подходящий вам метод, практикуйте его 21 день, а то и месяца три, ежедневно, в одно и то же время, тогда эффект будет очевиден и метод либо станет частью вас самих, либо отпадет автоматически. Продолжительность занятий - не менее часа с постепенным увеличением до двух и более часов. Лучше практиковать активную медитацию утром, пассивную - ночью или вечером («медитация при звездах: когда на небе равномерно блещут звезды, и люди успокоятся после дневной суеты»).

Следует также обратить внимание на то, что во время «сидения в покое» могут появляться головная боль, головокружение, «стеснение в груди», ощущение «раздувания» или боли в области живота и другие неприятные реакции, например, у отдельных женщин в период занятий могут нарушаться график и характер менструаций. Обычно причинами этого являются напряженное дыхание, излишняя поспешность при выполнении цигун, не устраненные внутренние переживания или

неправильные действия и мысли. Необходимо нормализовать и отрегулировать дыхание, принять как можно более естественную позу, полностью расслабиться или полностью успокоиться и лишь после этого вновь приступить к цигун-медитации.. При возникновении реакций, напоминающих болезненные состояния, нужно принимать меры «скорой помощи» (7, 8,9,10):

- *Распирание или боль в голове.*

Причина: обычно это вызвано напряженностью, сильным стремлением добиться результата, вплоть до слишком усложненного мышления. Можно расслабить все тело, воспользовавшись звуком «суй» (носом вдыхают, ртом выдыхают, во время выдоха, стянув губы, мысленно повторяют «суй» **36 раз**) и работой, направленной на отступление огня (сидят ровно, ноги вытягивают вперед, не допуская сгибания в коленях, носки ступней направляют вверх, пятки касаются земли, руки естественно лежат на бедрах, взглядом ненапряженно следят за большими пальцами ног (можно обращать внимание на оба пальца сразу, а можно попеременно то на левый, то на правый) в течение нескольких минут.

- *Стеснение и боль в груди.*

Причина: вызывается слиянием ци (бинци). Можно выполнить звук «кэ» (кэши) (носом вдыхают, ртом выдыхают, во время выдоха раскрывают рот и мысленно произносят «кэ» **36 раз**), потереть грудь и бока, выполнить суйии, хранить мысли в точках «три версты» на ногах (цзу-сань-ли, E36 - пальпируется в ямке под безымянным пальцем, если колено прикрыть ладонью).

- *Набухание живота, ломящая боль в брюшных мышцах.*

Причина: вызывается наличием мысли, ударяющей в живот, чрезмерным усердием при брюшном дыхании. Временно прекратить брюшное дыхание, сделать массаж (мо) живота; внимание в точках «три версты» на ногах (цзу-сань-ли, E36).

- *Сердцебиение.* Вызывается избытком выдыхаемой энергии. Можно хранить мысль в точках юн-цюань R1 (бьющий родник) - в центре подошвы, пальпируется в ямке, если поджать пальцы ног, или чжун-чун (MC9 - на конце ногтевой фаланги III пальца руки).
- *Озноб.* Возможная причина — слабость организма и недостаток тепла в теле. Можно перед занятиями попить горячей кипяченой воды, а когда почувствуется холод, воспользоваться методом дыхания носом: следить за выходами и входами воздуха через нос, на выдохе мысленно произносить звук «сун» («расслабляюсь»), а на вдохе — «цзин» («успокаиваюсь»).
- *Жар.* Если ощущается перегрев тела, горячая ци ударяет вверх и вызывает беспокойство, это говорит об избытке тепла; можно выполнить работу по понижению огня (сяхогун), заключающуюся в следующем. Сначала смотрят на кончик носа, затем обращают внимание на точку центра запаха пота (тань-чжун, (VC 17) между сосками), затем — на колени, на каждое примерно по две минуты, после чего смотрят на точки да-дунь F1 (на больших пальцах ног, внутренней

стороне ногтевого ложа) примерно восемь минут, затем закрывают глаза и хранят мысль в точках да-дунь примерно четыре минуты.

Приступая к серьезной практике цигун, прежде всего надо выработать здоровые привычки и в быту следовать определенным правилам. Эти правила касаются *распорядка жизни, работы, питания и половых отношений*.[^]) Серьезные ограничения накладываются на сексуальные отношения, ограничивая ее в начале практики. Если не регулировать половую жизнь, то можно нанести серьезный ущерб здоровью. С древних времен главным сокровищем, гарантирующим крепкое здоровье, считается семя-цзин: «Потратишь его - родится человек, сохранишь его - обрешь здоровье». По утверждению мастеров, эти правила следует соблюдать до тех пор, пока не будет достигнут определенный уровень мастерства и тело не окрепнет. К этому требованию надо относиться весьма серьезно.

Следует решительно отказаться от табака и алкоголя, снижающих ваши возможности по управлению организмом и эффективность занятий.

На определенном этапе практики возможны отклонения и возникновение «особых способностей» (тэн гуннэн) (9,10,11). Это естественное явление (способности, заложенные человеку природой, реализуются в сознании). Например, способности видеть сквозь твердые предметы, рассматривать внутренние органы, способность получать и передавать информацию на большие расстояния и т.п. Любые результаты могут иметь лишь вспомогательное значение (например, для лечения болезней тела). Старые мастера говорили: «Мастерством нужно владеть, но не использовать; владеть, но использовать редко; владеть, но использовать осторожно. Только неустанно совершенствуя мастерство, можно творить большие добрые дела».

Практикуйте с полной отдачей, но не торопитесь. Не надо ставить перед собой какие-то особые цели, *просто делайте и наслаждайтесь*. В «сидении в покое» не должно быть никакого насилия над собой! «Вокруг вас все движется, а ваше сердце (ум) остается спокойным, и вы даже не знаете, отчего это так. Когда покой в нас достигает предела, само собой возникает движение, и мы убедимся, что истоки всех превращений - в нас самих».

ЛЕКЦИЯ УЧИТЕЛЯ ЛЯ ФЕНА.

Мы не будем вдаваться в методики разных школ, описанных в различных источниках. Не имея собственного опыта, трудно судить о практике других, к тому же «многие практики медитации внутренней алхимии до сегодняшнего времени остаются закрытыми» (1). Для нас важно на опыте конкретных занятий уяснить общие особенности цигун, в частности цигун-медитаций в цигун. Поэтому рассмотрим это на примере джэненгун - цигун школы учителя Пан Химина, к которой относится автор этой статьи.

Далее я приведу сохранившуюся лекцию середины 90-х годов мастера цигун-джэнгун учителя Лян Фэна (синхронный перевод Сергея Зайцева). Ценность этой записи в том, что в традиции преподавания цигун обычно существует принцип работы без объяснений учителя (невербальное общение, «делай как я»). Кроме того, возникающие ощущения сугубо индивидуальны, а потом по мере работы и «развития», снятия блоков и застоя энергии ци в разных частях тела, изменяется циркуляция ци, и ощущения меняются: «что-то теряешь, что-то находишь». И, наконец, трудно что-то спросить конкретно из-за незнания китайского языка.

В приведенном тексте курсивом выделена настройка (вхождение с цигун-состояние), обычный шрифт - объяснения и комментарии учителя.

...Смотрим прямо вперед, мысленно, где соединяются Небом Земля. Смотрим в бесконечно удаленную точку, глазами не мигаем, полностью расслабляемся. Успокаиваем дух, накапливаем энергию. Взгляд медленно возвращаем обратно, примерно в точку, находящуюся на вертикали, опущенной из точки бай-хуэй (макушки головы). Глаза легонько закрываем.

Сейчас мы, закрыв глаза, смотрим и обращаем внимание на образы, которые могут появляться перед нами. Если, войдя в цигун состояние, видим энергию - это говорит о том, что мы достигли определенных результатов. Мы можем увидеть энергию разных цветов, которая образуется в причудливые формы. Если таким образом практиковаться регулярно и часто, то можно приобрести способность видеть энергию свободно и по своему желанию. При этом, энергию мы вначале погружаем вниз, в нижнюю часть живота, а затем поднимаем вверх и собираем в точку в центре головы. Обращая взор вовнутрь, мы со временем обретем способность видеть наши органы, увидеть скелет.

Лучше обращать внимание на различные органы по очереди, чтобы не только созерцать их, но и оценить их энергетическое состояние. При этом энергию можно видеть в черно-белом цвете (словно в черно-белом телевизоре), а можно видеть образы в разных цветах. При этом не следует стремиться специально создавать эти образы, просто нужно находиться в состоянии «когда мы думаем и не думаем»; тогда эти образы могут появиться сами собой. Можно видеть свои легкие, когда они движутся вместе с дыхательными движениями. Можно легонько направить свое сознание в сторону сердца, увидеть, как оно бьется, увидеть движение крови по сосудам; при этом также можем видеть органы в разных цветах. У каждого человека это может проявляться по-разному: одни могут видеть сразу, у других это - неясные образы, которые могут проявляться и исчезать, в третьих, могут проявляться и приобретать все большую и большую четкость. Не нужно специально подгонять и торопить эти образы и прояснять их.

Мы обращаем внутрь себя слух, обращаем внутрь себя зрение. При этом мы можем увидеть (услышать) самые разнообразные звуки. Мы можем слушать то, что происходит внутри организма, можем услышать ритм дыхания или ритм сердца, движение крови по сосудам или работу желудка или других органов. При этом в

сосредотачиваем свое сознание в горе Кунь-лунь, которая находится на 1,5 цуня ниже точки бай-хуэй (макушки головы). Все энергия, войдя в наш организм, сконцентрируется в этом месте. Поэтому говорят, что информация всего мира собирается в моей горе Кунь-лунь. Спокойствие.

Сохраняя цигун-состояние, мы слушаем лекцию.

Сегодня, много новых людей, которые пришли заниматься, и я еще раз хотел бы подробно поговорить о правильном положении нашего тела при занятиях. Это относится как к основной стойке, так и выполнению движений.

Голова (не важно сидим или стоим) должна находиться строго вертикально и подбородок должен быть приведен чуть назад. Самым важным представлением является то, что голова за точку бай-хуэй подвешена в пространстве, таким образом подвешено в пространстве все наше тело. Можно представить, что от точки бай-хуэй, от кончиков ушей нити тянутся вверх, на них мы висим в пространстве. Когда мы говорим, что точка да-джуй тянется вверх к точке бай-хуэй, это значит, что мы подвешены в пространстве, что позвоночник растягивается и расслабляется. Тогда голова будет расслабленной и ясной.

Также нужно обратить внимание, что расслаблена область между бровей. Для этого мы разводим брови, и расслабляем щеки (то ли улыбка есть то ли нет), это помогает нам расслабить наше лицо, мимическую мускулатуру, а также все тело.

Кончик языка легко касается верхнего неба. Сначала, в начале занятий мы касаемся твердого нёба, которое находится позади верхних зубов. Постепенно с ростом нашего мастерства мы смещаем его чуть дальше и касаемся уже мягкого нёба. Если мы произнесем заднеязычное «ар», то при произнесении этого звука наш язык окажется в нужном месте. Когда на следующем занятии, мы будем заниматься раскрытием «Небесных ворот», то мы будем касаться языком этого места, где он находится, когда мы произносим звук «ар». Потому что в зародыше человека его язык касается этого места, тем самым замыкается обращение энергии по каналам. Спереди этот канал называется жень-май (передне-срединный канал), а канал сзади - ду-май (задне-срединный канал). Если мы отводим язык от этого места, то связь в этих каналах прерывается. Когда мы касаемся этого места, то мы восстанавливаем эту связь, и энергия начинает беспрепятственно циркулировать. Таким образом, это активизирует энергию нашего организма. Что приносит нам большую пользу. Занятия цигун - это работа с сознанием и энергией. Поэтому этот элемент является очень важным.

Глаза прикрыты, не зажмуриваются до конца, а легонько прикрыты, так, что остается маленькая щелочка. Словно легонько «приспустили занавески».

Шея расслаблена. Это связано с положением головы. Если подбородок приведем на себя, подвесим точку бай-хуэй, то шея и расслабится. Также она станет вертикально. Это очень важный момент в занятиях с цигун, потому что шея связывает голову и туловище в единое целое, связывает наше сознание в единое

целое, также там проходят меридианы передне-срединный и задне-срединный. Если шея искривлена, то это также затрудняет движение энергии на этом участке. Кроме того, через шею вниз "проходит" спинной мозг. Поэтому положение шеи является очень важным.

Верхние конечности, плечи, руки и кисти нужно расслабить. Обычно, когда человек сидит, его руки прижаты к телу. В цигуне необходимо обязательно расправить руки, оттянуть грудь и округлить подмышечные впадины. Сначала для этого нужно чуть поднять плечи, а затем спокойно их опустить по сторонам. Нужно представить, что в подмышечных впадинах, мы держим небольшие шарики. При этом в подмышечных впадинах находятся точки да-бао (точка в середине подмышечной ямки), которая является очень важными. Руки не касались тела в этой точке. Локти при этом свисают вниз, пальцы расправлены, ладони стянуты внутрь. Движения рук являются очень важными в цигуне. Их правильное положение также является очень правильным. Итак, для принятия правильного положения тела: расправляем спину, втягиваем грудь, опускаем плечи, опустошаем подмышки, свешиваем локти, расслабляем запястья, вбираем ладони, расправляем пальцы.

Что касается нашей спины и позвоночника, то я уже говорил, что мы «подвешиваем голову за макушку головы», и весь наш позвоночник позвонок за позвонком растягивается и вытягивается. Если мы сидим, выгибаем поясницу вперед, а когда стоим, то поясницу слегка выпячиваем назад. Мы словно «подвешиваем голову за макушку головы», потому что позвонок за позвонком как бы спускается. Тогда весь позвоночник расслабится.

Также нужно втянуть живот, поднять точку хуэй-инь (точка в промежности), свесить копчик. Если мы будем сидеть, то также сможем свесить наш копчик, что является очень важным в цигун. Это положение расширяет нашу грудную клетку, и при этом создаются лучшие условия для функционирования органов грудной клетки и органов брюшной полости. Когда мы расправляем спину, то наше дыхание становится более глубоким и равномерным. Циркуляция крови становится беспрепятственной. Также при выполнении этих движений появляются более хорошие условия для работы диафрагмы и органов брюшной полости. Улучшается сокращение и перистальтика желудка и кишечника. Поэтому правильное положение, даже когда мы, сидя или стоя, занимаемся цигун - очень важно. Этому нужно уделять достаточное внимание и не относиться пренебрежительно. Это способствует не только энергетической сбалансированности, но и накоплению энергии в организме, а также концентрация энергии в киноварном поле. Поэтому когда энергия наполнит весь организм, мы становимся совершенно здоровыми людьми, а также сможем развить свои способности.

Когда мы выполняем комплекс «объединение трех центров», то ноги у нас на ширине плеч, и пятки развернуты наружу, а носки вовнутрь. Это приводит к тому, что мы слегка разводим ягодицы, чуть-чуть сводим колени внутрь, при этом

промежность округляется подобно тому, как округляются подмышечные впадины. Точно также округляется паховая область. Затем обе ступни ровно ставят на землю, нужно стать равномерно, чтобы не оказывать преимущественное давление ни на какой орган или участок тела. Все тело раскрывается. Если правильно выполнить эти положения, то занятия пройдет правильно, и эффект от занятия будет намного выше. Придача телу правильно положения также является методом гармонизации организма и лечения заболеваний. Когда приходят пациенты, стоят или садятся, то потому как они это делают, можно определить какое у них заболевание. Кроме того, можно проанализировать портреты художников и тоже проанализировать заболевания. Это различные заболевания. Плечи, например, стоят неровно - одно выше другого, голова не стоит прямо, ее чуть-чуть наклоняют. Даже если человек и старается принять ровное положение, но все равно сидит несимметрично. И я еще подчеркиваю, что придание телу правильной формы - это метод лечения болезней. На этом мы закончим.

БИБЛИОГРАФИЯ.

1. Цан Дао Лай, Ли Цзишэн «Цигун и философия», www.outsider.ru.
2. Кэ Юньлу «Определяющая тенденция развития китайского цигун», // «Цигун и Жизнь», № 6, 1998.
3. Ян Цзюньмин «Цигун-медитация», М.: «София», 2005.
4. Янь Синь «Десять основных ступеней погружения в «состояние покоя» // «Цигун и Жизнь», № 1, 1998.
5. Шан Дэфу «Десять методов «сидения в покое» // «Цигун и Жизнь», № 3, 1998.
6. Ма Цзижень, М.М. Богачихин «Цигун: история, теория, практика», М.: «София», 2004.
7. Чжэн Сяюй «Завершающий этап» в занятиях цигун // «Цигун и Жизнь», № 4, 1998.
8. Ху Юйфэн «Восемнадцать табу в цигун» // «Цигун и Жизнь», № 5, 1998.
9. Чжан Тяньгэ «Отклонения» при занятиях цигун и способы их устранения // «Цигун и Спорт», № 4, 1991.
10. Лян Баофэн Десять критических моментов в занятиях цигун и их преодоление», ж. «Цигун и Жизнь», № 6, 1997.
11. Мо Вэньдань «Отклонения» во время занятий цигун // «Цигун и Спорт», № 2, 1994.

P.S. В статье использовались стихи и изречения китайских поэтов и философов.

ОСОБЕННОСТИ МЕНТАЛЬНОЙ ПРАКТИКИ В СИСТЕМЕ «КРИВИЧ» (ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОСТОЧНЫХ СЛАВЯН).

«Кривич» - система единоборств, элементы которой сохранились на территории Беларуси, были собраны, систематизированы и реконструированы автором (Г.Э. Адамовичем). Данная система преподается в рамках курса «Традиционные методы физической тренировки белорусов» в Белорусском государственном педагогическом университете им. М. Танка (с 1994 г.), а также в программе курса «Психотелесной коррекции» в Балтийской Педагогической Академии (с 1999 г.

Система «Кривич» представляет собой сплав причудливых знаний, дошедших к нам из глубины веков. «Конечные знания, которые дошли до нас являются синтетическим целым, в котором переплелись элементы язычества и христианства». Особая ценность данной системы - опора на национальные традиции. Это, безусловно, влияет на значительный интерес к ней, не только в самой Беларуси, но и в целом ряде городов России, Польше и др. Для каждой развитой системы традиционных единоборств обязательным атрибутом является наличие определенной философии, которая, в данном контексте, представляет собой систему взглядов на необходимость психофизической подготовки, необходимой для выживания и самосохранения. Философия единоборств отражает мировоззренческие, структурные, изобразительные элементы, включенные в сложный комплекс представлений и знаний о мире и о людях, о разнообразных сторонах действительности, о взаимоотношениях между людьми и богами, людьми и предками и между собой.

Сравнение этой технологии с древними воинскими системами других государств, в том числе, восточных или кавказских, позволяет предположить, что эта система являлась необходимым условием для нормального существования, поскольку обеспечивала психический и физический уровень подготовленности древнего воина-славянина. При этом, в качестве действий выступают психофизические упражнения, тренирующие вполне определенные физические и психические качества, определяющие условия существования в обществе, с одной стороны и гармоничные взаимоотношения с Богом и Природой, с другой.

Психофизическая подготовка состояла из девяти ступеней, получивших название «этапы познания». Это - своеобразный путь в воинском самосовершенствовании, видимо, повторяющий путь совершенствования и борьбы бога Земли за Солнце в древнеарийском мифе. Успешное освоение этих этапов позволяло пройти путь от Неверия к Вере.

В содержание системы «Кривич» входит огромный банк разнообразных психофизических упражнений, специальные дыхательные и ментальные техники, в том числе и такие, как «созерцание» - своеобразный тренинг, способствующий формированию качеств, необходимых воину для выживания в самых сложных, часто непредсказуемых условиях.

Основным в психофизической тренировке воина-христианина должна была стать беззаветная вера во Христа и догматы православного христианства. Образцом для подражания являлась земная жизнь Иисуса Христа с его самопожертвованием ради спасения человечества. Необходимо было найти сильную опору, которая удовлетворяла бы формированию нового мировоззрения. Оно играет роль силы (сравнимо с системой целостного движения - СЦЦ).

Для укрощения и владения такой силой необходимо было иметь «духовное сердце». Такой опорой стала аскеза, вышедшая из системы мистического богословия «Исихазм», которая, в свою очередь, вышла из византийско-славянского православия. Основным в данной системе являлось упражнение для развития «духовного сердца» и его функций, являющихся основополагающими на пути религии, на пути к Богу- Исихазм протерпел изменения в процессе его освоения восточными славянами и вобрал в себя определенные элементы из языческой практики психотренинга.

Путь эмоционально-аскетического направления имел два этапа: 1) практику, включающую в себя собственно аскезу и этическое совершенствование и 2) созерцание, предполагавшее развитие пламенной любви к Богу для единения с ним.

Обе формы практики завершались экстазом, выражавшемся в состоянии трансцендентности. На первом этапе - (вне себя бытием) всех подсознательных ограничений и осознание Бога в форме гнозиса, а во втором - предельное эмоциональное переживание единения (лат. *Unio mystica*).¹

Используя методы психофизической тренировки, применяемые в системе исихазма, а именно способы тренировки дыхания, вхождения в особые состояния, подключения к различным энергиям, языческие методы обучения воинов были переведены в христианское русло, в результате чего ранее существующие системы подготовки начали терять свое значение и забываться.

Основным в системе психофизической подготовки воина становится борьба со страхом и трансформация его в Любовь Божию. Ниже приведены наставления Преподобного Пимена Великого для иноков, которые полностью соответствуют требованиям при подготовке воинов: «Мы нуждаемся в смиреномудрии и страхе Божьем столько же, сколько в дыхании».

Рассматривая славянские психофизические гимнастики можно говорить о наличии двух подходов: 1) системы, в которых методы созерцания являются базовой ментальной практикой («Вир»), и 2) системы, в которых методы созерцания

¹ Торчинов Е.А. Религии мира: Опыт запредельного: психотехника и трансперсональные состояния. - СПб., 1998. С. 340.

носят вспомогательный характер («Стоячая вода», «Перунова бронь», «Сорок сил»). Общим для выше перечисленных гимнастик является расчет индивидуальных комплексов при помощи славянских мистических гороскопов для определенных миров славянского мироздания и соответствие определенных физических действий и созерцания соответствующим им символов. Все эти гимнастики используют также при работе с символами основные «криницы сил», известные в других традициях, как энергетические центры, которые считались отражением в человеке структуры славянского мироздания и проецировались на определенные участки тела (сравн. с чакрами в инд. традиции).

В качестве основных методов использовалась три объекта созерцания: 1) символов; 2) второе - жертвенных животных; 3) определенных качеств, присущих растениям. Таким образом, символы выступают как объекты концентрации внимания разного вида: в первом случае - представление чего-либо, что уже было известно, то есть - тренировка памяти; во втором - созерцание материального тела в данном случае - жертвенного животного, которое являлось в определенном смысле ритуалом и в третьем случае - абстрактное представление качеств (растений), которыми воин наделял свое сознание. В этих символах отражался мир воина, в котором он жил и живет, и с которым взаимодействует. Фактически, благодаря этой практике, сохранялись не только родовые связи; само воспитание воина превращалось в символическое действо-ритуал. Ритуал, который наделял воина психической силой, являвшейся равноценной физической, а в некоторых случаях ценившейся и выше. Именно поэтому созерцание символов было включено автором реконструкции в обязательную технику освоения системы Кривич.

Техника выполнения созерцания.

В системе «Кривич» существует два вида созерцания символа, наличие которых обусловлено древними верованиями славян в « три девять берегинь и упырей» или на бытовом языке наличием оберегающей и вредоносной магии.

Основной целью *вредоносной или боевой магии* является привлечение различных бед на голову врагов: болезней, падежа скота, неурожая и т.д. Но для воина, при созерцании символов,- это возможность подключения к определенным воинским славянским богам, их силам которые значительно усиливают возможности воина в бою. В системе «Кривич» используется 40 символов подавления.

Основной целью *оберегающей магии* является противостояние вредоносной магии и защита человека. В системе «Кривич» для данного типа созерцания используется 27 символов-оберегов.

Созерцание славянского символа, в русле рассматриваемой системы, представляет собой помещение ранее выбранного символа в область нижней криницы силы {соответствует инстинктивному центру, прим. ред.) Этот процесс можно представить следующим образом:

1-й этап- выбор символа. 2-й этап -

запоминание его изображения.

3-й этап - представление выбранного символа с последующем его помещением в область пупка (Нижняя криница силы).

Помимо основных символов, в воинской практике развития дополнительных защитных возможностей существует техника использования 27 символов. В основе ее лежит представление славянского мистического гороскопа² понятие о путях, корнях и действительности.

Пути - заложенные от рождения возможности развития в трех мирах славянского мироздания: в мире богов, в мире людей и мире предков. Нарушение этих путей развития приводит к возникновению психических расстройств и болезней.

Корни - заложенная от рождения возможность черпать силу от предыдущих поколений родичей. Нарушение этой возможности приводит к болезням внутренних органов.

Системы созерцания.

«Вир»

Основная задача системы созерцания «Вир» - введение человека в определенное созерцательное состояние, используя узоры воды, создаваемые в народном ткачестве. Количество таких узоров - 27, что указывает на их связь с берегинями.

Система вхождения в состояние созерцательности основывается на длительной концентрации взгляда на узоре воды, вытканном на предмете домашнего пользования. Размер узора варьируется в зависимости от применения: половая дорожка; штора, отделяющая помещение; покрывало.

После длительного рассматривания, возникало чувство текущей воды.

Таким образом, даже на примере только этих техник созерцания мы видим направленность системы на формирование психической целостности воина, отвечающей тем конкретным условиям, в которых проходила их повседневная жизнь - необходимость быть готовым к бою в любой момент времени. Вместе с тем, в кратком описании алгоритма некоторых техник, отвечающих этим условиям, видна технология подготовки тела и духа.

Система активизации криниц силы «Перунова бронь»

Система психотренинга «Перунова бронь» использовалась для совершенствования защитных возможностей воинов. Перун - бог-воин, предводитель дружин. Все, что связано с воинским делом и единоборствами, связано с ним. Мужская гимнастика "Перунова бронь" является системой придания телу неуязвимости. На ее существование у древних славян указывают некоторые традиции, сохранившиеся до сих пор. Воздействие удара использовались для набора

см. Адамович Г.Э. Славянский мистический гороскоп. - Мн., 1999.

силы. Активизация центров силы осуществлялась с помощью своеобразных психофизических методов, одним из которых является "набивка тела". Аналогии подобных действий есть и в других культурах: в китайской - формирование "железной рубашки", т.е. придание телу невосприимчивости к боли; в индийской - активизация чакр посредством постукивания по ним.

По мнению автора, первая криница силы расположена в центре лба, что соответствует интеллектуальному центру в восточной традиции, в частности чакре Аджна. В православии сохранился "земной" поклон, о котором народная мудрость говорит так: "Заставь дурака молиться, так он лоб расшибет". Есть все основания полагать, что традиционный славянский метод активизации верхнего центра силы был заимствован православным духовенством. При выполнении поклона эта активизация осуществляется путем легкого сотрясения головы во время легкого удара.

Вторая криница силы расположена в области солнечного сплетения. Третья криница силы расположена в области пупка (соответствует верхней и нижней точкам чакры Манипуры). У белорусских католиков сохранился обычай: во время произношения молитвы, постукивать кулаком область солнечного сплетения.

Местоположения этих центров полностью совпадают с энергетическими центрами - чакрами - широко известными из восточной традиции (индийской). Кроме того, это лишний раз подтверждает общность знаний, миропонимания, в самых разных культурах, которые берут свое начало в протокультуре Вселенной, и что эти знания - сохраняются в энергоинформационном поле Вселенной.

Гимнастика «Перунова бронь» состоит из трех разделов, соответствующих трем мирам славянского мироздания, в каждом - по девять упражнений. Необходимо учитывать силу нанесения ударов. На начальном этапе освоение гимнастики рекомендуется наносить легкие удары, постепенно увеличивать их силу, прислушиваясь к своему организму.

Характер нанесения ударов и то, чем они наносятся, определенным образом связано со славянской мифологией. Каждый вид ударов имеет свое психофизиологическое воздействие. (См. табл. 1).

Мир Прави - удары пальцами - рубление. Вызывает раздражение нервно-мышечного аппарата, обуславливает активную гиперемия тканей, благодаря чему увеличивается приток кислорода и питательных веществ, повышает обмен веществ.

Мир Яви - удары кулаком - поколачивание. Воздействие усиливает возбудимость двигательных и чувствительных нервов, повышается тонус мышечной ткани.

Мир Нави - удары ладонью - похлопывание. Усиливает приток артериальной крови, активизирует обмен веществ, повышает температуру в месте воздействия, благоприятно влияет на просвет сосудов.

Табл.1

Таблица соответствия ударных движений и упражнений для активизации «криниц силы».

	Миры славянского мироздания		
	Мир Прави (верхний мир)	Мир Яви (средний мир)	Мир Нави (Нижний мир)
Основной центры силы	верхний	средний	нижний
Части гимнастики	Бел-камень	Чырвон-камень	Чорна-камень
Нанесение ударов	пальцами	кулаками	ладонью
Сила ударов	слабое	среднее	сильное
Вид удара	рубление	покалачивание	похлопывание

Бел-камень.

Упражнения, главным образом, направленные на активизацию верхней криницы силы. **Чырвоны-камень**

Упражнения данной части гимнастики направлены на активизацию средней криницы силы. **Чорна-камень**

Упражнения данной части гимнастики направлены на активизацию нижней криницы силы.

Знамение

«Знамение» под этим термином автор подразумевает своеобразные действия, являющиеся своеобразным методом активизации защитных и внутренних возможностей человека. Наличия большого количества систем знамений, позволяет говорить о различной их направленности. Можно выделить следующие направления:

- знаки для борьбы с вредоносными проявлениями;
- знаки вызывающие сверхъестественные явления;
- знаки личной силы;
- знаки для получения информации и т.д.

На каждом этапе воспитания воина были свои системы знамений. Вот некоторые из них:

«Жиццё»:

Система знамений «жиццё» основано на представлении графического отображения восьми частей души, согласно славянским языческим представлениям,

на животе (рис.) и рассчитывается при помощи славянского гороскопа в Мире Нави (Мир Предков).

Особенностью этого знамения является то, что во время его выполнения образуются фигуры треугольников, вершины которых простукиваются определенными положениями пальцев:

- «триа мирами», тремя пальцами, как принято у православных, олицетворяющих три составных части славянского мироздания;
- «семенем»: двумя пальцами (указательным и большим), олицетворяющих семя и противостояние Белбога и Чернобога;
- «идолом», одним пальцем (указательным), остальные прижаты к ладони;
- «триа мирами» большим и безымянным, остальные пальцы выпрямлены;
- «дедами», пятью пальцами сложенными в виде бутона.

Видимо основа этого знамения лежит в представлениях о душе, состоящей из восьми частей, и ее защите от вредоносного воздействия. В частности на это указывает метод народной медицины известный как вправление пупка. Составной частью этого метода является диагностика, которая осуществляется средним пальцем руки. Он осторожно вводится в пупок пациента, до того момента пока не появляется ощущение пульса.

При диагностики возможны два вида результата: а) пульс «бьет» из самого пупка; б) пульс (бьет) со стороны. Наличие первого пульса говорит о нормальном состоянии организма, а второго - о проникновении в организм вредоносной энергии. Именно защита от проникновения вредоносной энергии и является главной задачей системы знамений «жиццѣ».

Христианские элементы в психотренинге.

С принятием христианства славянами, на их территорию пришли и знания христианского психотренинга. В воинском деле это в первую очередь - исихазм и его основная часть Иисусова молитва. Одним из обязательных используемых методов достижения просветления в процессе проговаривания «Иисусова молитва» являются приемы, относящиеся к управлению дыханием, положению тела во время молитвы, к ее ритму. Но эти внешние правила преследуют лишь одну цель - способность сосредоточенности ума.

Обучение, согласно традиции, начиналось в день Святого Луки-евангелиста. Первый год обучения являлся, как бы решетом, которое задерживало и не допускало к дальнейшим тренировкам малодушных.

Обычно восемь первых ступеней осваивались за 5 лет. Основные упражнения на первом году обучения сводились к развитию ловкости, силы и выносливости. Давались первичные знания по дыханию. Занимающиеся знакомились с основой подражательных техник, имитируя прыжок лягушки, сначала на земле, а потом в воде, с обязательным условием, что до прыжка и после него ни одна часть тела не быть видна над водой.

Дыхательная практика в системе «Кривич»

Тренинг техники дыхания по системе «Подых

В психофизической технологии «Кривич» дыхательный тренинг основан на системе «Подых», включающей подготовительную и основную части и направлен на активизацию «Криниц силы». Система содержит 27 дыхательных комплексов. Последовательность их выполнения позволяет решать широкий диапазон задач: от оздоровительных до подготовки тела к особым психофизическим состояниям в которых происходит подключение к особым энергиям, использующимся в лечении и самолечении.

Выделяют общие и специальные дыхательные упражнения. При выполнении общих дыхательных упражнений важнейшей задачей является улучшение легочной вентиляции и укрепление основных дыхательных мышц. Это достигается посредством динамических и статических дыхательных упражнений. Перед началом освоения дыхательных комплексов отрабатываются следующие типы дыхания: брюшное, диафрагмальное, грудное, полное. При гармоничном, полном типе дыхания в процессе вдоха и выдоха принимают участие все дыхательные мышцы (диафрагмы, межреберные мышцы и брюшной пресс). Дыхательные упражнения обеспечивают:

1. Поддержание равномерной вентиляции и большее насыщение артериальной крови кислородом.
2. Развитие компенсаторных механизмов, содействующих улучшению вентиляции легких и повышению газообмена.
3. Улучшение функции системы кровообращения.
4. Развитие способности к преодолению больших физических нагрузок.

На следующем этапе выполнение дыхательных комплексов системы «Подых» постепенно усложняется и переходит в психофизическую тренировку с дыханием, которое имеет вспомогательный характер и содействует вхождению в определенное психофизическое состояние.

Первое условие, необходимое для достижения нужных состояний, - это регулирование сознания (психики), контроль над мыслями, спокойствие духа, достижение ровного, радостно-умиротворенного состояния.

Во время занятий предполагается погашение всех внешних и внутренних проявлений эмоций, достижение состояния пустоты, покоя, легкости. Эти факторы приводят в действие скрытые силы организма, развивают способность к саморегулированию, достижению "полной отрешенности".

Полная отрешенность - это стабильное, успокоенное состояние; его достижение обеспечивается регулированием психофизического состояния человека и является основным навыком в системе психофизической тренировки. В этом состоянии ум

человека сосредоточен только на одной мысли, которая определяется выполненным упражнением.

(И техника дыхания, и признаки полной отрешенности, являющиеся результатом выполнения дыхательной практики системы «Кривич» практически ничем не отличаются от классических признаков транса с одной стороны и описания классических восточных техник (Йоги и восточных единоборств и даже шаманских психотехник), известных из литературы (Андре Ван Лисбет, Б.К.С. Аенгар, Рама Прасад, Свами Шивананда и др. Фактически, перечисленные автором технологии «Кривич» признаки: неподвижность тела; сосредоточение на одной мысли; «отделение» себя от своего тела - являются составной частью техники дыхания, что отнюдь не умаляет значимости системы. Прим. ред.)

Состояния полной отрешенности достигается одним из перечисленных ниже способом, также известным из литературы (Св. Шивананда, Рамачарака). Он активно применяется в современных практиках, как оздоровительных, так и воинских (В. Гагонин, И. Воронов, А.Захаревич, А.Сидерский и мн. др.):

1. Сосредоточение воли. Обеспечивается посредством концентрации внимания на одной цели, связанной с выполняемым упражнением. Данный способ необходимо применять ненапряженно, естественно, не перегружая себя, устранив посторонние мысли.

2. Следование за своим дыханием. Это значит, что дыхание должно быть естественным, т.е. не должно управляться посредством ума, но осознаваться.

3. Подсчет вдохов и выдохов, которые составляют один дыхательный цикл. Нужно считать их до вхождения в такое состояние, когда "уши уже не слышат, глаза ничего не видят, а голова ни о чем не думает".

4. Повторение про себя одной и той же фразы. К фразе предъявляются определенные требования: она должна быть короткой, а слова несложными. При повторении ее можно быстро достичь спокойствия, бодрости духа и легко войти в состояние полной отрешенности.

5. Слушание собственного дыхания. Это значит, что достигается состояние, когда "человек слушает, но не слышит".

Второе условие, необходимое для достижения нужных состояний, - регулирование дыхания, т.е. достижение его "тонкости, равномерности и длительности". В гимнастике выработка дыхания является важным звеном всех методик. Дыхание включает в себя движение мускулатуры, управляемое дыхательным центром, а в процессе занятий гимнастикой - управляемое сознанием в целом.

Третье условие - подчинение тела, легкость, естественность, раскрепощенность поз и движений. Посредством гармоничных позиций можно достичь комфортного состояния тела и тем создать условия для оптимальной деятельности органов дыхания и сердца.

На следующем этапе выполнение дыхательных комплексов системы «Подых» постепенно усложняется и переходит в психофизическую тренировку с дыханием, которое имеет вспомогательный характер и содействует вхождению в определенное психофизическое состояние.

ВХОЖДЕНИЕ В БОЕВОЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ

Вхождение в боевое состояние - основное во всех воинских системах. Многочисленные свидетельства византийских историков говорят о том, что одним из следствий вхождения в боевое состояние у славян являлось разрывание на себе доспехов или верхней одежды, после чего воины с двумя мечами бросались на врага.

Психологическая подготовка воина-славянина в древности включала такие две части как: внушение личной неуязвимости и подавление противника за счет вхождения в боевое состояние.

Задачей воина являлась победа над врагом. Этому способствовало и владение определенными навыками вхождения в боевое состояние. В системе «Кривич» это вхождение включает следующие психофизические приемы:

1. Созерцание.
2. Определенные боевые ритуалы.
3. Танец.
4. Крик.
5. Знамена.

(От ред. Одни из этих техник являются психотехниками, другие психофизической тренировкой. В целом, эта система как интегративная психотехнология, представляет собой необычайно интересное явление, которое в самых разных вариантах может найти применение в оздоровительной физической культуре, а также, для работы в ИСС и личностного роста. В этой системе явно выражена мужская направленность, что в эпоху современной феминизации безусловно позволит развить и поддерживать чисто мужские качества. В то же время, присутствующий здесь элемент вхождения в ИСС, как в неменяемое состояние, предполагает необходимость очень строгого контроля со стороны преподавателя или ведущего.

Система Кривич, помимо уже перечисленных практик, сочетается с особыми техниками пения. Правильней было бы сказать, что интегративность всех перечисленных техник дает широкую инвариантность, исходя из конкретной ситуации. Например, все телесные практики великолепно сочетаются с работой в сновидении. (М.Волченко, 2002; Ст. Криппнер, 1997; К. Медоуз, 1998 и др.). Это дает возможность значительно расширить рамки осознанности с одной стороны и пластически выразить сон, создать образ сновидческого тела и трансформировать его через движение.

!.....

ВЗГЛЯД НА МЕДИТАЦИЮ С ПОЗИЦИИ ПРАВОСЛАВИЯ.

Как относится к медитациям Русская Православная Церковь? Если послушать, посмотреть, почитать современных иерархов, то складывается впечатление, что она решительно, со всем своим авторитетом, обрушивается на их практику, да и на самих практикующих. Если обратиться к православной классике - "Добротолубию", то здесь можно найти описание, которое ничуть не хуже современных психотехник. *"Вообрази свое сердце, наведи глаза свои, как бы смотрел на небо сквозь грудь и как можно э/свее представь его, а ушами-то внимательно слушай, как оно бьется и ударяется раз за разом. Когда к сему приспособишься, то начинай к каждому удару сердца, смотря в него, приноравливать молитвенные слова. Таким образом, с первым ударом сердца скажи или подумай "Господи", со вторым - "Иисусе", с третьим - "Христе", с четвертым - "помилуй" и с пятым - "мя", и повторяй сие многократно. Потом как к сему попривыкаешь, то начинай вводить и изводить всю Иисусову молитву в сердце вместе с дыханием, как учат отцы, то есть втягивая в себя воздух, скажем, вообрази: "Господи Иисусе Христе", а испуская из себя: "помилуй мя". Занимайся им почаще и побольше, и ты в скором времени почувствуешь тонкую и приятную боль в сердце, потом будет появляться в нем теплота и растепление: Но при сем всемерно остерегайся от представлений в уме и являющихся каких-либо видов. Не принимай вовсе никаких воображений, ибо святые отцы крепко заповедают при внутренней молитве сохранить безвидие, дабы не попасть в прелесть. Когда рассеются облака, воздух показывается чистым, когда же солнцем правды Иисусом Христовым рассеются страстные мечтания, тогда обыкновенно в сердце рождаются световидные и звездовидные помышления по причине просвещения Иисусом Христом воздуха сердечного".* **Еще один текст, посвященный практике "умного делания":** *"Итак, брате мой, желаешь ли чтобы молитва была твоя благодотна - никогда не ограничивайся в молитве своей одним молитвословием, но молись вместе и умом, и сердцем - умом разумея и осознавая всемолитвословие; сердцем все то чувствую".*

Феномен молитвы, без контекста медитации объяснить невозможно. Молитва очень проста и при этом сложна, есть молитвы длительные, а есть и короткие, как вдох ("Иисусова")- Адепты направления, которое исповедовало тайный, мистический аспект христианства, именовались исихастами. Их, во времена Антония Печерского обвиняли в увлечении "ложными видениями".

Практическое овладение психоэнергетикой, развитые паранормальные способности (сиддхи), могут являться очень сильным соблазном, но разве не было "сидх" у Моисея, Христа, апостолов? Почему овеществленные проявления психоэнергетики в обязательном порядке должны быть проявлением сил зла? Разве для злого вмешательства тень Самуила являлась Саулу (I Цар. 28)? Тысячелетний опыт православных аскетов создал вокруг мистической практики некий защищенный коридор, ауру - высокодуховную и чистую. Вспоминается притча об одном схимнике, который обрел дар целительства. Но на его вопрос о том, как ему лучше даром распорядиться, ему ответили:

- *Молись, чтобы его Бог забрал обратно!*

Понятно почему. Сиддхи - огромный соблазн. Возможность СРАЗУ выделиться их всех. Но это и испытание личности, но не грех ли просить Бога, чтобы он отменил испытание? Не признак ли это гордыни - диктат Богу: вот это испытание я беру, а вот это - заberi обратно? А как же смирение?

Вспоминается случай с одной дамой. Она рассказывала: *"Еду в монастырь. Приезжаю. Прошу благословение на послушание, и сутра - в поле. Дергаю сурепку и пырей, а на душе благостно..."* То есть эта дама сложила с СЕБЯ ответственность за СЕБЯ на плечи матушки - настоятельницы и, как "безгрешное дитя", дергала сорняки. А кто ей мешал то же самое делать на "шести сотках" у своих престарелых родителей? Правильно, в монастыре святость и иллюзия приобщения к ней типа «Бытие», а на даче - быт, за которым приобщение к святости увидеть трудно. Так же трудно, как исполнить "старчество в миру": уметь "быть святым без отрыва от производства". Речь идет об интенсивном процессе изменения своей жизни. Если есть ДАР (то есть то, что дали), его надо реализовывать. Если его реализация в помощи другим - помогай, если в помощи себе, то действуй! Живи - раз взялся.

Так что все разговоры о демонической природе сиддх - не более чем разговоры, спекуляции и "игры взрослых людей", которым так часто не нравится в других то, чего у них самих нет и не предвидится. Как в диалоге:

- *Нам и так хорошо живется!*

- *Вам плохо живется, просто вы не знаете. Вы по ошибке счастливы. Но я вам глаза раскрою. Я вас нацелю куда надо, на соответствующие показатели! Вы у меня будете счастливы! А то я вам устрою "хорошую жизнь"!*

Узнаваемо? Не столько сам текст, сколько агрессия, настрой и интонация. Значительно реже происходит понимание того, что мы здесь рождены, это нам дано и этим надо пользоваться.

*В сумраке кельи аскет,
Постигнув Фавора свеченье,
Огарок задул, потом зарыл
И, бросил ученье.*

Это-то и есть, по-видимому, Просветление, когда отчетливо понимаешь смысл, вкладываемый в понятие гуманизм, и его место в мире.

*Никогда не объясняйте свои действия действиями других
людей или обстоятельствами (даже если это вмешательство Бога).*

В. Годгивз. Иная реальность

Разделение формального (магического) и сущностного (мистического) взгляда на практику медитации в России появилось в XV веке, вместе с институтом старчества*. (*Подвижники, имеющие высокий опыт и навык духовного проникновения), в результате очередного церковного раскола, как следствие борьбы между мистически настроенным и догматическим духовенством. Нил Сорский и Иосиф Волоцкий были олицетворением этих направлений. Один был символом традиций пустынножителей с их аскетизмом. Другой считал, что чтобы быть

доброжелательным и милосердным, надо иметь, что дать. Иосифляне победили и аскетический мистицизм с его "умным деланием" должен был затаиться, а в потом и вовсе, приобрести терновый венок тайноведения и уже не монашество, которому, по идее, и уставу это полагалось, а сам народ, самопосвещаемый от Духа, тайно, в молитве, и отдельно от официальной церкви хранил мастерство молитвенного созерцания).

Не стоит сразу все сваливать на самобытный русский путь. Все конфессии переживали такое. К примеру, в буддизме есть Махаяна, "большая колесница", представляющая "иосифлян" с большой корзиной для милосердия и заботы о малых мира сего, и аскетический протест против мирского, пагубной природы человеческого естества, с идеалом нищеты - Хинаяна, "малая колесница".

Понятие медитации в виде процесса, позволяло людям, идти по Пути не отвлекаясь на несущественное. Так, например, один из активнейших участников освободительного движения в Индии Шри Ауробиндо Гхош, выступал на митингах, не прекращая медитации. У Кастанеды в опытах выхода в Нагуаль (Нагваль) это самое "не-деяние" помогло магу обрести дополнительную силу.

В рамках практического применения динамической медитации можно вспомнить стойку из каратэ-кайсюкамаэ. Эта стойка, согласно легенде, была изобретена странствующим монахом, который даже в бою ухитрялся лишь слегка разводить руки, сложенные в молитвенном жесте. Самое время задаться вопросом: не потому ли молитвенники становились зачастую совестью народа, мыслителями, философами? Что им было очень много дано?

Путь от внешнего к внутреннему и есть путь к христианскому спасению. Он сложен и прост одновременно. Чтобы не переписывать обширные куски текста, я отошлю интересующихся к одному из шедевров русской православной культуры второй половины XIX века под названием "Откровенные рассказы странника духовному своему отцу". Эта книга погружает читателя в глубины духовного опыта, берущего начало от Антония Великого и Макария Египетского.

Способ "умного делания" опубликованный в "откровенных рассказах" не единственный. Как во всех мистических школах, в традиции "умного делания" важнейшим моментом практики является индивидуальный подход к обучению. То, что полезно для одного, то для другого вредно.

В православной традиции нравственное состояние человека, фон, на котором происходит формирование личности, еще более важны, так как механическое повторение молитвы может отрицательно повлиять на психику практикующего. Чем проще на первый взгляд техника, тем она может оказаться опасней. Не говоря уже о принуждении. Нельзя насилловать волю, надо давать ей отдыхать, потому как отдых - часть аскезы. Аскеза - принуждение себя к тому, что НАДО ВАМ - способ установить равновесие для молитвы.

Спонтанно родившаяся молитва, без соответствующего настроения, порожденная страданием, страхом, изумлением, очень зависит от случайностей. *Только молитва,*

рожденная из убеждений и твердой воли, может повернуть Вас яйцом к Богу. Принято думать, что молитва - униженное прошение, обращение к сильному, всемогущему, со стороны слабого. В идеале, что бывает не часто, она должна быть обращением милосердия к милосердию, Души человека к Душе Мира. Вот поэтому-то молитва, как средство обретения целостности личности и Абсолюта, является наиболее действенной формой общения с Богом практически во всех религиях.

Еще раз повторю: следует отделять понятие "мистика" от понятия "мистицизм". Мистика - это реально переживаемые состояния, достигнутые при помощи духовной практики.

Мистицизм - разговоры об этом состоянии и попытки как-то его использовать в быту. В термин часто включают и спиритизм, и магия, и колдовство и прочее.

О Молитве

Молитва - действие сугубо духовное, в то время как спиритизм - действие страстей. Мистика - область, в которую не пройти с "заднего крыльца". Это знание, которое или приходит или не приходит, как благодать, к подготовленной, очищенной Душе.

Практический оккультизм - это попытка навязать Богу себя в собеседники, и в результате практикующий оказывается не там, где ему хотелось бы. Никакие психотехники механически не расширят сознания, не увеличат духовности ни на йоту. Это достигается внутренней, не видимой никому работой, и тот, кто это внутренне понял - блажен.

Желая конкретного, его и получаешь. Только тогда уже не на кого свалить вину за сделанное. Это блестяще показали братья Стругацкие в образе Золотого Шара в повести "Пикник на обочине". Этот Шар реализовывал ИСТИННЫЕ желания, а не те, которые мы за них принимаем. В "Солярисе" С. Лема, Океан оперировал блоками, воспринимая сознание и подсознание единым целым. Итог - гости, убившие Гибаряна, обезумевшие Сарториус и Снаут, чудом уцелевший Кальвин. А ведь они, "гости", были частичным выполнением их частично осознанных желаний. Кальвин смог уцелеть. Его любовь помогла отсоединить сознание от подсознания. Именно Любовь. Нечто аналогичное мы читаем и у Е. Шварца в "Обыкновенном чуде":

- Хозяин: Не любил, иначе волшебная сила безрассудства охватила бы тебя, кто смеет рассуждать или предсказывать, когда высокие чувства овладевают человеком? Нищие, безоружные люди сбрасывают и королей с престола из любви к ближнему. Из любви к родине солдаты попирают смерть ногами и та бежит без оглядки. Мудрецы поднимаются на небо из любви к истине. Землю перестраивают из любви к прекрасному.

Молитвенное искусство овладения собой и возвышения к духовным идеалам оберегает, одухотворяет и усиливает потенциал человека. Поэтому повторение Иисусовой молитвы, православного "Слава тебе, Боже" или индуистского "АУМ" имеет в своей основе как сакральную, так и диалектическую ритмику, которая влияет на все три компоненты человека: тело, психику, душу (истинное Я), помогая измениться качественно.

Если тайна молитвенного состояния равна секрету, то она требует(!) разгадки. Если же тайна восходит к таинству, то уместнее молитва. Требование - желание кипящего, обеспокоенного ума. Оно восходит к знанию своих прав. Молитва восходит из тайны сердечного чувства милосердия.

Люди во все времена обращались к самым разнообразным богам с просьбой оказать содействие, предотвратить что-то, либо ниспослать благо. В XIV веке до н.э. в Египте молились о возвращении старых богов (Амон был заменен на Атона). У античных греков и римлян молитвы были в чести, а тот, кто пренебрегал или, рисковал навлечь на себя гнев богов. Тогда же были составлены канонические тексты и молитвенные формулы, которые хоть и посвящались богам Олимпа, восходили еще к более древним заклинаниям магического характера.

Обычно молитвы произносились специально обученными людьми - жрецами, при этом запинки, оговорки, пропуски в тексте было неприятным предзнаменованием со всеми вытекающими "оргвыводами". Не меньшее значение имели ритуалы, сопровождавшие молитвы. К молитве приступали после омовения рук, во время молитвы руки держали поднятыми к Небу. Древние греки молились, обнажив голову, а иудеи, наоборот, с покрытой. Иудеи считали молитвы по шарикам или кораллам, мусульмане и христиане - по четкам.

У буддистов и ламаистов существовали специальные молитвенные машины (колеса). Они появились в Индии в IV в. до н.э., были в виде цилиндров, которые вращались вокруг своей оси с помощью ветряка или привода от водяной мельницы. На бумажной полосе, обернутой вокруг барабана, многократно была записана молитва. Одному обороту приписывался эффект произнесенной вслух молитвы.

У мусульман молитва почиталась и сам пророк Мухаммед определил ее ритуал. *"Передают со слов Абдаллаха Бен Умара, что посланник Аллаха сказал: "Общая молитва превосходит индивидуальную на двадцать семь ступеней" (Ас-Саих, (14)).*

На основании учения Христа и апостолов в христианстве были выработаны единые правила творения молитвы. От иудеев перешел обычай молиться стоя, но кающимся стоять было запрещено. В общинах был установлен обычай: мужчинам молиться с непокрытой головой, а женщинам - наоборот (1 Кор. 11:4-5). Согласно заповедям, христиане молились в любое время суток. Ежедневные молитвы до IV в. были делом глубоко личным. В практике было два вида молитв. Общая молитва и молитва, совершаемая без слов и других внешних знаков - так называемая внутренняя, которая получила особое значение. Не всякая молитва доходит до Бога - важен настрой и просветленный дух.

Но "...как может Бог вставить хоть одно слово, если верующий постоянно повторяет слова Иисусовой молитвы? Не помолчать ли, умилившись сердцем на бытие? Икону?" Один из верующих на вопрос священника о том, что он делал в церкви ответил: "Я смотрю на Него, а Он - на меня и мы оба счастливы". Практика молитвы - по сути, практика медитации с настроением, концентрацией мысли, духовной практикой и высокой целью, за которую можно многое отдать.

РЕЛАКСАЦИЯ И МЕДИТАЦИЯ В СОВРЕМЕННЫХ ПСИХОПРАКТИКАХ

=====

Богданович В.

КЛЮЧ К СОСТОЯНИЯМ, ПОЛЕЗНЫМ ЛИЧНО ВАМ

(Владыкой мира стану я, лишь только медитируя!)

Чьей-то глубины

Мы - забытые следы

А. Блок, «Болотные чертеняки»

«Медитация», как много в термине для уха современника слилось. Слилось все, что угодно, кроме понимания ее сути. Мы ей пользуемся, не фиксируя свои состояния. В детстве, к слову, мы только при ее помощи и получали знания, опыт, набирались ума и сообразительности. В зрелые годы пользуемся от случая к случаю: «Не царское это дело». Баловство. Некогда... Что-то из жизни йогов... Делать мне больше нечего... Вот самые распространенные суждения об этом простом и эффективном способе познания, обучения и оздоровления.

Именно медитация, а точнее практика внимательности делает *невидимое ранее - видимым*. Я буду пытаться называть медитативный процесс **фиксацией** внимания или внимательностью. Все-таки слово «медитация» ассоциируется с чем-то экзотическим, а то и вовсе мистически-окультурным. Будем проще - будет больше всего хорошего.

С общепринятой точки зрения, медитация - многочасовое действие, происходящее в неподвижности с открытыми или с закрытыми глазами, которое происходит где-то в Индокитае или у нас в сектах, совершаемое монахами или тем, кому делать нечего. Будем разбираться. Медитация - процесс, которым мы в детстве владели в совершенстве* (*Думаю, что вы помните: ребенка, самозабвенно играющего в паровозик, к обеду не дозовешься - он «не здесь», он в процессе познания мира»), которым мы владеем и сейчас, но редко ** (**Процесс у взрослых включается спонтанно, когда есть увлекательное, творческое, захватывающее дело, когда есть убедительный мотив или интерес). Почему? Нет традиции заниматься собой, своей психогигиеной. Когда же мы заходим в тупик, вот тут-то на помощь нам спонтанно приходит медитативная практика.

Медитативная практика может пониматься как специально организованное состояние:

- кем-то (учитель, сосед, работа, супруг, дети);
- чем-то (ситуация, чей-то пример, книга, картина, видео);
- самим собой (предполагается высокий уровень самодисциплины или заинтересованности).

Медитативный процесс можно разделить по другому признаку: - медитация на внутреннем (с закрытыми глазами);

- медитация на внешнем (с открытыми глазами);
- сочетанная медитация, объединяющая концентрацию внимания на внутренних изменениях, которые происходят в результате изменений, происходящих во внешнем мире. Последний тип медитаций наиболее и перспективен.

Нашим умом, нашим поведением управляют обстоятельства, в которых мы находимся. Мы «бодрствуем» в среднем 15 минут в неделю. Все остальное время мы «спим», не обращая ни на что серьезного внимания. К примеру, пятилетний ребенок проживет до 30 минут в день - поэтому его один год жизни равен 5—10 годам жизни сорокалетнего человека. Не в этом ли ключ к долголетию? А не в клизмах, диетах и кефире. Активно и умело используя фиксацию, к пятидесяти годам можно прожить столько же, сколько бы прожил трехсотлетний человек.

Проживание во «сне» приводит нас к неадаптивному, неадекватному, бестолковому, не устраивающему ни окружение, ни нас проживанию. Проживанию, позволяющему в конце жизни сказать: *«Жить надо так, чтобы другим неповадно было»*. Узнаваемо?

Обучаясь «новому» процессу, точнее, принципу подхода к жизни, мы становимся менее зависимыми от внешних обстоятельств, вредных предметов и ненужных людей. В противном случае мы неизбежно повторяем чужие ошибки, расплачиваясь за них, как за свои: *«Добрыми мы считаем тех, кто не поднимает нас и наши мысли и дела на смех; умными - тех, кто разделяет наши мысли и убеждения; интересными — тех, кто развлекает нас; вредными — кто превозносит наши недостатки»*. Кроме того, практикуя фиксацию, мы более эффективно работаем.

Медитация может быть статической, динамической и ситуационной. Статические медитации подразделяются в зависимости от направленности и концентрации:

- на физический объект: икона, мандала, сутра, картина, пейзаж, цветущие растения, точка на стене, графическое изображение состояния, пламя свечи, явление природы, событие, движение;
- на звук: многократно повторяющийся при пении или чтении мантр, распевания псалмов, гимнов, религиозных текстов, произнесении молитв;
- на процесс: дыхание, парадоксальная задача (коан, мондо), впечатления, Идея (нравственная, этическая - такая, как Добро, Справедливость, Страх), на состояние или на решение конкретной задачи - как лучше выполнить ту или иную работу, как перевести проблему в задачу.

Динамические медитации предполагают концентрацию на движении, на действии - своем, разумеется. Особенно широко применялись и использовались концентрации на какой-либо работе, производимой "сегодня и сейчас": лепка, работа с песком, в единоборствах, гимнастике, составлении икебаны, в каллиграфии,

живописи и т.д. Европейская психотерапия активно задействует эти технологии. На свойствах процесса фиксации основаны многочисленные методики самогипноза, НЛП, корпоративного подхода, аутотренинга, методов и систем и т. д.

Есть три направления внутренней работ:

Пути воздействия: это целый блок и их объединяет технократический принцип подхода. Он заключается в воздействии на объективную реальность. Это путь силы, путь формирования силы, ее добычи и использования, накопления. Такой путь очень популярен и созвучен с нашими традициями. Мы привыкли воздействовать на весь белый свет. Самое популярное направление - магия, приворот-отворот, возможность лечить, ничего не зная о здоровье. Рискованный путь. И чем дальше человек уходит по нему, тем он опаснее даже для самого себя. Он имеет дело с силой - как минер, электрик, оператор АЭС или сернокислотного производства.

Медитативные пути: это внутренний путь погружения в глубины субъективной реальности. Основной принцип: спокойствие, субъект-объектное разотождествление. Это путь накопления покоя из ВСЕГО, ВСЕГДА и ВЕЗДЕ. О нем пути пишут, но в описании дается только одно из направлений. Кроме того, происходит постоянная терминологическая путаница в понятиях медитативная практика и медитация. Первое - концентрация, сосредоточенное размышление - основная технология работы с собой, а потом и с другими. Второе - состояние покоя и познания, это образ жизни. В определенном значении, Путь святого. Его воздействие на Мир не прямое, а воздействие фактом его существования, своим Бытием, образом светлых мыслей. Это его единственное внешнее его воздействие, что удастся очень и очень немногим. Одно дело часок помедитировать в хорошей компании. Другое дело - посвятить процессу ВСЮ СВОЮ жизнь.

Одно из ответвлений этого пути - *интеллектуальное направление*. Оно позволяет видеть ситуацию и причинно-следственный ряд, связанный с ней при помощи интеллекта. Это Путь управления ситуациями и знания причин. Классический психоанализ по сравнению с ним - игра для европейских тугодумов.

Есть еще один путь - *постоянный синтез* с применением всех известных методик и систем сообразно своим внутренним состояниям и потребностям проводимый одновременно в субъективной и в объективной реальности. Это ситуативная модель проживания, нечто вроде суфизма, перенесенного в наш, европейский быт. Опасный путь, но невероятно эффективный.

Жизнь надо прожить так, чтобы еще хотелось!

(Из лозунгов ко дню рождения).

Медитации разделяются на длительные и короткие, в зависимости от того, какое объективное время требуется для них. Субъективное время течет внутри нас совсем иначе, чем то, которое отсчитывают часы. Условно, короткими медитациями, я буду называть такие, которые длятся до 1,5-2 часов, а те, что длятся более - длинными.

Диапазон переживаний возникающих по время медитации, огромен. Эти переживания могут быть приятными и болезненными, сильными как ненависть и

любовь, могут чередоваться с покоем и уравновешенностью, очень похожей на равнодушие. Обострение восприятия дает возможность рассмотреть собственные состояния и инкарнационный опыт. Одно из первых прозрений состоит в обнаружении того, что обычное состояние сознания бесконтрольно и насколько оно наполнено помехами. Но одно дело об этом читать, а совсем иное дело его принять как личный опыт.

Процесс медитации можно разбить с большой долей условности, на 5 ступеней:

- **Концентрация:** на движении, предмете, звуке, идее. Цель первой ступени в любом случае - заставить себя сконцентрировать внимание на чем-то одном.
- **Медитация;** в её основе лежит глубокое сосредоточение, предполагающее активную работу сознания, подсознания и требующее некоторых усилий.
- **Созерцание:** на этой ступени концентрация переходит в автономный режим, и усилия здесь излишни. У людей с выраженной доминантой левого полушария происходит переключение сознания с логического мышления на интуитивное с последующим их объединением. У правополушарных этот процесс происходит, видимо, значительно быстрее (*образно-синкретический тип мыслительной деятельности обладает более высокой адаптивной способностью*).
- **Единение:** на этой степени абстракции происходит слияние объекта - субъекта медитации и самого процесса. Наступает удивительное ощущение Всеединства. Мир внешний становится равен миру внутреннему. Мир удваивается, и здесь возможны варианты - от обретения качественного нового "Я" до материализации Бога. НЛО, ангелы и прочее - это этапы материализации чувственных идей. Эту ступень можно разделить на несколько уровней «экстазов»:

- «экстаз» с сомнением (смысл увиденных картин, образов, ощущений, видений туманен и неясен). Скажем, увидел лодку, а в ней синклит кардиналов и Папа Римский. "Красное на белом". Почему? Для чего? Что это дает Вам? Абсолютно не ясно;

- «экстаз» с раздумьем (смысл виденного начинает проясняться, символы наполняются значением, образы - ассоциациями). Увиденная картина начинает синхронизироваться с реальностью, окружающей Вас. Папа - должность выборная, пользующаяся авторитетом, непогрешимая - по определению. Как, скажем, Я (медитирующий) в семье;

- «экстаз» с наслаждением (радость от знания и проникновения в глубинный смысл тайны). Смысл тандема кардиналы - Папа Римский становится очевидным. Проясняется смысл лодки - архетип ладьи, везущей откуда-то в никуда. Из жизни в смерть. Из понимания бренности сущего рождается радость и наслаждение процессом жизни;

- «экстаз» с самозабвением (радость от процесса заслоняет все остальные и становится доминантой). Хочется жить, приносить радость другим, творить и оставлять за собой только радость от процесса.

*Из многих и многих
никчемных привычных вещей
в моем обиходе
для иных веков предназначен
только след, оставленный кистью.*

- Просветление: его можно охарактеризовать словами: *"Знание, которое выше понимания"*. Человек понимает и получает совершенно новое знание (иногда его можно назвать откровением). Оно может быть в виде осознания абсолютной банальности или общеизвестной истины, знакомой чуть ли не с пеленок. Но уже качественно по-другому.

Просветленный понимает, что ему дано многое. И он отвечает за Идею, которую олицетворяет. И в этом его крест, его самореализация. А чем он больше сделает в отведенный ему отрезок времени, тем будет лучше для всех, в первую очередь, для него. Сказано не нами *"Нет большей глупости, чем устраивать собственное счастье"*.

Приходит понимание всеобщности добрых дел. Внутреннее. Не формальное. Это становится смыслом жизни на какой-то отрезок времени, так как все переменчиво - и мы, и цели, и задачи. Чтобы существовать в изменившихся условиях, требуется "новое" просветление. Так что - просветление есть, а просветленных нет. **Просветление - одномоментное прозрение и не более того.**

О чем необходимо еще упомянуть? Для основания и утверждения любой системы требуется Наставник. Он будет являться живым примером и действующим началом, организующим в реальной жизни необходимые условия, которые-то и дадут требуемый опыт, переживания, состояния. Тогда вы сможете наполнить себя реальным содержанием и получить результат. Кроме того, он поможет разобраться в том, что с вами происходит. Без учителя происходит чаще всего следующее: для оживления и интерпретации своих переживаний, опыта, состояний ученик обращается в мир иллюзий и прочее, считая, что испытанные им состояния и есть то, что описано в какой-то книге, в том-то разделе. На самом деле это не так, но это становится очевидным только спустя достаточно большое время. И иногда не ему, а лечащему врачу.

Хорошо, если после этого ученик *бросает систему*. Хуже, когда он идет "через не могу". В этом случае дело может закончиться деструкцией личности, ее распадом. К примеру - ученик йога практикует пранаяму. Во время упражнений внимание ученика должно быть сконцентрировано в области пупка. На первых порах это делать тяжело, потом легче, потом концентрация внимания переходит в автоматический режим. Это уже достижение! Ученик считает, что он овладел мастерством и вдруг.... ему являются Будды, апсары или Брахма! Он к учителю:

- Я видел Брахму!

- А где было сконцентрировано твое внимание в тот момент, когда ты видел Брахму?

- Да причем здесь внимание! Мне Брахма сказал такое! Я теперь...

- И все же. Где было сконцентрировано внимание?

Учитель прямо указывает ученику на то, что во время практики медитации могут быть реализованы любые иллюзии и фантазии, но не должно быть испытано чувство отрыва от реальности. Не должно быть ухода в несущественное, отвлекающее от процесса медитации. Итог - крепкая и здоровая психика, умение управлять своими состояниями и различать быт и Бытие.

*Из тьмы вырастая,
Мелькая и вновь уничтожиться в ней
Торопится стая
Теней.*

Запутавшись в том, что реально, а что нет, практикующий рискует разорвать "завесу" и погрузиться в мир иллюзий, предварительно необратимо деформировав себе психику. Будет тогда "нечто" вроде описанного поэтом Брюсовым:

*Тень неосознанных созданий
Колыхается во сне,
Словно лопасти литаний
На эмалевой стене.
Фиолетовые руки
На эмалевой стене
Полусонно чертят звуки
В звонко-звучной тишине.*

Это "всего лишь" поэзия. Пока читаешь. Попробуйте визуализировать. Услышать. Представить на пару минут, что ВЫ просыпаетесь, а фиолетовые руки полусонно на стене, в тишине, чертят звуки, как лопасти литаний. "Какая крыша не любит быстрой езды?" Потом в клинику?

Существует связь между психическими состояниями человека, его внутренним состоянием, желаниями, устремлениями, комплексами и его болезнями - как функциональными, так и органическими. Психика влияет на физиологию. Впрочем, наоборот - тоже "В здоровом теле - здоровый дух".* (*Справедливости ради следует отметить, что в развернутом виде эта пословица звучит следующим образом: "В здоровом теле - здоровый дух - редкая удача". Этим подчеркивается важность работы над собой в разных плоскостях, в сфере духа и в сфере тела одновременно.)

*Если что-то, не поддается разумному объяснению -
следует прояснить ситуацию, чем быстрее, что для вас
лучше. Если что-то не поддается разумному толкованию, следует
от такого явления или события держаться подальше.*

Рекомендации знающих людей.

Ниже приведена схема образования стресса. Она очень проста: информация - эмоции - мысли - действие - расслабление. Если выпадает звено, то начинаются нарушения. Так сильный и продолжительный гнев ведет к сердечно-сосудистой патологии; травмы голеностопного сустава, голеней и коленей чаще происходят тогда, когда у человека (как ему кажется) нет выбора, свободы и необходимой цели.

Человек, который живет под гнетом неослабевающей внутренней тревоги, вынужден постоянно сдерживать себя. Это состояние можно сравнить с положением повара, старающегося удержать крышку на кипящем котле. Напряжение утомляет эмоционально, психически, физически. В любой хвори всегда присутствует психофизиологический компонент.

Внимательно разобравшись во взаимосвязях между здоровьем, стрессом, болезнями, вы поймете, почему медитация является простым процессом само- и взаимопомощи, помогающим снять привычную реакцию на возбуждение, возникшую тогда, когда жизнь человека целиком и полностью была зависима от природных реакций, а принцип «бей или беги» служила важнейшим инструментом выживания.

Для большинства людей медитация не может быть панацеей или «сделать все». Скорее всего, она станет одним из этапов сложного процесса запуска механизма самовосстановления. Кроме того, есть целый ряд аспектов, таких как горе, незаконченные дела, карьера, обещания, страхи, фобии, сексуальность, достижение совершенства во всем, ранние психотравмы, с которыми пытается справиться официальная медицина. Кстати, она все больше и больше старается перенять опыт медитативных практик и привязать их к решению сиюминутных задач (психосинтез, райхианская работа с дыханием, ролевые игры в песочнице, трансперсональные методы).

Обратите внимание на схему. Человеческие общества были созданы с врожденной реакцией на внешние раздражители. При действии раздражителя организм вырабатывает избыточное количество гормонов, увеличивается артериальное давление, ускоряется число сердечных сокращений, мышцы приходят в тонус: и вот все тело готово к действию, но рамки приличий, страх перед УК России, моральные принципы, неуверенность в своих силах это действие, чаще всего совершить не дают. И цепь «возбуждение - расслабление» разорвана.

Дальнейшие действия представляют собой неудачные попытки цепь замкнуть. «Время - лучший врач», «Выпил и свободен», «Упорство и труд все перетрут», «Что нас не убивает, то делает сильнее» - вот малый список пословиц, которые отражают реакцию в «квадратиках» на таблице. Без фиксации, медитативного погружения в себя, рефлексии, они лишь усугубляют и без того тяжелое состояние. Например: «Время - лучший врач». А если все время со мной постоянно происходит одна и та

же ситуация? «Терпение и труд...» - а если я все время пилю одно и то же дерево тупой пилой, так как не нахожу времени ее заточить?..

В настоящее время увеличилось количество раздражителей и уменьшилось количество возможностей «снятия» напряжения, которое накапливается в теле до тех пор, пока не находит выхода в виде боли головы, спины или ослабления иммунной системы организма, снижения тонуса, усталости, сонливости, апатии. Потом врачи ставят диагноз «синдром хронической усталости», целители - «сглаз», «порча», родные и близкие - невроз. Боли, дисфункция внутренних органов зависят от привычек и стереотипов поведения, как на работе, так и в быту, от социума и индивидуальной психологической предрасположенности к тем или иным заболеваниям.

. Пример. Вас обидели. Хочется рвать и метать. Убить. Как это можно было сделать 20 тысяч лет назад. После чего - расслабиться. Цикл завершен. Стимул - действие - расслабление. Сейчас нельзя. Терпение. Защита, которая ставится *post factum* и так регулярно. А сделать ничего (физически) нельзя. Терпим. Принимаем успокоительное. Стимуляторы. Слабые наркотики (алкоголь, кофе, табак). Лечимся от последствий приема препаратов, которыми мы лечились от последствий приема успокоительных. Терпим. Не выдерживаем. Заболеваем серьезно. Лечимся. И так может продолжаться очень долго. Но только в том случае, если мы не замкнем цикл стресса. *Через медитативное осознание проблемы, путем концентрации на ней внимания: выделение сути, проживание ее, действия, принятие ее как данности, «отпуск» ее и т. д. возможен выход из тупика, в который мы сами себя завели.* Фиксация на осмыслении: «Для чего мне ДАНА эта ситуация?»

РЕЛАКСАЦИЯ В СИСТЕМЕ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ

Года два назад мой ко-тренер по программе СТРЕСС-РЕДАКШН принес мне статью из Интернета, в которой автор рассказывал о своем путешествии в Таиланд. Это был индивидуальный тур, автору было интересно познакомиться как с достопримечательностями, так и с местными жителями, их образом жизни и обычаями. Его ждало потрясающее открытие. Больше красот и древностей его поразило то, как используют тайцы любую свободную минуту для расслабления. Они расслабляются, ожидая транспорт на остановке, в рабочих паузах в офисе, в ожидании, когда подадут еду в кафе и т.д. и т.п. Заметив эту особенность, автор попросил разрешения провести рабочий день с одним из сотрудников отеля, в котором остановился. К концу насыщенного рабочего дня автор, который не работал, а только присутствовал и наблюдал, был абсолютно вымотан, а объект его наблюдения, верный своей практике использования каждой свободной минуты для расслабления, был бодр и свеж, как в начале рабочего дня. Практика расслабления, о которой идет речь, - это несложная практика, которой одной оказалось достаточно для того, чтобы человек Западной культуры почувствовал колоссальную разницу в качестве своей жизни и качестве жизни простого тайского служащего. Эта практика - один из многочисленных ручейков, питающихся из одного источника - практики внимательности в повседневной жизни, одной из основных буддийских базовых практик, используемых как искателями духовного пути, так и обычными социально-ориентированными людьми всей Юго-Восточной Азии.

Жизнь большинства людей, живущих в больших городах и много работающих, протекает с такими нагрузками, которые требуют полноценного отдыха и восстановления сил. Мы живем в напряженном ритме жизни, и это напряжение, которое не ощущалось нами в двадцать лет, становится ощутимым к 30-35 годам и является постоянным спутником многих сорокалетних людей. Это напряжение, которое некоторыми людьми практически не ощущается, а кем-то просто не осознается, проявляет себя во всех аспектах нашей жизни в виде раздражения, утомления, перепадов настроения и проявления негативных реакций в тех обстоятельствах и ситуациях, в которых раньше подобные реакции не возникали... (список можно продолжать). Это же напряжение сопровождает нас в виде частых недомоганий, хронических болей, сбоев вегетососудистой системы, метеопатических реакций, нарушений сна, а также массой других телесных симптомов. Что же происходит? Мы же отдыхаем, ездим в отпуск, на дачу, встречаемся с друзьями, играем в теннис и футбол, ходим в кино и театр, просто лежим на диване и, в конце концов, ходим в баню с пивом или без (этот список тоже можно продолжать)? В чем же дело? Почему те способы и дозы отдыха, которые были достаточны еще 25 лет назад, недостаточны сегодня?

Совершенно очевидно, что мы живем в условиях гораздо более агрессивной среды, темп нашей жизни многократно возрос, экология ухудшилась - словом, уровень стрессовых воздействий среды серьезно увеличился, а адаптационные механизмы отстают. В современных условиях острого дефицита времени и высокого темпа изменений среды человек не успевает выработать новые адаптационные механизмы и проявляет те навыки и умения, которые у него просто имеются, а их явно недостаточно. В результате возникает порочный круг из попыток справиться, не приводящих к адаптации, с одной стороны, и нарастающего напряжения и усталости с другой. И, как это было всегда, человечество стоит перед вечным вызовом эволюции - сегодня в условиях индустриального общества мы имеем дело с новыми, непривычными нам ранее стрессовыми воздействиями, которые точно также стимулируют нас обучаться и развиваться, как и во все времена нашей истории. Для каждого конкретного человека этот вызов выглядит жестко и прозаично - ■ или у организма хватит сил справиться с обстоятельствами, или обстоятельства справятся с ним. Это касается всех сторон нашей жизни - от состояния здоровья до социальной и творческой успешности.

Однако при внимательном взгляде на рассматриваемую проблему без труда можно обнаружить, что для людей Запада с их преимущественной ориентацией на деятельность, этот вопрос стоит гораздо острее, чем для людей Востока с их ориентацией на бытийность, и ярким подтверждением этому является рассказ путешественника в Таиланд.

Ни для кого не секрет, что на сегодняшний день самыми динамично и гармонично развивающимися странами являются страны Юго-Восточной Азии, культура которых тесно связана с буддийской философией, психологией и практикой.

Безусловно, мы встретим в этих странах людей, которые, будучи увлечены Западным образом жизни, оторвались от своих духовных и культурных корней и потеряли навык повседневных практик, в результате чего их качество жизни ничем не отличается от качества жизни современного Западного человека, загнанного в тупик деструктивного стрессового реагирования.

Наряду с этим мы встретим на Западе людей, которые в поисках выхода из тупика обратились к этим древним источникам мудрости или базирующимся на них современным практикам, и нашли в них способ жить, который позволяет из жертв жизненных обстоятельств превратиться в исследователя и наблюдателя жизни, изменить жизненные сценарии и прийти к замечательным позитивным изменениям в отношении к себе, к окружающим нас обстоятельствам и другим людям.

На сегодняшний день в мире известно достаточное количество современных практик, в основании которых лежит традиция, зародившаяся примерно 2500 лет назад. Самыми известными из них являются четыре из них, признанные мировым психологическим и медицинским научным сообществом:

«Найкан». Само слово "Найкан" означает "взгляд внутрь", "самоисследование", или, более точно, «видение себя глазом сознания». Основателю метода Исину Ёсимото

(Yoshimoto Ishin) принадлежит утверждение: "Наш опыт жизни основан не на жизни, а на том, чему мы уделяем внимание". ("Our experience of life is not based on our life, but on what we pay attention to.") Ёсимото адаптировал сложную практику медитации к возможностям обычных людей, нуждающихся в помощи и коррекции.

В результате практика Найкан способствует пониманию и состраданию, как по отношению к другим людям, так и по отношению к себе. Она расширяет видение жизни. И, наконец, она ведет к прозрениям и откровениям в целостном, неодностороннем понимании природы наших взаимодействий, путей исправления ошибок, нахождения гармонии во взаимодействии с миром.

«Квантовая психология»

Quantum psychology ® - метод, созданный сравнительно недавно Стефеном Волински (Stephen Volinsky). Это - сочетание буддистского учения о пустоте (шуньята) с принципами квантовой физики. Основа метода - осознание настоящего момента, внимание к механическим действиям и причинам, их вызывающим. Поняв механизм автоматических действий, мы способны эффективно и адекватно, немеханически действовать в жизни, отбросив «транс» автоматизма и связанные с ним эмоциональные наслоения прошлого. Этот метод в большей, чем другие методы, степени раскрывает понятие «свобода выбора». **«Хакоми»**

Наиболее распространенным из синтетических методов является Хакоми (Накоми). Он создан Роном Курцем (Ron Kurtz) около 20 лет назад. Курц интегрировал в единую систему духовные принципы и упражнения буддизма, даосизма, североамериканских индейцев и соединил все это с теорией общих систем и квантовой физикой. Получился эффективный метод телесноориентированной психотерапии. Осознание (Mindfulness) - основной инструмент Хакоми. Осознание заключается в свойстве находиться сознанием исключительно в реальности настоящего момента. Основные методы Хакоми - это широкое сознание (Spacious Mind), т.е. выход за пределы эго и исследование неопределенности в состоянии бесстрашного позитивного отношения к жизни; проникающий взгляд (Seeing Through), то есть, проникновение в истину жизненного опыта каждого человека; духовное питание (Spiritual Nourishment) - практика обнаружения в каждом человеке тех качеств, которые дают ему поддержку, и «возвращения» их; и, наконец, любящее присутствие (Loving Presence) - все действия исходят из «места» любви, принятия и глубокого понимания. Хакоми дает наиболее целостное исследование человека и способствует наиболее целостной коррекции. **«Программа расслабления и освобождения от стресса»**

Восьминедельная программа создана на базе Медицинского центра при Массачусетском университете (США) в 1980 г. коллективом врачей и психологов под руководством доктора медицины Джона Кабат-Зинна. Это интенсивный курс самообучения искусству осознанного образа жизни, который представляет собой практическое руководство для каждого человека, здорового или больного,

стремящегося преодолеть свои ограничения и выйти на более высокие уровни состояния здоровья и благополучия. Программа основана на практиках дзенской медитации внимательности и простых и доступных упражнениях хатха-йоги. Это систематический подход к разработке новых приемов самоконтроля и достижению мудрости в нашей жизни на основе собственных внутренних способностей к расслаблению, концентрации внимания, осознанию и адекватной самооценке. Программа отличается уникальным синтезом Востока и Запада - медитации и йоги с наукой и передовой медициной.

И.В. Курис, СМ. Ланькова

О ПРИМЕНЕНИИ МЕДИТАТИВНЫХ МЕТОДОВ В ПСИХО - ТЕЛЕСНОЙ ПРАКТИКЕ

Философские методы и логику можно применять для выработки навыков дисциплины ума и правильной последовательности выводов. Развитие способности к внутреннему изменению мышления невозможно без использования техник медитации.

«В прошлом многие мудрецы изложили техники исправления, упражнения, трансформации сознания, и для нас весьма важно уважать все системы, которые учат любить человека и преследовать общие цели. Почитая и изучая разные системы, каждый откроет уникальные* наиболее полезные и подходящие ему техники, чтобы практиковать их. Мы должны делать это, потому что такие учения не имеют особой ценности до тех пор, пока не станут выполняться в нашей ежедневной жизни» - отметил в своем выступлении Далай-Лама XIV о медитации [1]. «Сейчас наши умы рассеяны, - продолжал он, - их энергию нужно собрать воедино, подобно тому, как на гидроэлектрических станциях вода, направленная в каналы, являет собой огромную силу. Мы обретаем энергию ума посредством медитации, собирая ее воедино, чтобы она стала очень сильной, чтобы ее можно было использовать для совершенствования мудрости».

Для того, чтобы что-то вспомнить из уже усвоенного, необходимо свободное пространство в сознании. Тишиной медитации и покоем мы как бы создаем вакуум, в который втягивается доступная на данный момент информация из подсознания. На Востоке есть фраза, которую можно передать так: "Познай свое подсознательное, и ты познаешь весь мир". Поэтому некоторые восточные мастера, у которых медитация так безмятежна, и вакуум сознания столь силен, испытывали внезапное сатори (озарение) и самадхи (сверхсознание).

Вьяса, комментируя Патанджали, говорит, что суть знания не в информационном постижении истины, а в озарениях, которые как бы осеняют ум, и

вдруг появляется понимание. Но знание от этого не увеличивается. Состояние, которое приходит, как бы открывает глаза. А далее Вьяса говорит, что эти состояния приходят не от стремления к чему-либо, и не от концентрации, а от того, что теряется тяжесть чувств, и восхищение идет именно от этого. Глаза не видят из-за нашего поглощения чувствами эго. Мы поработаны ими, отождествляя себя со своими ощущениями, иными словами - со своей психикой. Но, поняв разницу между истинной природой человека, истинным "Я" и чувствами эго, постепенно происходит разотождествление со своими чувствами и воспарение выше к знанию [2].

В Тибете еще в древности была разработана целая классификация измененных состояний сознания (ИСС) [3] (тиб. «бардо» - "промежуточное состояние"¹¹):

1) обычное, пробужденное, бодрствующее состояние (тиб. *киене бардо*). Это переживание бодрственной или осознаваемой реальности, как мы ее знаем;

2) бардо состояния сна (тиб. *милом бардо*). Это переживание во время сновидения, пока мы спим;

3) бардо медитации (тиб. *самтен бардо*). Включает все переживание медитации от первоначальной медитации вплоть до полной реализации;

4) бардо процесса умирания (тиб. *чилкай бардо*). Это процесс, во время которого пять элементов: пространство, воздух, вода, огонь и земля, составляющие тело, растворяются одно в другом. Однако, если вы заинтересованы в использовании практики для освобождения после смерти, тогда у вас должна быть передача метода и учения относительно этого предмета во время вашей жизни. Когда вы получаете передачу (уполномочивание ученика мастером на практику особого метода), тогда через силу этой передачи что-то связывается с вашим потенциалом, который до сих пор был скрыт как непроявленное кармическое семя;

5) бардо реальности (тиб. *чоньид бардо*). Приводит к возникновению призраков и переживаний типа галлюцинаций, которые являются следствием ваших кармических предрасположенностей. Используя медитативное состояние, индивидуум имеет возможность опознать эти образы в их иллюзорности, их подлинную природу. Эти галлюцинаторные видения сходны по природе с образами в сновидениях;

6) бардо поиска перерождений в сансаре (тиб. *сипа бардо*), соответствует тибетскому взгляду буддистов на перерождение, перевоплощение. Сипа бардо определяет процесс, посредством которого индивидуум будет перерожден в одной из шести сфер (сфере богов, полубогов, человеческой сфере, сфере животных, голодных духов или адской сфере) в зависимости от кармы.

Из перечисления видно, что состояние медитации (п. 3) с древности четко отделяли от состояний сна (п. 2) и от состояний галлюцинаций (п. 5).

Традиционным в йоге Патанджали является выделение двух больших видов медитации: *Сагуна-дхьяна* (медитация с формой) и *Ниргуна-дхьяна* (медитация без

формы). В первом случае медитирующий направляет сознание на работу с каким-либо объектом, имеющим форму (пламя свечи, цветок, икона, пейзаж, графический знак), во втором объектом медитации являются не имеющие формы объекты (понятие Брахмана, сущность Праматры, смысл и значение Дхармы, свойства Великой пустоты - Шуньяты) и т. п.

Далай лама ХТВ предлагает в своей лекции [1] разделение на медитацию над внешними объектами созерцания и над смотрением ума на себя (аналитическая медитация) и на медитацию, которая приспособлена для распознавания абсолютной природы феноменов. В тибетской традиции существует обобщенное понятие медитации - *гом* (медитация вообще). Однако в тибетском языке есть еще более точное слово *тингедзин* (санскритское *самади*), что означает «быть способным удерживать переживание неколебимого состояния глубины ума». И еще один термин - *самтен* «испытывать стабильное состояние ума». Ученики сначала осваивают уровни *самтен* - уровни концентрации, и затем уровни *тингедзин* (уровни глубокой медитации). У обоих из них определенное построение, определенный вид уровней [4]. Однако, без приобретения соответствующего практического опыта теоретизировать на эти темы не слишком целесообразно.

В Дхьяна-йоге существует разделение и по степени «тонкости объекта». Обычно выделяют четыре типа медитаций [5]:

1. Стхула-дхьяна (грубоматериальная медитация): над предметами «грубой» материи;
2. Джетир-дхьяна (световая медитация): над пламенем свечи, на Солнце и т. д.;
3. Бинду-дхьяна (точечная медитация): над точкой между бровей, на кончике носа и т.д.;
4. Сукшма-дхьяна (тонкоматериальная медитация): над чакрами, вспышками света на ментальном экране.

Целью данной статьи является прослеживание связи современных методов психотелесной коррекции на примере авторского метода биоэнергопластики Курис И.В. [6, 7] и медитативных методов, отработанных древними [1-5]. Основной особенностью упражнений, которые входят в понятие восточной или нетрадиционной физической культуры, является особая осознанность движений, обусловленная концентрацией внимания, техникой дыхания и мышечным расслаблением, ведущим, в свою очередь, к психоэмоциональному и ментальному раскрепощению.

Практика работы с телом в динамическом режиме, в данном случае, биоэнергопластика [6,7], 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.

Комбинации двигательного, ритмического и графического уровней с их внутренним развитием ведет к созданию нового уровня завершенности, более высокого по своим качественным характеристикам.

Обычно занятие в биоэнергопластике состоит из 4-х частей:

1-я часть (вводная) - статико-динамическая, представляет собой упражнения на концентрацию внимания в статическом положении (в одной из медитационных поз) с определенным положением пальцев рук.

2-я часть - танцевальная разминка с элементами танца и постепенным переходом в динамические упражнения - вьяя, выполняемыми с направленной концентрацией внимания.

3-я часть - основная часть занятия - включает в себя выполнение физических упражнений и статических поз с направленным сосредоточением - вьяя и асаны - с обязательной последующей релаксацией, на фоне которой осуществляется активная идеомоторная работа (представление, осознание и самонаблюдение). *4-я часть* - элементы индийского классического танца, переходящие в этюды или спонтанный танец с заключительной медитацией.

Во всех частях просматривается использование различных медитативных упражнений, начиная с релаксации, концентрации внимания, работой с образами и графическими символами, медитацией под музыку, спонтанными танцами и заканчивая глубинными техниками погружения в ИСС.

Рассмотрим сначала использование в биоэнергопластике техники концентрации внимания (*самтен* [4]), представляющей собой глубокое сосредоточение на каком-либо объекте, вне зависимости от того, конкретный он или абстрактный и являющейся своеобразной подготовкой к медитации (*тингезин* [4]). Существуют несколько видов концентрации внимания, которые можно разделить на ментальные (представление), сенсорные (самонаблюдение), интеллектуальные (осознание).

1. *Ментальные* (идеомоторные представления и собственно наблюдение ментального экрана). Идеомоторные представления (заданные образы), давно используются в спорте. Причем, в качестве объектов используются локальные центры (части тела, суставные узлы, мышечные группы, точки на теле). Т.е., согласно Дхьяна-йоге, в этот пункт попадают Стхула-дхьяна (грубоматериальная медитация) и Бинду-дхьяна (точечная медитация) [5]. МЭ широко используется в практической психологии и часто служит своеобразной характеристикой психоэмоционального состояния на данный момент времени. Изначально МЭ - это сосредоточение на представлении экрана перед лицом на расстоянии 20-25 см, т.е. - это тоже идеомоторная практика, которую можно рассматривать как первый уровень ментальной деятельности (т.е. простейшей ступенью медитации на внешних объектах).
2. *Сенсорные* (тактильные, пространственные ощущения и состояния психоэмоциональной сферы). При такой концентрации внимания происходит

процесс самонаблюдения, когда человек отслеживает внутренние ощущения, эмоциональное состояние, переживания, связанные с получением интуитивного знания, которые выводятся на ментальный экран (МЭ). При этом возможно рассмотрение МЭ как плато для представлений энергетических каналов - *нади* или энергетических центров - *чакр* (векторов направления потоков энергии), т.е., согласно Дхьяна-йоге, в этот пункт попадает Сукшма-дхьяна [5]. Поэтому упражнения на самонаблюдение являются инструментом самопознания, что приобретает особую значимость для духовного развития посредством психофизических упражнений.

3. **Интеллектуальные** (постановка цели, как установка для работы в ИСС). При этом создаются условия для осознания проблем и процессов, происходящих с человеком. Просматривание и оценка своего состояния с последующей корректировкой и саморегуляцией являются одновременно и видом психотехники, направленной, в первую очередь, на позитивное изменение самого себя, и профилактикой соматических заболеваний. Именно поэтому, психофизические упражнения, используемые в релаксационной пластике, являются инструментом для достижения физического и психического здоровья.

В биоэнергопластике наиболее интересны многоуровневые ментальные упражнения, в которых сочетается или совмещается психическая, умственная и двигательная деятельность. ПФУ с точки зрения релаксационной пластики характеризуется тем, что речь идет об определенных образах, связанных с конкретно-абстрактными представлениями, позволяющими в дальнейшем преобразовывать их в 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 релаксационной пластике используются универсальные графические символы, широко известные в различных культурах (К.Кришнамачарья, IV тип медитации - «Господин с четырьмя руками» в этом же номере). Как правило, они имеют свое толкование, психоэнергетическую характеристику (связаны с определенной чакрой) и отличаются простотой, что позволяет их легко преобразовывать при выполнении двигательных действий. Графические символы, могут выступать как объекты КВ при работе в статическом положении, проецироваться на МЭ, или на тело в состоянии релаксации, или использоваться в двигательном действии, создавая рисунок движения тела в пространстве или собственно рисунок тела. Наиболее часто используются: прямая линия - символ магнитно-силовой оси Земли, стержня, линии центрирования, связывающего человека с Небом и Землей; круг - символ красоты и гармонии («яйцо» [8]), треугольник - символ равновесия; различные виды крестов ("Ваджра"[8]), а также простые янтры - графические изображения энергетической характеристики чакр [5]. В качестве средств выступают в основном

направления движений, создаваемых руками, ногами и положением позвоночника в различных исходных положениях.

Включение графических символов в психофизические упражнения в динамическом режиме усиливает психоэмоциональное воздействие на занимающихся, что в определенной степени способствует возникновению ассоциативного ряда, характерного для конкретного индивида. 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. (Исходя из всего сказанного, становится понятно, почему в релаксационной пластике от графического символа требуется простота, универсальность и созидательное начало).

В процессе упражнения происходит интеграция всех видов и уровней координации: развитие графического рисунка тела и его частей: движения тела и его частей: соединение базового рисунка (движения, ритма) с более мелкими движениями (рисунком, ритмом), что ведет к развитию новых координации внутри тела. В последствии, при работе с конкретными символами, образами, чакрами и т.д. - мы переходим на следующие уровни. В динамическом режиме создается пространственный рисунок, т.е. символ приобретает объем. При высоком уровне КВ происходит соединение двигательных действий, идеомоторной работы, самонаблюдения за тактильными ощущениями, психо-эмоциональным состоянием и отражением его на ментальном экране.

Развитие графического рисунка в пространстве происходит последовательно от рисунка работающей части тела, рисунка тела одного человека в пространстве до группового рисунка, представляющего собой особый уровень завершенности, который можно сравнить с энергетической голограммой состояния пространства, несущей огромный потенциал воздействия. Не даром изучение эзотерического аспекта танца различных рас и народов позволяет говорить о том, что именно магический сакральный танец изначально являлся средством выхода в ИСС. Это не просто ритуал, это мощнейшее воздействие, вызывающее чувство ирреальности, приводящее людей в экстатическое состояние.

Заключение.

Мир психотехник так обширен, что ищущие не успевают разобраться во всех наслоениях техник древних восточных школ. Громадными тиражами выходят книги по медитации. Ее вводят на заводах, практикуют в реабилитационных центрах. Вспомним историю трансцендентальной медитации Махариши на Западе, ее спад, подъем, и опять спад интереса. Для обучения работников предприятия, которое хочет привести в большее согласие экологию и экономику, рекомендуют вкладывать средства в личностное развитие, оздоровление и рост сознательности работников. Совместное практикование трансцендентальной медитации позволяет в коллективе

достигать покоя и слаженности в работе. Для эффективной работы предприятия достаточно, чтобы медитацией занимались 15-25% от количества работников, поэтому, обычно достаточно проводить занятия с управленческим составом. Как показали исследования в США [10], например, присутствие в городе 1% медитирующих понижает преступность на 8,3 %. В научной литературе это называется эффектом Махариши. Стоит упомянуть и о статистических данных на Западе, полученных при анализе медитации, и ее связи с сокращением дорожно-транспортных происшествий, улучшением экологии, уменьшением заболеваемости во время медитации группы людей.

Целостное мышление, т.е. всеобъемлющий способ постичь себя, близких и природную среду, коренится в состоянии сознания, являющегося целостным, способным одновременно воспринимать часть и целое, когда во внимании сосуществуют два одномоментных восприятия. В целостном сознании процесс мышления происходит спонтанно, в соответствии с ситуацией, быстро и точно. Исследование энцефалограмм людей, занимающихся медитацией, показывает, что их мозг в период медитации работает более целостно [10].

Медитация помогает разрушить негативные построения мыслей, освобождая вас тем самым шаг за шагом от напряжений, стрессовых нагрузок, неблагоприятных переживаний и внушенного, зависимого поведения. В медитации занимающиеся переживают состояние внутренней гармонии и позитивности мировосприятия, что позволяет переварить или нейтрализовать все тяготы и негативные ощущения. Как известно авторский метод Курис И.В. «Биоэнергопластика» позволяет достигать эффективного включения личности в энерго-информационную структуру Вселенной, повышая ее качество жизни и устойчивость здоровья и психики к стрессогенным воздействиям. Для релаксационной пластики, в содержание которой входят элементы йоги, это характерно в очень большой степени, т. к. эти упражнения являются психофизическими и практически, как любые физические упражнения оказывают воздействие на психоэмоциональную сферу.

Один из критериев правильности подбора упражнений в комплексных занятиях — проявление тех положительных явлений, которые всегда сопровождают правильную медитацию: повышение работоспособности, избавление от уныния и тоски, улучшение физического самочувствия и выносливости, обретение чувства глубинного спокойствия, усиление творческих способностей и пр. [5]. Использование в биоэнергопластике соединения базового рисунка (движения, ритма) и наложения более мелких движений - это один из путей телесно-духовного развития со всеми вытекающими отсюда последствиями: естественным увеличением концентрации внимания, творческой активности, психофизической саморегуляции, осознанной практикой в измененных состояниях сознания и т.д. Авторы согласны с утверждением, что не существует способов медитации, есть техники концентрации, которые плавно вводят в состояние медитации [2]. Можно сказать, что покой, гармония, неопишемое благое

присутствуют всегда с нами и в нас, где бы мы ни находились. Но не всегда мы способны это увидеть и почувствовать, так как мы отягощены своим умом и чувствами. И именно концентрация позволяет на время остановить ум, чувства и, соответственно, Эго. Так можно обнаружить в себе медитативное состояние. Невозможно войти в него насильственно, нужно просто остановить ум и чувства, замкнув их концентрацией на объекте, или внутри себя, на образе визуализации, символе и т. д.

Когда придет понимание того, что вы и есть символ, медитация перейдет в жизнь. Для разных людей работают самые различные техники. Таким образом, накапливая свой опыт непосредственной практикой, возможно найти применение извечной мудрости в современном мире.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Далай Лама XIV. Медитация (лекция в г. Итака, штат Нью-Йорк) Информация с сайта (<http://ariom.ru/ezotera>)
2. Джагдиш С.Д. Медитация: постижение внутреннего пространства. Информация с сайта (<http://ariom.ru/ezotera>)
3. Чогьял Намхай Норбу Ринпоче. Йога сновидений и практика естественного света. Информация с сайта (<http://ariom.ru/ezotera>)
4. Кюнзиг Шамар Ринпоче. Как действует медитация. Информация с сайта (<http://mahamudra.ru/biblio/>)
5. Каптен Ю.Л. Основы медитации: Вводный практический курс. - СПб.: «Андреев и сыновья», 1991.- 332 с.
6. Курис И.В. Эзотерическая практика как опыт духовного развития. // Вестник БПА.-2001.- В. 39.- С. 59-71
7. Курис И.В.. Психотелесная практика, как инструмент психофизической регуляции. Вестник аспирантуры и докторантуры. С-ПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта С-Пб 2003; Стр.47-55.
8. Курис И.В. Релаксационное движение в контексте духовного опыта: Спонтанный танец как ритуал. Эзотерическая практика как опыт телесно-духовного развития. Вестник Педагогической Академии. Вып. 39.С-Пб 2001
9. И.В Курис. Роль психофизических упражнений в релаксационной пластике. Вестник БПА, вып. 10, 1997, С-Пб
10. Курис И.В. Релаксационное движение как инструмент психотерапии.. М. 2004
11. К вопросу о медитации (под ред. Ланьковой СМ.) //Вестник единства, 2004, вып. 4 - Киев.
12. Готвальд Ф.-Т., Ховальд В. Аюрведа в бизнесе: Система оздоровления личности, рабочего места и предприятия.- М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. -384с.

Курис И.В.

РЕЛАКСАЦИЯ И МЕДИТАЦИЯ В ПСИХОТЕЛЕСНОЙ ПРАКТИКЕ. РЕЗУЛЬТАТЫ АППАРАТНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ (На примере авторской системы «БИОЭНЕРГОПЛАСТИКА»)

1. Релаксация.

Релаксация - очень широкое понятие. Оно охватывает различные стороны человеческой деятельности. В силу этого, научные представления о релаксации связаны с медициной, психологией, психофизиологией, психотерапией, физическим воспитанием и т.д. В обыденном сознании понятие *релаксации* сводится к расслаблению, отдыху, снятию напряжения, что вполне соответствует переводу этого слова с английского. Любая смена деятельности всегда сопровождается переходом от напряжения к расслаблению или наоборот (судя по ситуации). Например, ничего не делание может быть вполне оправдано предшествующим напряжением. Тем не менее, все это можно отнести к внешним, или экзотерическим методам, поскольку эти действия находятся в пределах обыденного сознания. Кроме того, независимо от метода (экзо- или эзо-) релаксация - это отдых, это восстановление жизненных сил. Но у каждого из нас, помимо «внешней» жизни в социуме есть свой внутренний мир, и все мы нуждаемся в том, чтобы побыть наедине с самим собой, посмотреть на свою жизнь или самого себя со стороны, абстрагировано. Для этого нужно осознанно войти в состояние расслабленности. И, к сожалению, далеко не все люди эти умеют.

Научно доказано, что неумение расслабиться (без приема алкоголя или фармацевтических препаратов) ведет к психосоматическим расстройствам. Постоянное напряжение (физическое, эмоциональное, ментальное) - это расход энергии, который может привести к истощению с чреватými последствиями. С точки зрения физиологии, релаксация - это не только расслабление, но и умение управлять процессами возбуждения и торможения коры больших полушарий головного мозга. Это значит, что на уровне системы «тело-психика» речь идет о раскрепощении на физическом, психическом и ментальном планах, с одной стороны, и управлении этим процессом, с другой. Фактически, релаксация является основой психорегуляции.

Как состояния релаксация и медитация характеризуются определенными показателями: физиологическими (ритм и глубина дыхания, частота пульса), психологическими, которые легко тестируются или определяются педагогическими методами. Аппаратные методы исследования позволяют в определенной степени объективизировать полученные результаты.

Чем шире возможности управления своим психофизическим состоянием, тем лучше человек способен владеть собой, противостоять стрессам и с честью выходить из разных ситуаций, в том числе и очень тяжелых.

В этом контексте естественно возникает вопрос о средствах и методах регуляции. *И релаксация, как осознанный (ментально-двигательный) процесс* выходит на первое место. В древних психофизических практиках Востока и Запада подробно разработаны техники релаксации (и саморегуляции). Именно оттуда черпаются главные идеи, которые являются фундаментом современных психотехник. Они ненамного отличаются друг от друга. Ведь как физиологический процесс - релаксация основана на дыхании и осознанном движении. Например, мы направляем внимание в процессе дыхания в ту или иную часть тела. Существует множество техник дыхания, которые способствуют релаксации, но кроме этого, есть физические упражнения, или любые другие двигательные действия, которые направлены на достижение этого состояния. В этом случае **мы** различаем релаксацию в покое (статический режим), или в движении (динамический режим). Оба варианта, наряду с собственно дыханием, включают метальную практику. Поэтому, на первое место выдвигается вопрос обучения осознанной релаксации в разных режимах: первых двух и их соединении - статико-динамическом. Таким образом, релаксация из процесса удовольствия, снятия напряжения и т.д. трансформируется во внутреннюю практику и становится первой ступенью к медитации.

Практически все психотелесные (телесно-ориентированные) практики решают эту задачу. Одна из них - биоэнергопластика - ставит её во главу угла. **Биоэнергопластика - это система, которая изначально имеет релаксационную направленность.** В ней интегрируются элементы древних индийских традиций йоги, йогического танца и медитативной практики, а так же работа в изменённом состоянии сознания в статико-динамическом режиме. Осознанное пластичное движение тела, как способ обучения релаксации в сочетании с ментальной и двигательной практикой является основой методики, как психотелесной практики. Поэтому, мы позволим себе остановиться на этом более подробно в контексте биоэнергопластики.

2. Теоретические основы психотелесной практики.

Психотелесная практика (ПТП) - это ментально-двигательная деятельность. Она представляет собой совокупность психической и двигательной деятельности, которые могут выполняться одновременно в единицу времени. Термин «психотелесная практика» введен совсем недавно. Но если мы обратимся к древним традициям - и восточным, и западным, в частности, индийским и отечественным (система «Кривич», система «Белояр») - мы увидим очень много составляющих, позволяющих назвать их психотелесными, что видно из рис.2.

Само сочетание слов «психо» и «тело» говорят о её содержании, с одной стороны и целостном подходе к системе «тело-психика», с другой. ПТП включает упражнения или различные движения, оказывающие, помимо физического, активное воздействие на психо-эмоциональную и ментальную сферы; специфическую

двигательную деятельность, способствующую расширению границ осознанности, а значит, и выходу в трансовые состояния. Эти упражнения, называемые психофизическими (ПФУ), являются одновременно развивающими, регуляционными и энергетическими, поскольку позволяют осознанно работать со своей биоэнергетической системой. Кроме того, они расширяют релаксационные возможности - способность управлять процессами возбуждения и торможения коры больших полушарий. Из этого следует, что они оказывают оздоровительный эффект. Общими для всех ПТП, являются 2 фактора: первый - в большей мере связанный только с деятельностью психики; второй - в большей мере связан с телесной практикой.

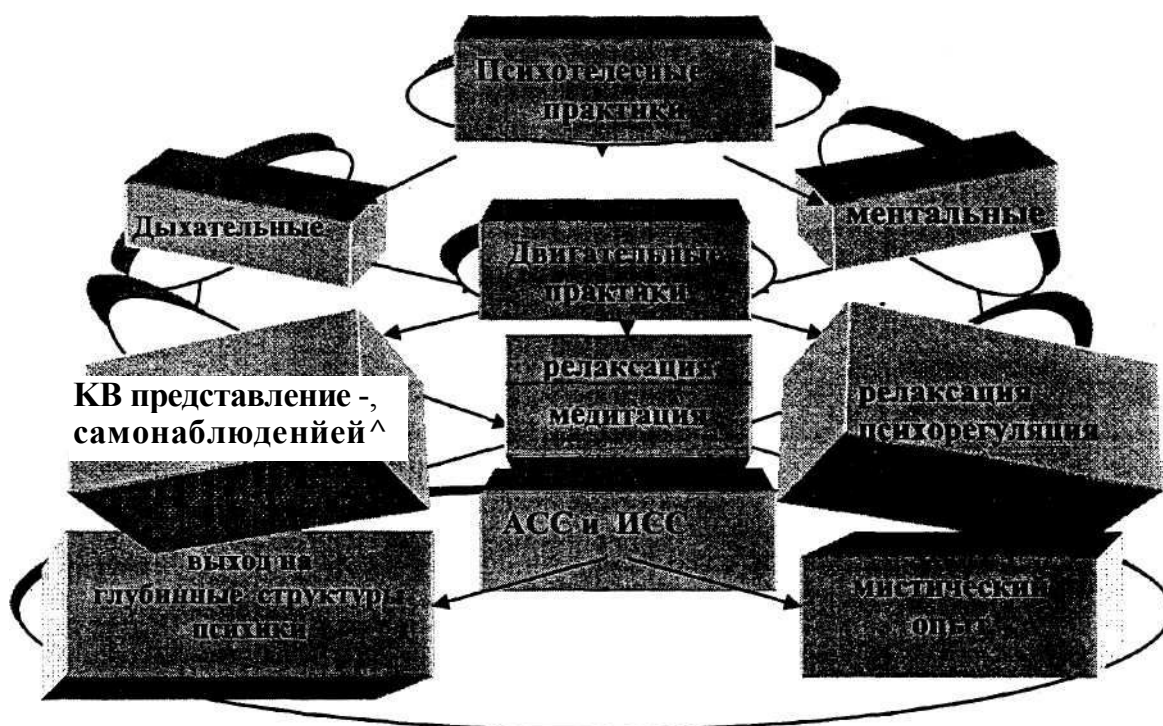


Рис. 2. Общее представление о психотелесных практиках

В зависимости от того, как меняются пропорции и доминанта составляющих этих практик, конкретные задачи - меняется акцент, который и отражается в названии. Все практики включают в себя как «внутренние» интегративные элементы, так и «внешние», взаимосвязанные со всеми составляющими. При этом все они, в данном контексте, равнозначны.

Каждая из практик выступает не только как физиологический или психический процесс, обеспечивающий нормальную жизнедеятельность, но как специфическая практика, являющаяся необходимым условием осознанного выхода в измененное состояние сознания, позволяющая контролировать уровень погруженности. *Специфичность исходит из: способа выполнения упражнений, основанного на релаксации, а также энергетического аспекта занятий, позволяющего направленно работать с энергоинформационными структурами.* Этот фактор определяет отличительные особенности этой практики. Некоторые из них перечислены ниже.

1. Любая психотелесная практика базируется на осознанной работе со своим собственным телом. Это предполагает как психический, так и физический тренинг, который начинается с релаксации в различных режимах. Способность управлять своим телом на всех уровнях (физическом, психическом и ментальном) - это более высокий уровень осознанности, который лежит в основе психофизической регуляции (ПФР).
2. Работа со своим телом - это управление своей психо- и био-энергетической структурой, куда входят определенные двигательные, дыхательные и медитативные практики, среди которых особую роль играют концентрация внимания, переходящая в деконцентрацию, **релаксация и самонаблюдение**.
3. Отсутствие насильственного воздействия извне. Постоянный тренинг самонаблюдения, особенно в релаксации после выполнения двигательных действий, позволяет развить этот навык, основывающийся на собственных ощущениях. Здесь никто и никому не может их навязывать.
4. Навык концентрации внимания (КВ) и самонаблюдения с последующим обсуждением или, при самостоятельной работе - необходимость принять решение **самому**- прекрасная защита от чуждого воздействия.

2. Медитация.

Медитация, как состояние или процесс может в полной мере оценить только тот, кто постоянно медитирует. Естественные вопросы, которые возникают в этой связи: - зачем это нужно, что это даёт, как это происходит? Один же из наиболее часто задаваемых вопросов - становимся ли мы от этого счастливее?

Мне хотелось бы поделиться своим представлением о медитации и попытаться ответить на эти вопросы, не вдаваясь в научную терминологию. Поскольку, мой опыт показывает, что чем проще мы говорим о сложных и серьёзных вещах, тем это наиболее убедительно. Тем более, что классические представления о медитации представлены в этом журнале в статьях других наших авторов. Слово «медитация» в переводе означает созерцание, размышление. Но, на мой взгляд, это не отражает в полной мере сущность медитации ни как состояния, ни как процесса.

Большинство авторов, пишущих на эти темы, сходятся в мысли на том, что медитация - своеобразная гигиена ума и духа. С этим трудно не согласиться. Поскольку гигиена предполагает постоянное содержание и поддержание тела в чистом виде. Это не только необходимо, но приятно и полезно. Достаточно вспомнить какое наслаждение даёт нам обычная ванна. Нетрудно предположить какое очищение чувств, мыслей и духа даёт медитация. Это очищение ума - от ненужных мыслей; души - от ненужных эмоций; тела - от ненужных ощущений. Можно ли задавать себе вопрос, чувствуем ли мы себя счастливее? Лично я не уверена даже в корректности этого вопроса. Тем более, что счастье, как

эмоциональное переживание очень кратко по времени, и мы часто вспоминаем об этом *post faktum*.

Медитация всегда дает возможность абстрагироваться от ситуации, выйти из эмоционального состояния, то есть в состояние не вовлеченности. Медитация - это не только внутренняя практика; как процесс - *это подготовка пространства* для получения ответа на те вопросы, которые нас волнуют. И эти ответы невозможно получить в обыденном состоянии сознания, заполненном нашими повседневными заботами, эмоциями и т.д.

Люди, которые медитируют постоянно подходят к медитации более рационально, как это ни странно может показаться на первый взгляд. И в этом ничего необычного нет, поскольку является естественным следствием её содержания. Вспомним о двадцати двух ступенях медитации (Ю.Каптен). Каждая из ступеней - это определенный опыт. Это переживание состояния, и это, безусловно, информация для размышления. После понимания медитации - как внутреннего очищения, на второе место я бы поставила медитацию как процесс, способствующий получению информации. Это совсем не означает, что мы должны перестать думать. И ответы мы можем получать разным способом: посредством рационального мышления (включая левое полушарие) и внерационально (включая правое полушарие). Практика медитации предполагающая сосредоточение внимания, дает инструментарий для развития различных видов концентрации внимания, и, как результат, естественное развитие психических возможностей. На мой взгляд, самым ценным является нетривиальность подходов.

В древних йогических текстах (Даршанах, от "дри" - знать) говорится о различных видах знания, которых может достигнуть человек. К ним относятся: **1) знание, как жизненный опыт; 2) знание интеллектуальное;**



Все виды знания взаимосвязаны. Но если первые два в большей степени понятны и непосредственно относятся к проявленному плану, то последние, в принципе никем не отрицаемые, относятся к тонкому миру, который для одних людей - объективная реальность, для других - не всегда понятное, необъяснимое, но, тем не менее, существующее пространство.

Пункты 3-7 относятся ко внерациональному знанию.

Выход на информационные уровни для получения внерационального знания может быть нескольких видов:

1) Чисто медитативный. Он включает несколько этапов:

Сначала информация приходит в зашифрованной форме. Например, в виде визуализации, ощущении или какой-то информации, которая для нас непонятна. Мы задаем вопрос, в связи с данной информацией и через некоторое время можем получить ответ на поставленный вопрос. Иногда - прямой, иногда - опять зашифрованный, который может играть роль объекта концентрации внимания, как необходимости (мотивации) для того, чтобы вновь задуматься над вопросом.

2) Ассоциативный. Можно не задавать никаких вопросов, а просто вспомнить: саму визуализацию, психо-эмоциональное состояние, телесные ощущения. Возникает ассоциативный ряд, и в какой-то момент вдруг приходит объяснение. Возможен вариант, когда возникают последовательные визуализации, в каждой из которых будет содержаться часть ответа. Такая работа предлагается Учителем, чтобы ученик не забывал об этой практике.

Любые занятия, в которых медитация и предшествующая ей релаксация присутствуют в качестве составляющих рано или поздно приводят к выходу в энергоинформационное поле. В различных источниках это называют по-разному, но суть от этого не меняется.

Я абсолютно убеждена в том, что любая творческая деятельность обязательно предполагает выход в медитативное состояние. Человек об этом может даже не догадываться. Но если он захвачен творчеством, как процессом, если он находится в «потоке», это есть медитация. При этом, на её высшем уровне он может испытывать чувство всепоглощающей радости, любви, счастья, которое невозможно в обыденном состоянии сознания. Видимо, это можно объяснить единением с Божественным началом, которое нередко приводит нас в восторг. Но это не восторженность. А именно внутренний восторг, который мы переживаем в момент осознания этого единения.

О медитации много написано у Оша. С ним трудно соревноваться. Но у него всегда присутствует главная мысль: медитация - это образ жизни, в котором осознанность занимает очень важное место. Поэтому, развивая чувство осознанности, мы приближаемся к высшей ступени медитации. И для этого нет необходимости считать ступени. Нужно просто идти по ним и радоваться тому, что мы их преодолеваем.

Занимаясь психотелесной практикой, я естественно использую методы, развивающие чувство осознанности в рамках биоэнергопластики. Мне кажется, что *любая телесная деятельность* развивает способности к сосредоточению, способствует обучению релаксации, а значит и медитации в значительно большей степени, чем какие-либо другие психо-практики. И кроме этого, сама методика

изначально включает в себя условия, необходимые для духовного развития, которое, в свою очередь, является естественным результатом постоянной медитационной практики.

В качестве иллюстрации предлагается один из вариантов выхода в энерго-информационное поле на основе биоэнергопластики, в котором присутствует и релаксация и медитация. Это упражнение носит также прикладной характер, являясь подтверждением возможности применения релаксации в практической психологии и помогая преобразовывать проблемы в обычные вопросы повседневной жизни.

Выход в медитации в информационное поле для получения ответов, связанных со временем.

С позиции энерго-информационного взаимодействия любая проблема рассматривается как энтропия или нарушение гармонии

Для получения ответа посредством БЭП нужно соблюдать следующий алгоритм:

- нагрузка, связанная с центрами (чакрами, соответствующими вопросу)
- релаксация — погружение — медитация
- выход из релаксации

На основании эмпирического опыта были получены следующие соответствия между временными параметрами и энергетическими структурами:

ПРОШЛОЕ - эмоциональный центр СВАДХИСТАНА

передняя часть тела;

АНАХАТА

ВИШУДДХА

БУДУЩЕЕ - чакры, отвечающие за волевой аспект: МАНИПУРА

-задняя часть тела

АДЖНА

НАСТОЯЩЕЕ: боковые части тела по всей длине

Общий характер психотелесной нагрузки зависит от конкретных центров и базовых характеристик соответствующих им упражнений:

ПРОШЛОЕ - активизация эмоционального центра посредством развития гибкости и силы (растягивающие, силовые, скручивающие).

НАСТОЯЩЕЕ - активизация двигательного центра (работа с мышцами живота и спины на уровне манипуры) - силовые + растягивания + упражнения на координацию для активизации аджны. БУДУЩЕЕ - упражнения на: гибкость и подвижность + силовые

скручивающие + силовые

- ментальные упражнения с направлением дыхания в заданные части тела

Возникает естественный вопрос для чего нам нужно работать с прошлым, настоящим и т.д. Ответ простой, но в то же время неоднозначный: для того, чтобы грамотно решать свои проблемы. Понимая прошлое, мы принимаем ситуацию. (*Под прошлым понимается не только то, что было раньше, но и причины, предшествовавшие настоящему*). Таким образом, снимается напряжение, происходит естественное психофизическое восстановление. В дальнейшем мы вправе, изменив свое отношение к прошлому, изменить настоящее и будущее. В медитации мы работаем и с бессознательным, которое не имеет временных характеристик. В результате выравнивается энерго-информационное пространство, а значит - вся триада: прошлое, настоящее и будущее.

3. Биоэнергопластика как психотелесная практика.

В содержание биоэнергопластики как психотелесной практики входят: релаксационное движение, основанное на йогической ментально-двигательной практике; йогический медитативный танец с применением мудр и хаэт, а также

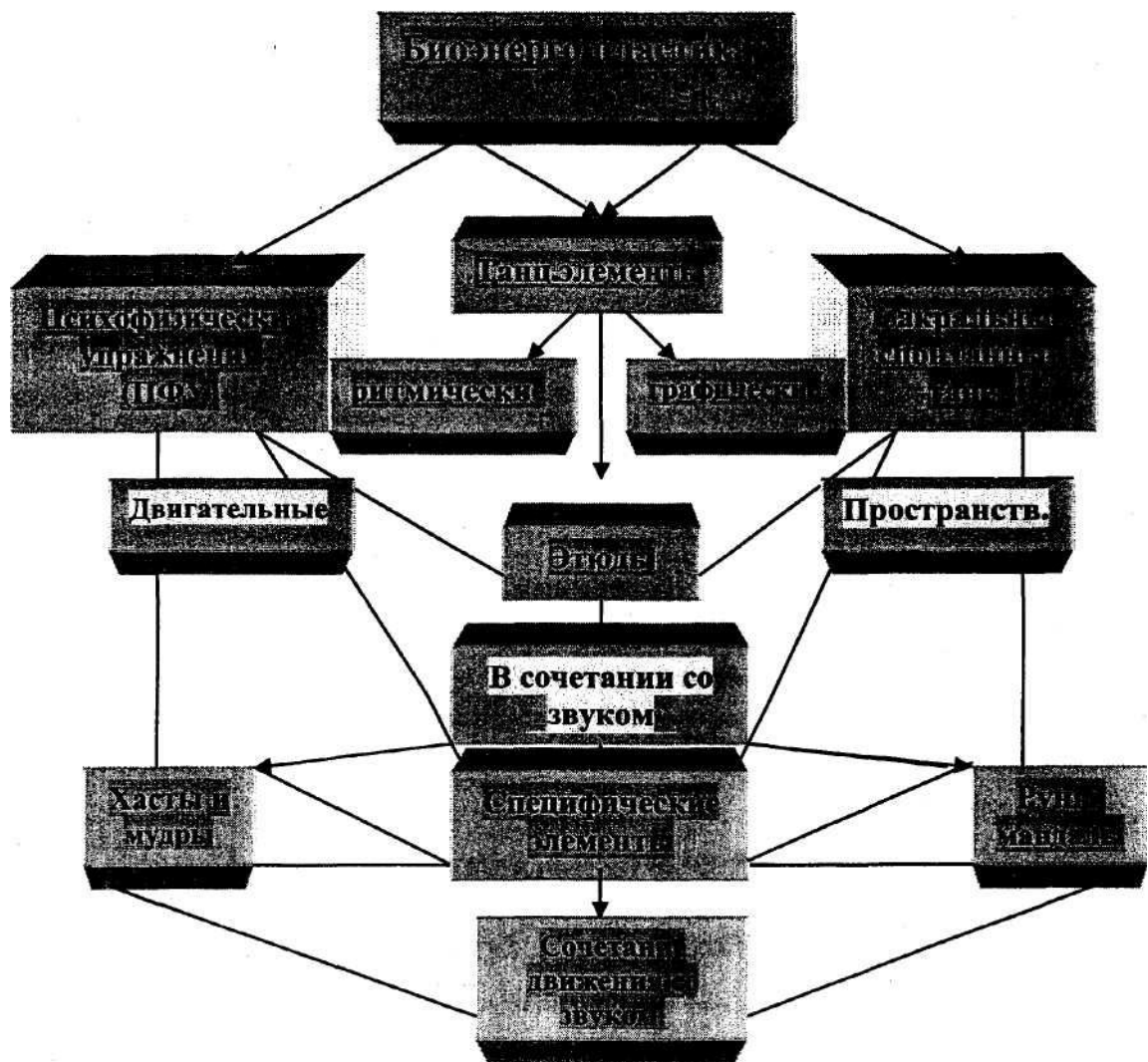


Рис. 3. Содержание биоэнергопластики

спонтанное движение.

Курис И.В. Релаксация и медитация в биоэнергопластике. Результаты аппаратных исследований

расслаблением тех частей тела, которые не участвуют в движении и минимальным - работающими. Помимо того, что выполнение движений таким образом способствует развитию гибкости и подвижности суставов и позвоночника, оно естественным образом помогает снятию мышечных блоков, в недрах которых кроются психосоматические заболевания.

В каждой из психотелесных практик, достижение состояния релаксации и медитации имеет свои особенности. Релаксация в биоэнергопластике имеет свои отличительные особенности, которые исходят из самой практики, и тех видов деятельности, которые составляют её содержание (рис.3). Поэтому, мы попытаемся выявить эти отличия.

Прежде всего, мы исходим из того, что биоэнергопластика - интегральная практика, в которой взаимодействуют ментальная, двигательная и осознанная дыхательная деятельность.

На основе этого мы вправе рассматривать следующие виды релаксации:

1. Релаксация как фундамент медитативной практики.
2. Релаксация как составная часть ментальной практики.
3. Релаксация как двигательная деятельность.
4. Релаксация как основа психофизической регуляции.
5. Релаксация как психоэнергетическая балансировка.
6. Релаксация как условие выхода в измененные состояния сознания (в различных режимах).

Нетрудно заметить, что за исключением п. 3, остальные виды релаксации встречаются как в описаниях древних практик (восточных, индейских, африканских), так и в современных, которые, по большому счету, являются трансформацией древних с учетом ментальности и условий жизни.

2. РЕЛАКСАЦИЯ И МЕДИТАЦИЯ В СОВРЕМЕННЫХ ПСИХОПРАКТИКАХ

Психофизические практики Востока включают в себя релаксацию, осознанность выполнения движений и медитативную практику, естественным результатом которых является выход в трансовые состояния;



Рис. 5. Схема обучения релаксации

4. Йога как способ обучения релаксации и медитации.

Самым важным в релаксационной пластике является способ выполнения упражнений, основанный на осознании. Эта сопряжённость умственной и двигательной деятельности соединённые в одном упражнении фактически является главной особенностью обучения технике Хатха-йоги и релаксации, как основе психотехники (Л. Феррер, 1954, 1958). В этом плане йога имеет много общего с восточными единоборствами (И.Б. Линдер, 1989, Ма Фолинь, 1992 и др.).

Релаксация, как неотъемлемая сторона техники йогических упражнений - вьяя и асан - является необходимым условием правильности их выполнения (Д. Брахмачария, 1965; К.В. Динейка, 1977; Н.В. Абаев, 1990; Б. Аров, 1937; Ф. Бирна, 1992).

Основой психотехники йоги является дыхание с направленной концентрацией внимания. Оно же является составной частью техники выполнения физических упражнений йоги. В то же время, дыхание, вернее, контроль над ним, тесно связан с понятием "релаксация"- расслабление, раскрепощение. При этом, имеется в виду умение расслабиться не только в состоянии покоя, но и, главным образом, в процессе движения.

Отсюда - логический вывод: необходимо обучение релаксации в покое и при выполнении физических упражнений. Вместе с тем, релаксация лежит в основе концентрации внимания, а значит и осознания. А поскольку любая мысль материальна, практика упражнений йоги, уровень осознания и концентрации внимания играют особую роль не только в двигательном действии, но и при взаимодействии с окружающей средой. (Кришнамурти, 1966).

Упражнения Хатха-йоги - необходимая телесная практика, в процессе которой вьяя (динамические упражнения) и асаны (статические позы) выполняются с максимальной "расслабленностью усилия"(цит. по С.А. Гуревичу, 1985).

По характеру воздействия практически все позы, за исключением антиортостатических (перевернутых), распределяются на: растягивающие, скручивающие, силовые и релаксационные. *Получение удовольствия* от процесса выполнения йогических упражнений является одним из условий расслабления.

В йоге мы выделяем несколько видов поз и упражнений, способствующих обучению релаксации и медитации. К первым относятся: широко известные «*поза кучера*», «*поза трупа*», а также упражнения на растягивания, относящиеся к серии вьяя «*Паванамукт асана*», комплекс «*Триконасана*», который направлен на достижение эмоционального равновесия и мн.др.

Медитационные позы - это позы, которые используются для медитативной практики. Это деление достаточно условное, т.к. современные учителя йоги настаивают не столько на самих позах, которые в своём классическом варианте требуют серьёзной подготовки (напр., широко известная "поза лотоса"), сколько выполнения определённых правил. К ним относятся: 1) прямая ненапряжённая спина, 2) правильное положение шеи и 3) чувство комфорта, на котором обычно настаивают особо. Позы, которые обычно используют в медитативной практике, способствуют "уравновешиванию всех токов в организме" (Б. Аров, 1929, Б.Л. Смирнов, 1981, С.Л. Гуревич, 1986). Это могут быть позы со скрещенными ногами или сед на пятках - «Ваджрасана», с определённым положением пальцев рук: соединение 1-го и 2-го или 1-го и 3-го. В классических первоисточниках считается, что эти позы (мудры) наиболее отвечают условиям медитации, способствуя расслаблению и внутреннему сосредоточению. Помимо этого, к медитативным

позам можно отнести «позу Кобры» - «Бхуджангасана», «позу Дерева» и др. По большому счету, правильное выполнение позы без напряжения, с произвольной концентрацией внимания либо обучают релаксации, либо способствуют выходу в медитативное состояние.

5. Отличительные особенности релаксационной биоэнергопластики.

Сравнение обучения релаксации в различных режимах, анализ психоэнергетического состояния занимающихся позволил выявить особенности релаксационной и медитативной практики именно в этих занятиях, поскольку, двигательная деятельность занимает главное место (рис.5).

1. Релаксационный характер движения, при котором максимально расслаблены те части тела, которые не участвуют в движении и минимально - работающие. Поскольку эти упражнения направлены на распределение биоэнергии, это ведет к раскрепощению, т.е., релаксации мышечной, эмоциональной и ментальной; к энергетизации движения. Во всех режимах упражнения, направленные на распределение энергии, выполняются на основе геометрии движения, т.е. с использованием базовых графических символов: - вертикаль; | горизонталь ; круг и его производные (восьмерка, спираль); сочетание всех рисунков. Одно из условий техники движения - рисунок линии тела, рисование в пространстве; при необходимости - её мысленное продолжение.

2. Тип упражнений, которые в РП называются психофизическим. От общеизвестных они отличаются тем, что выполняются с обязательным осознанием. Психофизические упражнения - это ментально-двигательная практика, т.е. совокупность двигательной и умственной деятельности. Этот процесс, в котором идеомоторное представление самого движения, и образ, или ассоциативный ряд, и самонаблюдение и мн. др. сливаются с техникой собственно движения. Поэтому, как правило, упражнения выполняются в более медленном темпе.

3. Взаимосвязь упражнений с деятельностью правого и левого полушарий. С

их помощью можно активизировать каждое из них. Здесь особое место занимают упражнения на развитие чувства ритма, правильную осанку, мелкую моторику, включающую движения кистей, пальцев рук, мышц шеи и т.д. Используя простые элементы, можно добиться состояния глубокой релаксации, сознательно развивать интеллектуальные возможности, способности к расширению восприятия информации на фоне измененного состояния сознания без ущерба для психофизического здоровья, предупреждать пагубное воздействие стрессов и мн. др.

4. Вытекающее из второго и третьего. В процессе занятий релаксационными движениями мы можем оказывать глубокое воздействия на психо-эмоциональную сферу, достигая различных эмоциональных состояний. Как возвышенности и

гармонии, так и наоборот. Знание соответствий между упражнениями и их воздействием дает возможность моделировать различные состояния, адаптируя к ним наше тело на всех уровнях телесной организации, в том числе, и на глубинных уровнях сознания. Особенно это важно при работе с измененными состояниями сознания (ИСС) при которых, как правило, доминирует одно из полушарий или АСС - альтернативное состояние сознания.

Учитывая взаимосвязь упражнений с деятельностью правого и левого полушарий, мы можем активизировать каждое из них, или наоборот, привести в состояние покоя. Например, работа с ритмом. Он активно воздействует на подсознание и его выполнение - один из путей достижения релаксации. Здесь уместно вспомнить индийские или африканские ритмы и шаманские барабаны, которые помогают достичь покоя в движении. Эта же идея трансцендентности выражена в знаменитом изображении Шивы-Натараджа. (рис.7). Это самое известное изображение Шивы. Он стоит на правой ноге; левая, согнутая в колене поднята вперед и слегка завернута; положение рук, согнутых в локте таково, что вся поза как бы излучает энергию, которая в данный момент времени заключена именно в этой позе, как в пружине, готовой в любой момент раскрыться. Покой и готовность к активному движению, соединение мужской и женской энергии в состоянии алертности. Эта поза отражает всю суть йоги - единение энергий, их гармония, с одной стороны, и готовность к новому движению и новой трансформации, с другой.



Рис. 7. Шива Натарадж

Практика показывает, что релаксационные упражнения развивают не только двигательные качества, но и расширяют наши психические возможности, в том числе и в АСС, и в ИСС. Упражнения на развитие чувства ритма, многоуровневую координацию, правильную осанку, удержание равновесия в необычных позах; мелкая моторика, включающая движения кистей, пальцев рук, мышц шеи и глаз - все это - релаксация, как инструмент управления напряжением и расслаблением, - состояние алертности.

Осознанная двигательная практика обеспечивает полную безопасность при работе в этих состояниях. Это достигается развитием и соединением чувства устойчивости и гибкости (физической, эмоциональной и ментальной), которые, в свою очередь, обеспечивают баланс между энергетическими центрами. В конечном итоге создаются наиболее благоприятные условия выхода в медитативное состояние. При этом процесс идет последовательно от релаксации через двигательную и ментальную практики к медитации, включая транс, как обязательное промежуточное состояние.

В контексте биоэнергопластики, как психотелесной практики релаксацию и медитацию стоит рассматривать как процесс и состояние, как самостоятельные виды деятельности и как их соединение (релаксации в различных режимах), ведущее к состоянию как результату.

Релаксация, как состояние, в основе которой лежит максимальное расслабление - представляет собой ни что иное, как измененное состояние сознания;

Релаксация, как процесс - это интегральная практика в статическом или статико-динамическом режимах, в которой сочетается напряжение, расслабление и состояние алертности. Существуют различные варианты выхода в состояние расслабленности: осознанное дыхание, ментальная деятельность, и, в том числе, специфическая двигательная практика. Каждый конкретный вид движения имеет свои особенности.

Это состояние «напряжение-релаксация» (Н-Р) является одной из характерных особенностей биоэнергопластики. В процессе занятий, они могут быть как взаимосвязаны, так и совершенно самостоятельны. Например, при высоком уровне физической или эмоциональной расслабленности может иметь место высокое интеллектуальное напряжение, связанное с концентрацией внимания или другим видом ментальной деятельности.

Исходя из сути релаксационного движения и обобщая содержание БРП, её можно представить как многоуровневую двигательную деятельность (Рис. 3-4-5).

Различие уровней релаксации присутствует и в трансовом состоянии, поскольку транс - это расслабление с частичным контролем сознания. И в зависимости от положения и состояния тела (статического или динамического), мы имеем разные результаты. *(Например, в АСС при мышечной релаксации и при электрическом потенциале обоих полушарий, близком к тождеству, мы способны выйти в состояния, широко известные в трансперсональной психологии).*

В зависимости от режимов (статического, динамического, статико-динамического), к релаксации можно прийти, по крайней мере, 3-мя путями. Поэтому мы вправе говорить об особенностях каждого из них. Это касается и медитации, так как релаксационное движение во многом ей предшествует.

Осознанность движения исходит из 3-х основных уровней концентрации внимания (КВ), сопровождающих двигательное действие, которое имеет свои специфические особенности. Эти особенности следующие:

1. Замедленный темп выполнения подготовительных упражнений (вьяя)
2. Уровни КВ в процессе выполнения движений - Ундо; Щусей и Щусей Гьохо - связаны с дыханием, собственно движением, локальной КВ, направленностью луча внимания;
3. Использование графических символов, изначально направленных на выстраивание гармоничного сбалансированного пространства. Этот фактор имеет особое значение, так как графический символ с одной стороны представляет рисунок движения и тела (динамический режим), а с другой - естественным образом включен в ментальную практику, являющуюся составной частью занятия.
4. Следующая особенность - это многоуровневая координация: и двигательная, и ритмическая, и пространственная, которая обучает концентрации внимания без специальной активизации интеллектуального центра; уходу от стереотипов движения, а значит и мышления.
5. Отдельно хотелось бы выделить включение в процесс тонкой моторики (преимущественно, особые положения пальцев рук - мудры и хасты). Причем не только в отдельной части урока, но и как составной частью движения (в соединении с асанами и вьяя), специальными этюдами и т.д.
6. Последняя особенность, вытекающая из всех предыдущих - это направленная энергетическая гармонизация и балансировка организма.

Биоэнергопластика - телесно-духовная работа с биоэнергетической системой организма и внешним пространством. С этой точки зрения *состояние релаксации* - это сбалансированность с одной стороны и умение управлять своей энергетической структурой - с другой стороны. *Состояние медитации* - это осознанная возможность включиться в энергоинформационный обмен, которому предшествует подготовка организма и подготовка пространства. С этой точки зрения, ментальная практика, как составная часть и релаксации, и медитации - работа с энергетикой интеллектуального центра не только в статическом, но и статико-динамическом режимах.

Учитывая последнюю особенность, хотелось обратить внимание именно на энергетический аспект воздействия движения, поскольку, по результатам наших наблюдений степень релаксации в статико-динамическом режиме на порядок выше, чем в статическом положении. Таким образом, процесс *релаксация - транс - медитация* приобретает в психотелесных практиках новые качественные отличия.

6. Медитация в БРП

Медитация в БРП - это интегральная практика, в котором взаимодействие между двигательной, ментальной и дыхательной практикой изначально направленное на релаксацию, как управление процессами возбуждения и торможения коры больших полушарий головного мозга усиливает её воздействие на организм.

В восточных психотехниках своеобразной подготовкой к медитации являются упражнения на концентрацию внимания. Любая концентрация внимания

представляет собой глубокое сосредоточение на каком-либо объекте, вне зависимости от того, конкретный он или абстрактный. Базовым состоянием для этих упражнений является релаксация.

Существуют несколько видов концентрации внимания, известных из литературы. Это идеомоторные представления, самонаблюдение и их сочетание. В релаксационной пластике упражнения на развитие концентрации внимания выполняются в 2-х режимах: статическом и динамическом. Упражнения на развитие концентрации внимания в статическом режиме относятся к ментальной деятельности, которая включает ментальную практику и ментальный тренинг.

Ментальная практика представляет собой совокупность умственной деятельности (мыслительной), а также различные упражнения на концентрацию внимания при максимальном расслаблении: идеомоторную работу, представление, самонаблюдение, которое влечет за собой осознание тактильного и психоэмоционального состояния, включающего, в том числе, и оценочную характеристику. Главным инструментом ментальной деятельности, т.е., связанной с интеллектуальным центром, являются концентрация внимания или сосредоточение на чем-либо, и самонаблюдение. Из практики йоги известно понятие «шуньята», что в переводе означает пустота. Современный исследователь-практик измененных состояний сознания в чрезвычайных ситуациях А.Бахтияров (2000) рассматривает понятие «деконцентрация», которое по ощущению близко этому понятию. Многие Учителя считают, что это самое трудное. Концентрация внимания (на внешних и внутренних объектах) входит в Аштанга-йогу Патанджали и подробно исследуется в различных учениях, касающихся именно интеллектуальной деятельности - Раджа-йога, Джнани-йога и т.д. и рассматривается как духовная практика (Ю.Каптен, Ш.Ауробинда и др.)

Любая ментальная практика обязательно включает в себя следующие составляющие:

- 1) медитационную позу, способствующую приведению тела в наиболее комфортное расслабленное состояние при максимальной энергетической сбалансированности 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;

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). 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.

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 и увеличивая релаксационные возможности.

Кроме представления, ментальная практика включает в себя осознание и самонаблюдение: за тактильными ощущениями, возникающими в процессе или после выполнения упражнений в обоих режимах, работу с ментальным экраном, позволяющем отслеживать психоэмоциональное состояние во 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. Именно поэтому, мы вправе утверждать, что ментальные упражнения, 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.

7. Движение как инструмент обучения релаксации.

Каждый вид психотелесной практики имеет свой банк упражнений. В релаксационной пластике он огромен. Упражнения распределяются, исходя из вида деятельности на дыхательные, двигательные и медитационные. Их выбор ограничивается определенными условиями, исходящими из характера воздействия на психофизическое и биоэнергетическое состояния.



Рис. 8. Упражнения, обучающие релаксации в биоэнергопластике

Среди них выделены следующие виды: растягивания - оказывающие расслабляющий и успокаивающий эффект; силовые - укрепляющие тело и активизирующие психику; скручивающие - оказывающие эффект распределения и стабилизации энергии и упражнения для тренировки вестибулярного аппарата (рис. 8). Помимо названных воздействий, они активно влияют на физическую форму, лепят тело и т.д.

Все упражнения распределяются по уровням сложности, обусловленным степенью концентрации внимания, координационной сложностью (двигательной, пространственной и ритмической); последовательность или сочетанием самих упражнений. Это касается как двигательной, так и ментальной практики. Эмпирически был выявлен ряд принципиальных особенностей, позволяющий характеризовать движение, как релаксационное. К ним мы отнесли:

- *соответствие вида движения определенному психоэмоциональному состоянию; энергетическому центру; стихии, графическому символу.*
 - *движение должно обучать тело релаксации и, в конечном счете, должно привести либо к заданному состоянию, либо к релаксации.*
 - *соблюдение непрерывности двигательного действия, которое рассматривается как инструмент взаимодействия с энергией. Движение нигде не должно прерываться, оно должно перетекать из одного в другое.*
 - *рисунок движения должен отвечать задачам психотелесной коррекции, т.е. соответствовать эмоциональному и биоэнергетическому воздействию.*
- Анализ основных рисунков, или универсальных графических символов, широко известных во всех мировых культурах, позволил выделить из громадного числа 6 главных, которые непосредственно связаны как с энергетическими центрами, так и с их психо-эмоциональным воздействием. Так, например, один из самых «рабочих» рисунков - «круг» - символизирует красоту и силу, исходящую из чувства единения. Ощущение силы исходит также из осознания силы Солнца, силы Земли и т.д. примеров и ассоциаций можно приводить очень много. (Мэнли П. Холл, 1993). «Прямой крест» символизирует силу и защиту; «Андреевский крест» - гармонию между мужским и женским началом и защиту, исходящую из чувства гармонии. «Треугольник» - символ равновесия. Это, прежде всего, связано с психо-эмоциональной сферой. Рисование этих символов в процессе выполнения даже самого простого движения оказывают эффект на человека, и на окружающее пространство. Приведенная таблица 2 является примером соответствия между графическими символами и психо-эмоциональным воздействием на энергетическую систему.

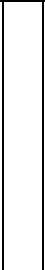
Биоэнергопластику можно рассматривать как психофизическую технологию работы с энергией, включающую в себя релаксационное движение, поэтому, очень

коротко мы остановимся на понятии энергии в контексте релаксационного движения.

Биоэнергетическая система человека базируется на древнем учении об энергетических центрах и каналах, которые известны практически во всем мире. Согласно этим учениям, наше тело представляет собой очень сложную, структуру, включающую, по некоторым источникам, 21 уровень телесной организации. Поэтому, древние тексты часто подчеркивают идею о том, что человек - это микрокосмос. В конечном итоге все сводятся к 3-м основным уровням - физическому, психическому (астральному) и ментальному, объединяющему интеллектуальное, интуитивное и духовное начало.

Табл. 2

ПРИМЕР СООТВЕТСТВИЯ МЕЖДУ ГРАФИЧЕСКИМИ СИМВОЛАМИ И ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВОЗДЕЙСТВИЕМ.

Название символа или его производных	Рисунок	Психо-энергетическое воздействие
Линия		Устремленность, выстроенность
Стержень		Чувство устойчивости и силы
Столб		Чувство непоколебимости

Уровни находятся в непосредственном взаимодействии с биоэнергетической системой человека, которая, в свою очередь, представляет энерго-информационную структуру вселенной (по аналогии с Макрокосмосом - Микрокосмосом). Энергетические центры и каналы проецируются на определенные части тела и соответствующие им внутренние органы. Кроме того, они имеют своё представительство на ладонях (рис.9). Это позволяет широко использовать тонкую моторику для работы и с многоуровневой координацией, и для моделирования и работы в ИСС, и для взаимодействия с энерго-информационным полем. Релаксационное движение усиливает эти взаимосвязи, благодаря совокупности двигательной и умственной деятельности. Фактически, с помощью релаксационных упражнений мы можем осознанно воздействовать на различные планы, или уровни

елесной организации. Опираясь на древние тексты, мы работаем с 4-мя основными центрами: интеллектуальным, эмоциональным, двигательным (или центром творения) и инстинктивным. Каждому центру соответствуют определенные упражнения, имеющие различную направленность. Зная принципиальные соответствия между ними, мы можем воздействовать на различные центры и приводить их в состояние активности или покоя, гармонизации или стабилизации. Например:

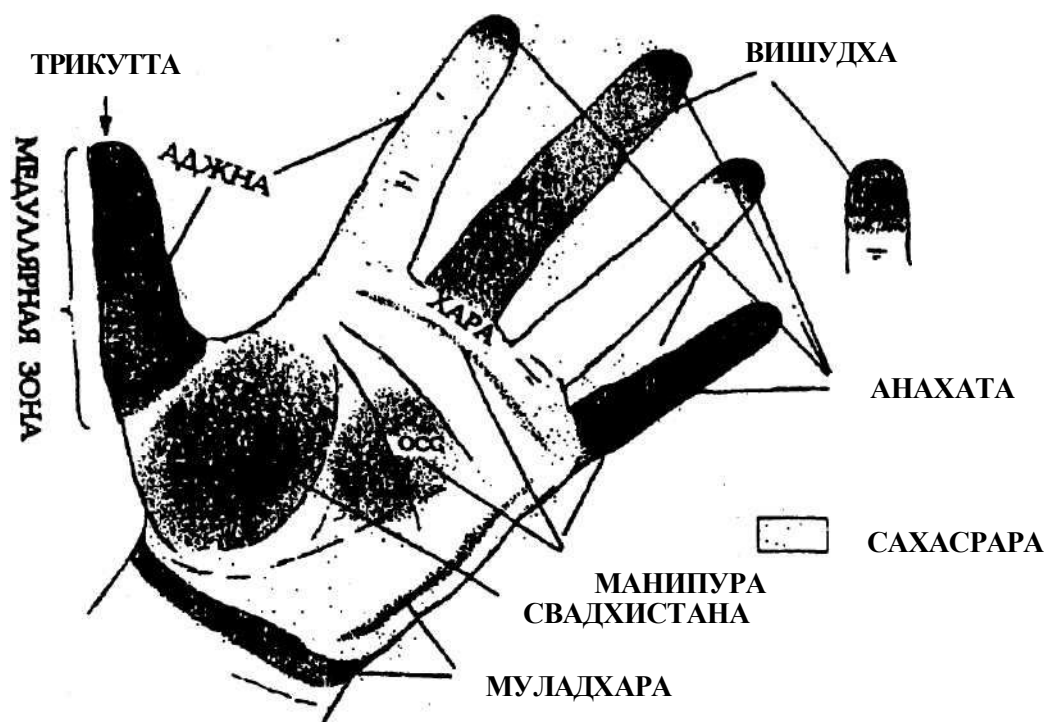


Рис. 9 Проекция энергетических центров на ладонь

При работе с интеллектуальным центром - **аджной** - особое внимание уделяется упражнениям на координацию. Они не только дисциплинируют ум, но и, при активизации одного из полушарий или их балансировке - приводят к развитию и проявлению творческих возможностей индивидуума.

Работа с эмоциональным центром предполагает 2 условия: первое - эстетическое начало (эстетизм - чувство) и второе, вытекающее из первого - гармонизацию. Т.е. мы выполняем именно те движения, которые этому способствуют. В каждом случае это будут свои упражнения. Но они должны быть целенаправленными.

Работа с двигательным центром (центр творения) предполагает движения на активизацию и стабилизацию. Они способствуют набору и распределению энергии. Работа с инстинктивным центром - это соединение силовых и растягивающих упражнений, которые дают ощущение и устойчивости, и релаксации.

8. Ментальная деятельность в биоэнергопластике.

Ментальная деятельность является одной из главной составляющей биоэнергопластики. Она выступает в нескольких видах, главные из которых : 1) *ментальная практика*, позволяющая вести процесс самонаблюдения, как инструмента самопознания.

1) *Как естественный результат релаксации*, переходящей в дальнейшем в медитацию, поскольку транс является промежуточным состоянием между релаксацией и медитацией. (Имеется в виду релаксация, как отдых и частичное мышечное расслабление).

2) *Как естественный результат дыхательной практики.*

В психотелесных практиках, в частности, биоэнергопластике, ментальная деятельность является одновременно и тренингом и инструментом для более сложных практик. Это объясняется тем, что сама биоэнергопластика, как психофизическая технология представляет собой сложный сплав интегративных практик, основанных на древних эзотерических традициях Востока и Запада. При этом, в каждую из её составляющих входит ментальная деятельность в самых разнообразных формах. В двигательной - это опора на йогический подход к движению, в дыхательной - осознанность процесса и самонаблюдение состояний; в медитативной - ментальная практика как базис. Использование эзотерических традиций, прежде всего работа с графическими символами, в том числе и рунами, специальные упражнения для пальцев рук, позволяют усилить результат ментальной практики и выйти на очень глубокие и тонкие переживания в трансовых состояниях.

В содержание биоэнергопластики, как ментальной практики входят:

- духовно-телесная работа с биоэнергетической системой человека;
- работа с пространством посредством рисунка движения, ментальных построений, способствующих достижению гармонии, состоянию баланса, уравновешенности, а также выходу в измененное или альтернативное состояние сознания.

Связующей нитью между обычным состоянием сознания и изменённым является отслеживание психофизических ощущений, которые адекватны информации, снимаемой с ментального экрана (МЭ) (рис.9).

Таким образом, ментальная практика, являясь важнейшей составляющей психотехник в Биоэнергопластике, представляет собой психофизическое упражнение, выполняемое в различных режимах.

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 психо-эмоциональной сферы;

3) ментальные (идеомоторные представления и собственно наблюдение ментального экрана).

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 психо-эмоционального состояния в процессе работы в ИСС связано с активизацией правого полушария. Это наблюдение мы обычно проводим на ментальном экране (МЭ). 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, выходит за пределы ощущения границ физического. (Понятие тонкого тела достаточно подробно описано в литературе, посвященной толкованию древних восточных текстов, а также современных западных представлений, в которых авторы описывают либо собственный опыт переживания, либо эмпирический опыт кого-либо. (Г.Н.Дульнев, К.Г.Коротков, Е.А.Файдыш и мн.др.). Последний вид контроля особенно важен в самостоятельной работе, так как даёт возможность ни от кого не зависеть, что уже само по себе является защитой. Поэтому, приобретение наработок или паттернов является, на наш взгляд, обязательным предшествующим этапом. Одним из базовых инструментов ментальной практики является Ментальный Экран (МЭ). Поэтому, на этом понятии хотелось бы остановиться особо.

9, Ментальный экран.

Данное понятие хорошо известно в практике психорегуляции. Однако функции ментального экрана (МЭ) значительно шире. Изначально МЭ - это сосредоточение на представлении экрана перед лицом на расстоянии 20-25 см. (См. рис.9) Т.е. - это идеомоторная практика. В работе с МЭ можно условно выделить несколько уровней:

- 1) собственно представление экрана. Это самый важный уровень, который в дальнейшем переходит в нулевой, как необходимое условие ментальной практики;
- 2) по мере освоения концентрации внимания (КВ) на МЭ, мы рассматриваем его, как плато для представления чего-либо: конкретных или абстрактных объектов (представлений энергетических каналов или центров - чакр); самонаблюдения состояния психо-эмоциональной сферы - второй уровень ментальной практики. Впоследствии, при работе с конкретными символами, образами, чакрами и т.д. - мы переходим на следующие уровни. Самыми главными являются первые два.
- 3) Ментальный экран (МЭ) является важным, иногда необходимым условием концентрации внимания, идеомоторной практики и визуализации, не связанной с представлением и самонаблюдением, т.е. возникающей как ряд ассоциативных образов в результате ментальной практики.

МЭ широко используется в практической психологии и часто служит своеобразной характеристикой психоэмоционального состояния на данный момент

времени. На МЭ выводится информация, которую мы способны получить в особом (измененном) состоянии сознания. Обычно, самым простым критерием состояния психо-эмоционального 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. (А. Алексеев). МЭ - это великолепное средство самонаблюдения, а значит, и самопознания. Мы знакомимся со своим телом через раскрепощенное движение и одновременно наблюдаем на МЭ свои ощущения, состояние своих энергетических центров, психофизическое самочувствие.

В биоэнергопластике 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 занимающегося свой ассоциативный ряд, который можно преобразовывать в двигательные действия.

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

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) достижение релаксации в каком-либо из режимов;
- 2) активизации одного из полушарий;
- 3) балансировке обоих полушарий;
- 4) энергетической саморегуляции с последующим выходом в особое состояние сознания
- 5) выход в медитативное состояние, являющееся результатом предшествующих практик.

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 - "измененные", "расширенные" или альтернативные", которые являются необходимым условием спонтанного творчества. Кроме того, эти состояния позволяют также решать целый ряд проблем

личностного характера, и, давая возможность посмотреть на них с неожиданной, необычной стороны, выйти на эвристическое решение любой проблемы.

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. Тело, которое мы осознаём как целостную систему, состоящую из ряда более тонко организованных тел. 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 в любое время, в любом месте. Это необходимо также для увеличения границ пространственного комфорта.

Практически ментальный экран возникает перед внутренним взором на уровне лица (чакры АДЖНА). (Глаза могут быть закрыты, или прикрыты. Очень важно «вывести» его вовне на 25—30 сантиметров от тела, если он находится на уровне лица и 2-3 м, если мы «захватываем» все тело (рис.10). Это поможет абстрагироваться от собственных ощущений. На экране мы увидим себя как бы со стороны, под другим углом зрения.

Ментальный экран имеет свой собственный язык. Он очень богат, включая цвет, рисунок, образы: словом, весь изобразительный ряд, который поможет распознать самих себя, узнать о своей личности что-то новое. Процесс самонаблюдения и самопознания бесконечно интересен и нескончаем, он заставляет идти вперед по пути знания. И именно этот процесс приводит к пониманию того, что, познавая себя, познаешь мир. Роль ментального экрана интересна и тем, что с его помощью мы способны изменять себя. Наблюдая за экраном, экстраполируя на него свои ощущения, мы можем целенаправленно воздействовать на свое психоэмоциональное состояние. На этом основано множество ментальных упражнений.

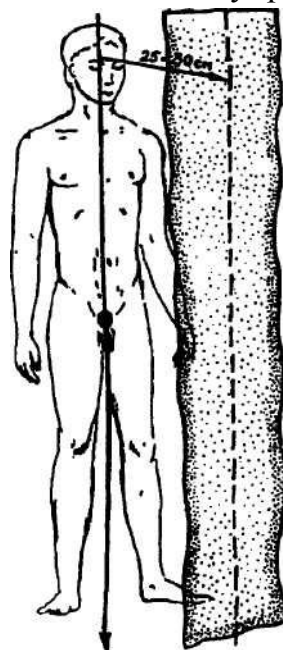


Рис. 10. Ментальный экран (МЭ)

В заключение по разделу, посвященному ментальной практике можно сказать следующее:

МЭ широко используется в различных видах ментального тренинга. В то же время, он может выступать в нескольких ролях:

- как, своего рода, рабочее место, на котором проводятся различные манипуляции - и тогда мы говорим о представлении;
- как экран самонаблюдения - своего рода внутренний монитор, на который выводится информация о нашем состоянии на данный момент времени;
- как возможность проверки информации, получаемой другим образом.

...В различных школах это называют по-разному: интуитивный канал, внерациональное знание, инсайт и т.д. Суть одна. Способы - различные. На наш взгляд, психотелесная практика - один из наиболее интересных способов, так как двигательная деятельность с последующим самонаблюдением не дает возможности что-либо придумывать. В этом её основное отличие от других психопрактик. Тело никогда не врет, а мы при самонаблюдении не заинтересованы в том, чтобы что-то придумывать. Эта практика не имеет границ, она всегда многогранна, она несет исцеление и души, и духа, и физического тела. Это та школа, в которой обучение не закончится до тех пор, пока не прекратится процесс познания себя, других, или нашей Вселенной.

Ментальные практики в биоэнергопластике, опираются на релаксацию и раскрепощенное движение, оказывающих очень позитивное воздействие на организм, о чем уже неоднократно говорилось на страницах журнала.. В качестве иллюстрации мы посчитали возможным представить некоторые результаты аппаратных исследований

Оценка психофизических и биоэнергетических характеристик человека методом ГРВ в процессе занятий биоэнергопластикой.

Экспериментальные исследования включали ряд психотестов и аппаратные измерения. В данном сообщении мы остановимся на аппаратных измерениях, выполненных ГРВ-методом и одним из психотестов - САМОАЛ. Мы позволим себе остановиться в большей степени на результатах ГРВ. Именно этот метод, разработанный группой ученых под руководством проф. Короткова К.Г. позволяет на сегодняшний день исследовать изменения энергетических характеристик занимающихся в процессе занятий, связанных с психотелесными практиками. Метод ГРВ позволяет

- судить об общем уровне и характере его физиологической активности.
- проводить классификацию состояния по типу свечения;
- выявлять тревожные зоны организма и следить за влиянием на организм различных воздействий: аллопатических и гомеопатических препаратов, различных видов терапии, медитации, аутотренинга и т.п.

Метод ГРВ получает все более широкое признание и, наряду с другими электрографическими методами, начинает активно использоваться в медицине, спорте, психологии, психофизиологии, фундаментальных и прикладных исследованиях в России и за рубежом.

Для выполнения исследований сформировали экспериментальную группу из 20 испытуемых (17 женщин и 3 мужчин), имеющих опыт ментальной тренировки от 0,1 года до 32 лет. Возраст испытуемых - от 24 до 57 лет, из них 16 - в возрасте 40-50 лет. Общая выборка по данным ГРВ составила 20 человек.

Снимались показания до занятий и после в процессе одного занятия (на основе метода Фолля - приборы «Стелла-2(01)>>, ТДК «Хронос» и забор крови); кроме того, проводились измерения ГРВ методом в процессе занятий - 5 срезов, соответствующих 5-ти этапам занятия.

Для эксперимента проводились измерения после каждой фазы занятий.

- 1) Измерение ГРВ-сигнала 10 пальцев без фильтра до занятий (1-фон)
- 2) Измерение ГРВ-сигнала 10 пальцев без фильтра после фазы 1 (2)
- 3) Измерение ГРВ-сигнала 10 пальцев без фильтра после фазы 2 (3)
- 4) Измерение ГРВ-сигнала 10 пальцев без фильтра после фазы 3 (4)
- 5) Измерение ГРВ-сигнала 10 пальцев без фильтра после фазы 4 (конец занятий) после фазы (5).

Аппаратурное обеспечение для эксперимента - прибор ГРВ Камера "Проффэшнл".

Параметры обработки: время экспозиции 0,5сек, режим-1. Программное обеспечение: ГРВ съемка - "GDV Capture Russian"; "ГРВ Чакры"- расчет чакровых индексов; "ГРВ Диаграмма": расчет базовых ГРВ параметров JS и т.д. "GDV APPS" - анализ ПФС (биоэнергетический потенциал и т.д.); "ГРВ рейтинг" - заключение о психо-эмоциональном состоянии. Разработчик: фирма "КТИ"

Замеры ГРВ-методом проводились аспирантом ЛИТМО, сотрудником лаборатории биоэлектрографии Николаем Прияткиным. Использовалось два варианта: до, после занятий и в процессе, в режиме реального времени. Занятие, протяженностью 3-4 академических часа, состояло из нескольких частей, имеющих свой алгоритм. В течение этого времени, проводилось несколько замеров (4-5) таким образом, чтобы не нарушать ни сам процесс, ни общую энергетическую характеристику пространства.

Результаты ГРВ-параметров по ментальному тренингу (МТ).

Тренинг проводился в течение 4-х академических часов в рамках международного конгресса «Наука, Информация, Сознание». Контингент группы - разновозрастный, с широкой вариабельностью уровня подготовленности; преимущественно, женщины. Поэтому, мы посчитали необходимым распределить участников на 2 группы: имеющие опыт занятий биоэнергопластикой, как ментальной практикой не менее 2-х

лет (экспериментальную) и не имеющих (контрольную). Результаты представлены в таблице 3.

Табл. 3

Результаты изменений ГРВ-значений в процессе ментального тренинга

№	Группы	ГРВ-значения	Коэфф. корреляц.
1	1 экспериментальная	SD_L E_L E_av	0,0525 0,0255 0,05107 0,036
2	2 - контрольная	AL SD_R EJL-R	0,0333 9,22E-05 0,000184 0,0216 0,043245

Экспериментальная группа.

1. Выявлены три статистически достоверных показателя: SDJL; E_L и E_av
2. Повышение SD_L, R и снижение EJL свидетельствует о снижении энтропии и повышении вариабельности при значимом снижении E_L. В свою очередь, это говорит об изменении энергетического потенциала правого полушария, что ведет к упорядоченности его активности при увеличении вариабельности энергетических характеристик в группе (E_av). Этот фактор связан с повышением уровня релаксации и уровня сбалансированности между обоими полушариями головного мозга, что характеризует альтернативное состояние сознания. Сравнение полученных данных с замерами ГРВ полученными в обыденном состоянии сознания позволяют говорить о МТ, как инструменте выхода в АСС или ИСС.

Резюме. Полученные результаты позволяют говорить о:

- тенденции к повышению уровня энергетики при занятиях ментальным тренингом, являющимся одной из составляющих биоэнергопластики
- снижении уровня энтропии, как одного из условий выхода в ИСС или АСС
- ГРВ-метод можно рассматривать как возможность аппаратного исследования ИСС.

Контрольная группа.

Практически отсутствуют изменения, кроме общего падения уровня энергетики, что можно интерпретировать, как накопление усталости в процессе тренинга. В свою очередь, этому могло способствовать и накопление общей усталости на фоне интенсивной ментальной деятельности во время конгресса.

Заключение. В целом, сравнивая результаты обеих групп (Табл.2), можно утверждать, что опыт занятий биоэнергопластикой, как интегративной психотелесной практикой, в которой ментальный тренинг занимает не менее 30% общего времени занятий увеличивает психофизические возможности. На наш взгляд, этому способствуют также два фактора: реализация идеи релаксации в статическом

и динамическом режимах и работа в ИСС, которая вытекает естественным образом из ментальной практики на фоне релаксации в различных режимах. Таким образом, мы вправе говорить о двух тенденциях:

- эффекте накопления энергетического потенциала в процессе занятий МТ
- МТ (как составной части биоэнергопластики) как инструменте, развивающем психические возможности человека.

Краткое содержание занятия релаксационной биоэнергопластикой и соответствие цифровых значений измерениям:

1-Фон.

2 - вводная медитация с включением дыхательных циклов и упражнений на концентрацию внимания (КВ) на графических символах — ^ энергетическая разминка.

3 - основная часть: асаны-танцы (с включением мелкой моторики, танцевальных элементов - этюдов, соответствующих направленности воздействия упражнений).

4 - заключительная статико-динамическая медитация с включением спонтанного танца.

В число задач исследования входило:

- 1) выявить свойства личности, изменяющиеся под воздействием трансперсональных психотелесных практик (ПТП);
- 2) выявить воздействие релаксационных упражнений в процессе занятий;
- 3) выявить воздействие на биоэнергетическую систему организма человека в процессе занятий
- 4) выявить корреляции между приборными и психологическими исследованиями, используемыми в эксперименте;
- 5) выявить наличие взаимосвязей между энергетическими, психологическими и физиологическими характеристиками;

Табл. 4

Таблица изменений показателей чакр методом ГРВ в процессе одного занятия

чакры	Мул.	Свадх	Манип.	Анах.	виш	аджна	Сахаср.	JS	SD
Направл.	Увел.	Увел.	Увел.	Увел.	Уве	Увел.	Увел.	Ув.	Ум
Изменен.					Л.				
p1-2	0,01	0,03	0,01	0,001	0,001	0,0015	0,005	0,001	0,00
P2-3	0,3	0,09	0,04	0,16	0,25	0,07	0,04	0,28	0,1
P3-4	0	0,00	0,00	0,02	0,00	0,13	0,23	0,00	0,03
P1-4	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,001	0,004

В вводной части наблюдается статистически достоверное изменение энергетики всех чакр за исключением показателя SD, характеризующего уровень дисбаланса по всем чакрам.

В основной части наблюдается продолжение роста уровня энергетики чакр, из них статистически достоверны показатели по манипуле и сахасрааре. Это объясняется подбором и алгоритмом упражнений и активным включением мелкой

моторики, многоуравневой координации, активно влияющей на интеллектуальный центр, а также дыхательной практики, направленной на достижение энергетического равновесия полушарий головного мозга.

В третьей заключительной части - в состоянии статической медитации наблюдается увеличение по всем показателям, кроме SD, статистически достоверное по всем чакрам, кроме интеллектуального центра (аджна и сахасраара). Снижение по SD говорит о снижении показателя энтропии в процессе занятия.

Сравнение показателей между начальными и конечными результатами позволяет говорить о: фактическом росте энергетики по всем чакрам, что приводит к увеличению общего энергopotенциала, явному снижению уровня энтропийности и достижению состояния гармонии и энергетического баланса между различными центрами.

График 1. Муладхара и Свadhистана относятся к инстинктивному центру, отвечающему за энергию, необходимую для нормальной жизнедеятельности организма.

В процессе всего занятия наблюдается увеличение показателей. Внутри - 2 пика, по Муладхаре, связанные с содержанием данной части. Изменения по Свadhистане более плавные с постепенным нарастанием. При построении занятия всегда учитывается энергетическая составляющая, при которой работа с верхними центрами должна обязательно базироваться на предварительной активизации нижних. Это одно из главных условий предупреждения

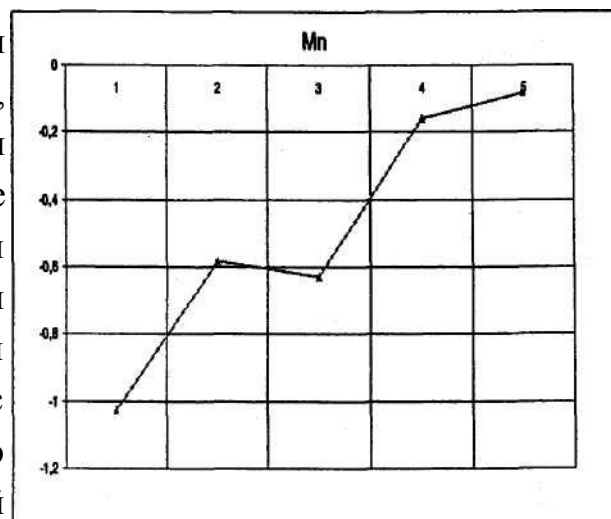


График 1. Изменение показателей энергетики в чакре Манипуре

негативных последствий и техники безопасности. Увеличение энергopotенциала всего организма в процессе занятий связано, прежде всего, с увеличением показателей именно этих чакр.

График 1. Чакра Манипура является одновременно двигательным центром и центром творения. Характер и способ выполнения упражнений позволяет в целом

накапливать энергопотенциал. Внутри графика наблюдаются ступенчатость, что объясняется характером выполняемых действий. Тем не менее, в графике четко просматривается неуклонный рост.

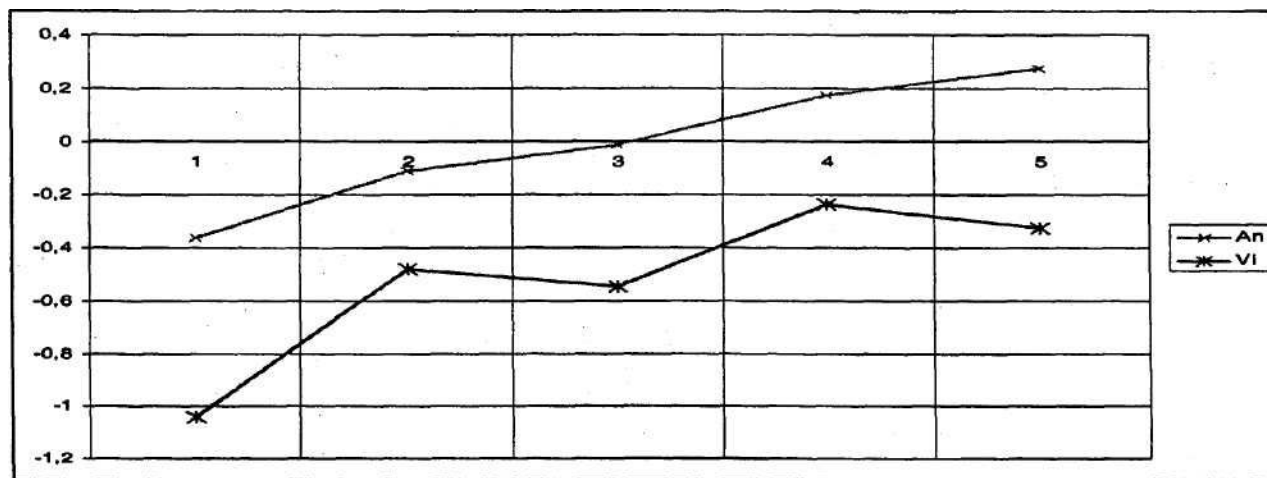


График 2. Изменение количественных показателей по чакрам эмоционального центра.

По обеим чакрам наблюдается повышение уровня энергетики. При этом, линия Анахаты - сердечного центра - более мягкая, без сильных колебаний на протяжении всего занятия. Линия Вишудхи - более ломанная. Резкий подъем во время вводной медитации, снижение - в двигательной (при выполнении силовых упражнений), повышение - при выполнении упражнений, имеющих соответствующую анатомическую и энергетическую направленность и небольшим снижением в заключительной части. Этот факт подтверждает воздействие собственно трансовой и медитативной практики, при которых нередко достигается над|эмоциональное состояние. И именно Вишудха чакра отвечает прежде всего за эмоциональную оценку ситуации. Тем не менее, можно говорить о достаточно гармоничном взаимодействии внутри центра, о чем свидетельствует параллельность обоих направлений.

График 4. Оба показателя свидетельствуют об увеличении энергетики интеллектуального центра. Линия чакры Сахасраара - более ровная, практически без скачков. Линия Аджны - более ломаная. Здесь наблюдается резкий рост в процессе вводной медитации, затем более мягкий подъем в основной части с последующей стабилизацией в заключительной.

График 5. Наблюдается увеличение показателя энергетического потенциала и снижение уровня энтропийности. Обе линии симметричны относительно друг, что говорит об их взаимосвязи.

Таблицы изменений психо-эмоционального состояния в процессе занятий.

Табл. 5

Спортивно-важные качества

№	этапы замеров		активн.	целеустремл.	ув.в себе	стресс- устойчив.	ПСР
1	I	+	8	7	8	7	4
2		-	12	12	11	12	15
3	II	+	15	10	14	10	10
4		-	4	9	5	9	9
5	III	+	14	11	16	12	14
6		-	5	8	3	7	5
7	IV	+	18	17	17	17	17
8		-	1	2	2	2	2
9	V	+	11	10	10	18	10
10		-	0	1	1	1	1

Изменения качеств в процессе занятия (до и после)

Донозологические изменения

№	этапы замеров		интраспекция в том числе %	неразреш. Сновиден.	немотив, тревожн.	снижение работосп.	вспыльч.- раздражит.
1	I	+	7-35	3-15	4-20	3-15	4-20
2		-	12	16	15	16	15
3	II	+	5	4	4	7	3
4		-	14	15	15	12	16
5	III	+	2	3	2	5	1
6		-	17	16	17	14	18
7	IV	+	1-2	2-4	-0	-0	1-2
8		-	18	17	19	19	18
9	V	+	1	2	-	.	1
10		-	10	9	19	19	18

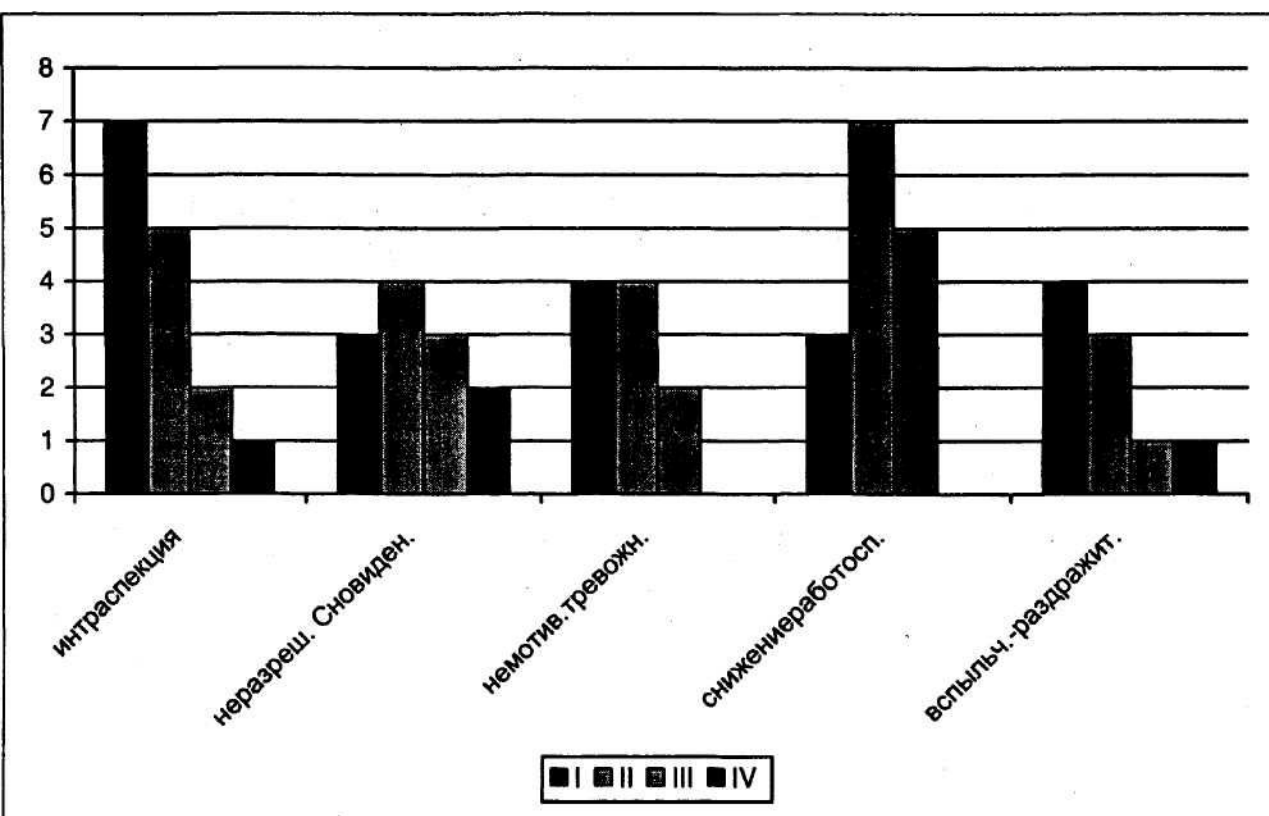
Донозологические изменения Изменения каждого качества в процессе занятия

График 4. Оба показателя свидетельствуют об увеличении энергетики интеллектуального центра. Линия **чакры Сахасраара** - более ровная, практически без скачков. Линия **Аджны** - более ломаная. Здесь наблюдается резкий рост в процессе вводной медитации, затем более мягкий подъем в основной части с последующей стабилизацией в заключительной.

График 5. Наблюдается увеличение показателя энергетического потенциала и снижение уровня энтропийности. Обе линии симметричны относительно друг, что говорит об их взаимосвязи.

Таблицы изменений психо-эмоционального состояния в процессе занятий.

Табл.5

Спортивно-важные качества

№	этапы замеров		активны.	целеустремл.	ув. в себе	стресс- устойчив.	ПСР
1	I	+	8	7	8	7	4
2		-	12	12	11	12	15
3	II	+	15	10	14	10	10
4		-	4	9	5	9	9
5	III	+	14	11	16	12	14
6		-	5	8	3	7	5
7	IV	+	18	17	17	17	17
8		-	1	2	2	2	2
9	V	+	11	10	10	18	10
10		-	0	1	1	1	1

Динамика изменения каждого качества в процессе занятия.

Интраспекция - в 7 раз; Неразрешимые сновидения - в 1,5 раза; вспыльчивость и раздражительность - в 4 раза. Полностью исчезли такие факторы, как: немотивированная тревожность и снижение работоспособности. На наш взгляд, интересным является факт резкого снижения всех негативных факторов уже после 1-й части занятий, которая включала вводную медитацию, дыхательную практику и ментальный тренинг. Сходный результат мы получаем при занятиях ментальным тренингом, а также, при занятиях, в которых перечисленные практики занимают доминирующее место. К ним можно отнести в первую очередь занятия йогой и восточными единоборствами. (Речь идет о психофизическом состоянии). Учитывая, что в исследуемой группе опыт занятий составляет от 2-х лет до 12-ти, полученный результат можно рассматривать как прогнозируемый.

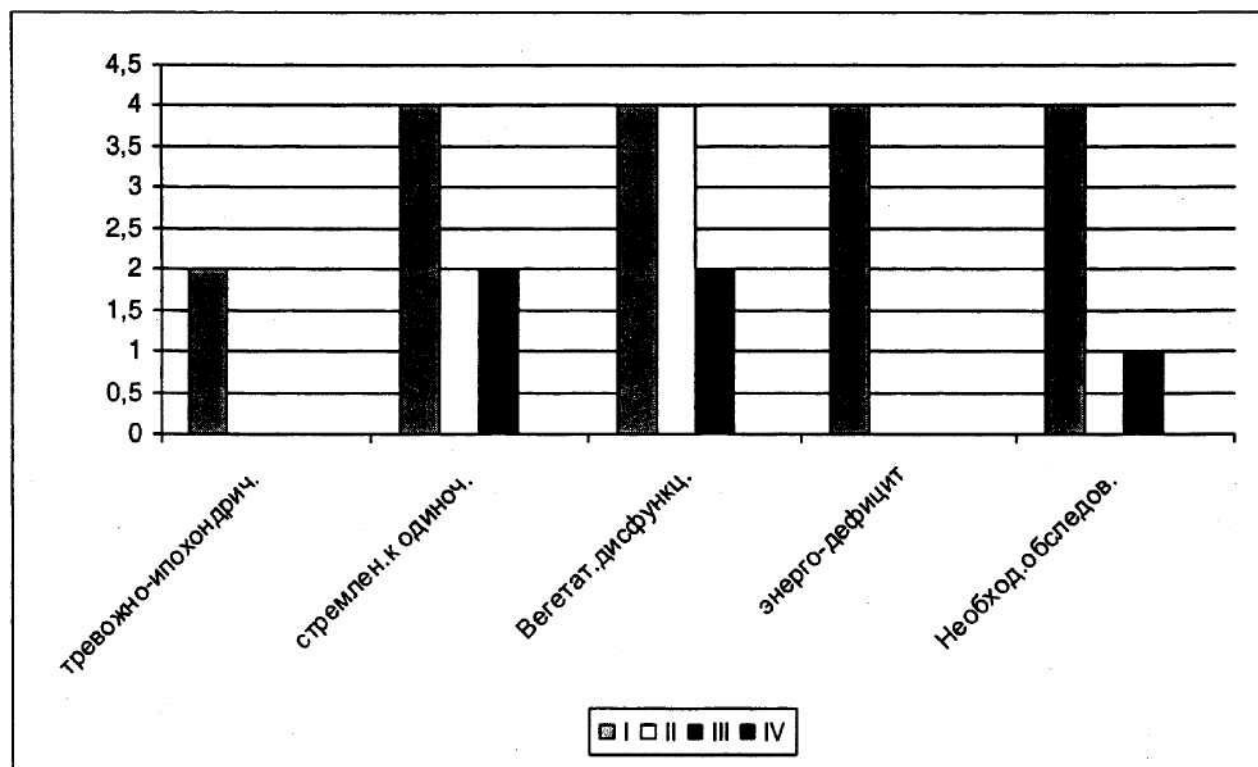
Дисадаптационные состояния

Табл. 9

№	этапы замеров		тревожно- ипохондрич.	стремлен, к одиноч.	Вегетат. дисфункц.	энерго- дефицит	Необход, обследов.
1	I	+	2-10	4-20	4-20	4-20	4-20
2		-	17	15	15	15	15
3	II	+	-	2	4	-	-
4		-	19	17	15	19	19
5	III	+	-	2	2	-	1
6		-	19	17	17	19	18
7	IV	+	.	-	.	.	-
8		-	19	19	19	19	19
9	V	+	-	-	-	-	-
10		-	19	19	19	19	19

Дисадаптационные состояния

Табл.10



Динамика полученных результатов свидетельствует о явном снижении дисадаптационных состояний в течение первых трех этапов занятия с их полным исчезновением к концу.

Резюме. Полученные данные свидетельствуют о следующем:

1. Уровень энергетического потенциала - подвижная величина, которая зависит от упражнений и отражает результат занятий психотелесными практиками.
2. Занятия оказывают психофизическое воздействие, о чем свидетельствуют полученные результаты.
3. Занятия биоэнергопластикой как интегративной психотелесной практикой свидетельствуют о широких возможностях саморазвития посредством психофизических упражнений, включающих осознанное двигательное действие в соединении с релаксацией, ментальной практикой, и специфическими упражнениями на разно-уровневую координацию и мелкую моторику.

Табл.11

Динамика изменения показателей по Фоллю в процессе одного занятия
(прибор «СТЕЛЛА2-01»)

Название органа	Буквенное изображение	Направленность изменений	P<
Иммунная система	Ag1b	Увеличение	0,01
Щитовидная железа	ZE1b	Увеличение	0,05
вне	ND1b	уменьшение	0,0043
Кровь	Kr8d	уменьшение	0,0012
паренхима	OD1b1	уменьшение	0,0014
печень	Ma44b	уменьшение	0,001
лимфа	Lim1,2	уменьшение	0,05
вне	ND1a	уменьшение	0,03327

Наблюдается изменение показателей в процессе занятий и в сторону уменьшения и увеличения. Изменения направлены к интервалу в пределах нормы. Из 21 показателя - 8 статистически достоверны.

Сходность показателей подтверждает тенденцию воздействия упражнений и на энергетическую и на физиологическую системы организма, ведущую, в конечном счете, к психофизической регуляции. А сравнение показателей обоих приборов позволяет высказать мысль о том, что ГРВ-измерения в энергетическом отношении более информативны, но менее конкретизированы относительно отдельных органов, а показатели «Стелла -2 (01)» - наоборот, конкретизированы относительно органов и физиологических систем организма. Таким образом, приборы в совокупности дают: а) картину соответствия энергетической и физиологической систем организма; б) динамику изменений функционального состояния в процессе или после занятий; в) более точную количественную оценку исследуемых процессов.

Интраспекция - в 7 раз; Неразрешимые сновидения - в 1,5 раза; вспыльчивость и раздражительность - в 4 раза. Полностью исчезли такие факторы, как: немотивированная тревожность и снижение работоспособности. На наш взгляд, интересным является факт резкого снижения всех негативных факторов уже после 1-й части занятий, которая включала вводную медитацию, дыхательную практику и ментальный тренинг. Сходный результат мы получаем при занятиях ментальным тренингом, а также, при занятиях, в которых перечисленные практики занимают доминирующее место. К ним можно отнести в первую очередь занятия йогой и восточными единоборствами. (Речь идет о психофизическом состоянии). Учитывая, что в исследуемой группе опыт занятий составляет от 2-х лет до 12-ти, полученный результат можно рассматривать как прогнозируемый.

Дисадаптационные состояния

Табл. 9

№	этапы замеров		тревожно- ипохондрич.	стремлен, к одиноч.	Вегетат. дисфункц.	энерго- дефицит	Необход, обследов.
1	I	+	2-10	4-20	4-20	4-20	4-20
2		-	17	15	15	15	15
3	II	+	.	2	4	-	-
4		-	19	17	15	19	19
5	III	+		2	2	-	1
6		-	19	17	17	19	18
7	IV	+	-	-	.	-	.
8		-	19	19	19	19	19
9	V	+	-	-	-	-	-
10		-	19	19	19	19	19

Дисадаптационные состояния

Табл.10

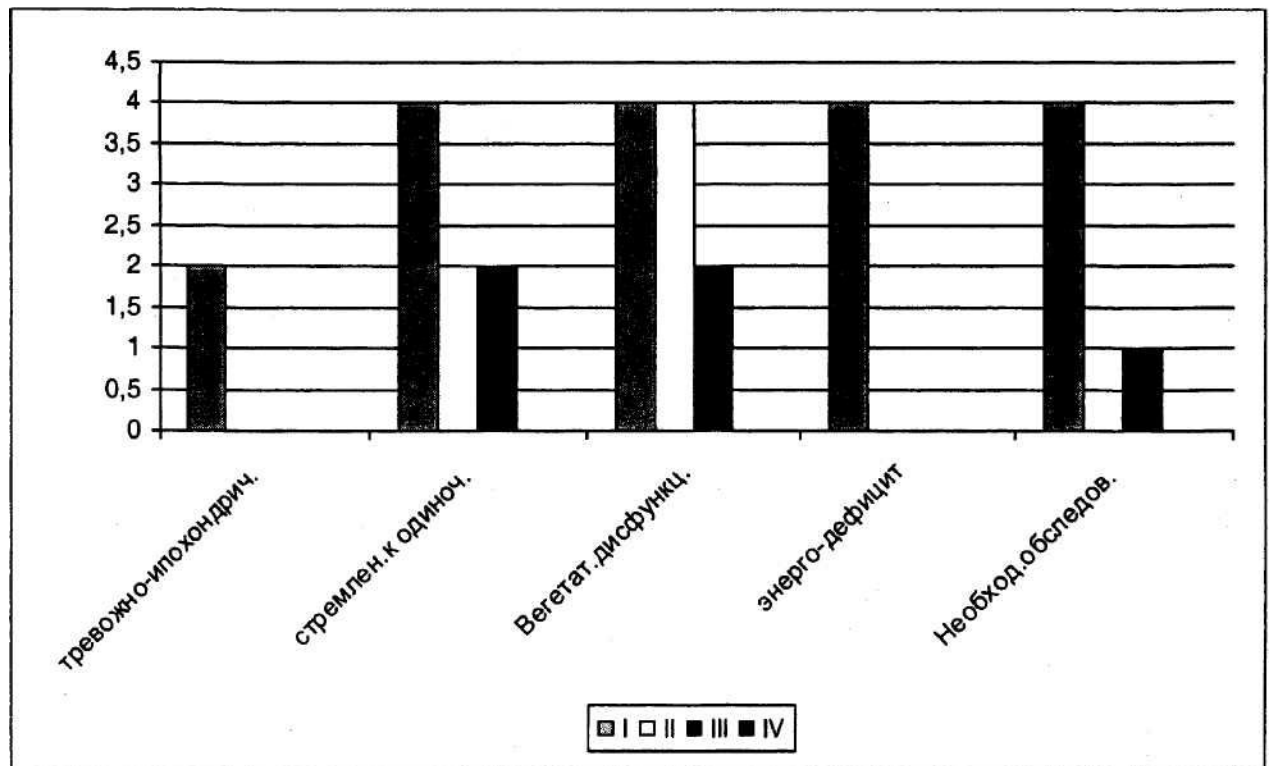


Табл.12

Тест самоактуализации личности.

Теория самоактуализации личности А. Маслоу является наиболее популярной и влиятельной концепцией современной психологии. Тест был предложен ученицей А.Маслоу - Э. Шострем в 1963 году и явился первой попыткой измерения уровня самоактуализации. Для России он был адаптирован группой психологов: Л. Глозман, Ю. Алешиной, М.Загикой, М. Кроз и опубликован 1987 году. В данном исследовании используется вариант теста, созданного А. Лазукиным в 1993-1994 годах, который принимал участие в стандартизации и валидации. Сочетает в себе субъективный и импрессивный методы (предпочтение одних стимулов другим). Тест относится к мотивационным субъективным методикам, то есть, измерениям, проводимым на основе информации, данной испытуемым о самом себе. Является личностно-мотивационным опросником. В данном исследовании использовался усеченный вариант, состоящий из 100 вопросов, на которые нужно было выбрать один ответ из двух предлагаемых.

В тест вошли две основные шкалы личностной ориентации: первая (временная), показывающая, насколько человек склонен жить в настоящем, не откладывая это на будущее и не пытаясь вернуться в прошлое. Вторая (опоры или поддержки) измеряющая способность личности опираться на себя, а не на ожидание или оценки других людей. Кроме того, имелось 10 дополнительных шкал, измеряющих такие качества, как самоуважение, спонтанность, бытийные ценности, позитивность

взглядов на человеческую природу и пр. Поэтому, он может быть отнесен к интегральному исследованию личности.

Опросник включает в себя 100 вопросов. Обработка проводилась согласно методике, описанной Н.Ф. Калиной (А.Маслоу, «Психология бытия», изд. «Рефл-бук» «Ваклер» 1997).

Цели и задачи тестирования, помимо общих для всей батареи психотестов были следующими: 1) выявить воздействие занятий ПТП (биоэнергопластикой) на изменения уровня стремления к самоактуализации личности;

Обработка теста включает одиннадцать критериев развития личностной самореализации: 1) Ориентация во времени; 2) Ценности; 3) Взгляд на природу человека; 4) Потребность в познании; 5) Креативность; 6) Автономность; 7) Спонтанность; 8) Самопонимание; 9) Аутосимпатия; 10) Контактность; 11) Гибкость в общении. Статистически достоверными оказались 9 критериев (табл. 13-14.).

Таблица дает общую характеристику группы. Практически по всем шкалам средний показатель «ДО» выше 50%, что говорит о достаточно высоком уровне стремления к личностной самореализации.

Статистически значимые изменения показателей теста «САМОАЛ в исследуемой группе.

№ шкалы	Название шкалы	Изм. в %	P
I	ценности	18,4	<0,025
III	взгляд на природу человека	23,9	<0,002
IV	потребность в познании	13,25	<0,017
VI	автономность	14	<0,03
VII	спонтанность	18	<0,01
VIII	самопонимание	17,7	<0,00
IX	аутосимпатия	20,18	<0,06
X	контактность	17,8	<0,001
XI	гибкость в общении	16,73	<0,02

Табл.15

Сравнение контрольной и исследуемой групп до занятий

		II	III	IV		VI	VII					
■ До занятий	7,81	9,9	8,05	7,81	9,57	7,9	7,05	7,67	6,19	6,8	B.05	
D После занятий	9,4	11,5	9,95	10,1	11	10,	9,75	9,9	9,15	8,85	10,9	
	0,08	0,01	0,03	0	0,01	0	0	0,01	0	0	0	

Изменение показателей теста САМОАЛ (интервал не менее 3-х месяцев)

Практически по всем шкалам результаты у исследуемой группы выше. Наиболее ярко проявлены различия в шкалах: ценностные ориентации; потребность в познании; автономность; спонтанность; аутосимпатия и контактность. Первые две шкалы характеризуют личностный рост, а последние четыре - изменения, которые опосредованно характеризуют изменение релаксационных возможностей.

Табл.16

Таблица значимых корреляций между ГРВ-показателями и шкалами САМОАЛ

чакра	автономность	самопонимание	гибкость
Мп-1 манипура		-0,63	
Ап-1 анахата		-0,59	
Vi-1 вишудха		-0,70	
Аж-1 аджна	-0,65	-0,75	-0,61
JS-1 Уровень энтропийности		-0,67	

Наибольшее число корреляций выявлено между шкале VIII — самопонимание чакрами эмоционального, двигательного и интеллектуального центра и показателем JS. По горизонтали выявлены корреляции между аджной (интеллектуальный центр) и шкалами: автономность, самопонимание, гибкость в общении. Это свидетельствует о: а) связи между психоэмоциональной сферой и стремлением к самореализации личности; б) воздействии психофизических упражнений на личностное развитие; в) роли биоэнергетической составляющей в системе Тело-Психика.

Заключение.

Результаты исследования дают основание утверждать, что:

- 1) занятие биоэнергопластикой оказывают позитивное воздействие на всю биоэнергетическую систему и соответственно влияют на психофизическое состояние организма.
- 2) серьезно влияют на духовный рост и развитие индивидуума, поскольку выделенные шкалы в своей совокупности характеризуют изменение мировоззрения в сторону расширения взглядов, способности к восприятию нового, более мудрого и терпимого отношения к жизни; увеличение способности к выживанию, росту внутренней независимости, спонтанности (в контексте креативности и раскрепощенности), приятии себя, что позитивно влияет на уровень самооценки, а значит и способности к самоактуализации.
- 3) работа в ИСС имеет большие возможности для поддержания и укрепления психофизического здоровья, что является насущной потребностью любого человека, а также - расширения границ восприятия и устойчивости, что в итоге приводит к его дальнейшему росту.



ОПЫТ РЕЛАКСАЦИИ И МЕДИТАЦИИ В АВТОРСКИХ РАЗРАБОТКАХ

О. М. Анисимова, Г. Ю. Парфенова

«РЕЛАКСАЦИЯ, ГАРМОНИЗАЦИЯ, ЗВУК»

Считается, что человек находится в медитации, если он чем-то настолько поглощен, что практически больше ничего не замечает. Его внимание целиком захвачено объектом медитации, отдано ему полностью, и качества этого объекта воспринимаются непосредственно, как свои собственные.

Медитации обычно предшествует концентрация, при которой внимание специально, осознанно, снова и снова возвращается к объекту, как бы налаживая «устойчивый канал связи». Если человек не умом, а чувством концентрирует свое внимание на них, то у него возникают разные состояния, в зависимости от качества объекта. Например, если это огонь, то состояние становится активное, возбужденное, деятельное. Стихия воды же, вызывает состояние более расслабленное, текучее, спокойное, умиротворенное. В качестве объектов могут быть использованы тактильные и другие ощущения, свет, цвет, а также звук. Звуки, которые сам человек способен издавать, тоже могут быть релаксирующие и тонизирующие.

Необходимость концентрации на разных объектах требует разного внимания, его тренированности.

К сожалению, при жизни в ритмах большого города, в окружении средств массовой информации наше внимание часто бывает отдано таким объектам, как еда, покупки, видео или другим бытовым темам настолько, что это становится постоянной неосознаваемой медитацией. Она меняет наше сознание день за днем, год за годом все более и более сдвигая его в сторону психического напряжения, которое может переживаться, как «страх не успеть, пропустить, быть хуже других». Когда у человека спрашивают, зачем ему нужна релаксация, он обычно говорит: «знаю, что надо, но некогда», или «да-да, но не умею». Для расслабления, обычно, используется чтение, телевизор, массаж, спорт, секс, алкоголь, сигареты и т.п.. Реже - предпочитается просто пребывание на природе (хотя бы с собакой или на даче), И еще реже - занимаются расслаблением специально, систематически, превращая его в объект для медитации.

Фаза релаксации - совершенно необходима для жизнедеятельности организма любого человека, для ее эффективности. Огромное искусство, труд и удача - выстраивание или интуитивное нахождение «правильного» ритма жизни. Такого ритма, когда фазы физической, ментальной, эмоциональной активности и релаксации сменяют друг друга непротиворечивым, естественным для данного организма образом, не заставляя его работать в однообразном и предельном режиме.

ОПЫТ РЕЛАКСАЦИИ И МЕДИТАЦИИ В АВТОРСКИХ РАЗРАБОТКАХ

О. М. Анисимова, Г. Ю. Парфёнова

«РЕЛАКСАЦИЯ, ГАРМОНИЗАЦИЯ, ЗВУК»

Считается, что человек находится в медитации, если он чем-то настолько поглощен, что практически больше ничего не замечает. Его внимание целиком захвачено объектом медитации, отдано ему полностью, и качества этого объекта воспринимаются непосредственно, как свои собственные.

Медитации обычно предшествует концентрация, при которой внимание специально, осознанно, снова и снова возвращается к объекту, как бы налаживая «устойчивый канал связи». Если человек не умом, а чувством концентрирует свое внимание на них, то у него возникают разные состояния, в зависимости от качества объекта. Например, если это огонь, то состояние становится активное, возбужденное, деятельное. Стихия воды же, вызывает состояние более расслабленное, текучее, спокойное, умиротворенное. В качестве объектов могут быть использованы тактильные и другие ощущения, свет, цвет, а также звук. Звуки, которые сам человек способен издавать, тоже могут быть релаксирующие и тонизирующие.

Необходимость концентрации на разных объектах требует разного внимания, его тренированности.

К сожалению, при жизни в ритмах большого города, в окружении средств массовой информации наше внимание часто бывает отдано таким объектам, как еда, покупки, видео или другим бытовым темам настолько, что это становится постоянной неосознаваемой медитацией. Она меняет наше сознание день за днем, год за годом все более и более сдвигая его в сторону психического напряжения, которое может переживаться, как «страх не успеть, пропустить, быть хуже других». Когда у человека спрашивают, зачем ему нужна релаксация, он обычно говорит: «знаю, что надо, но некогда», или «да-да, но не умею». Для расслабления, обычно, используется чтение, телевизор, массаж, спорт, секс, алкоголь, сигареты и т.п.. Реже - предпочитается просто пребывание на природе (хотя бы с собакой или на даче), И еще реже - занимаются расслаблением специально, систематически, превращая его в объект для медитации.

Фаза релаксации - совершенно необходима для жизнедеятельности организма любого человека, для ее эффективности. Огромное искусство, труд и удача - выстраивание или интуитивное нахождение «правильного» ритма жизни. Такого ритма, когда фазы физической, ментальной, эмоциональной активности и релаксации сменяют друг друга непротиворечивым, естественным для данного организма образом, не заставляя его работать в однообразном и предельном режиме.

Во время глубокой релаксации (или после нее) можно почувствовать себя совершенно другим человеком, с новыми возможностями; увидеть решение проблемы, которая давно мучила. И это собственное изменение похоже на реальное чудо, которое происходит со мной лично и не требует доказательств или объяснений. Оно просто есть.

Когда человек глубоко расслаблен психически и физически, он переживает предельную простоту, ясность, естественность происходящего, вписанность в окружающий мир, непротиворечивость и радость.

Отталкиваясь от корпускулярно-волновой теории, принятой в современной науке, а также от древних герметических законов, можно сказать, что любое проявление нашего мира имеет, как вещественную, так и волновую природу. Поэтому, если принять, что всё есть волна, - весь организм, все его части в момент релаксации могут быть настроены «правильным», естественным образом сами по себе, друг с другом и с миром - они вибрируют в резонансе, вызывая переживания мира и лада в душе. Эту вибрацию очень удобно и естественно формировать с помощью специально подобранных звуков, ритмов. В частности, для этого можно использовать обертонное пение, поскольку обертоны, высшие гармоники звука избирательно воздействуют на разные структуры нашего организма, позволяя, таким образом, тонко его настраивать.

Музыка, игра, пение всегда и везде использовались для определенной ритмизации жизни, для резонансной сонастройки.

Многолетний собственный опыт проведения занятий, семинаров по голосу - раз за разом подтверждает существование реальной возможности для любого человека расслабления и гармонизации себя с помощью собственного голоса. При групповой работе, ансамблевом звучании эта возможность многократно усиливается. При этом не требуется специальных музыкальных знаний. Такие элементарные формы, как паузы тишины, пение гласных, интонирование и самая простая ритмизация, организованные определенным образом - сразу захватывают внимание и дают переживания, которые сложно получить другим образом.

Любые описания и объяснения, даже самые лучшие - не могут сравниться с реальным опытом...

Обертонное пение для спокойствия души

*Нирелакс, ни медитация не были нашей самоцелью,
когда мы придумывали тонинг. Тем не менее,
возможность расслабления проявилась
и оказалась его основным результатом.*

Парфенова Г.Ю.

Когда в моих руках оказалась книга Хазрат Инайят Хана «Мистицизм звука», я не подозревала, что стою у развилки моей судьбы. Было пора отпускать ансамбль ранней музыки, который я вела, и начинать исследование звука. Голос, достигающий

глубин человеческой сущности, дарующий утешение, выстраивающий гармонию, приводящий к целостности описывался на страницах суфийского музыканта. Концертная деятельность, музыкальный жанр, диапазон голоса - все это было не так важно и весьма вторично.

Через некоторое время я оказалась на семинаре по обертонному пению в новоевропейском стиле английского музыканта Роберта Нортон. И тонкие чары гармоник удалось ощутить на своем опыте слушания и делания.

Усвоенные уроки позволили начать собственное творчество в виде концертов-тонингов и семинаров, которые мы стали проводить с моей союзницей Ольгой Анисимовой. За этот период нами много спето и объяснено людям, которые впервые сталкиваются с понятием обертонов.

Мы рады поделиться и обнаружить свои догадки о природе звука и восприятии его человеком.

Чудо обертонного пения трудно передать словами. Как убедительно описать, что вместо одного звука в обертонном пении вы можете услышать и второй, который появляется где-то высоко и напоминает легкую, тихую флейту?

Второй голос кажется надмирным. Он выводит свою мелодию. Он завораживает. Кажется, что он ничей. Но вместо мистических объяснений, можно найти вполне убедительные акустические. Чуждость явления обертонов не умалется этим. Это не фокус и не мистификация.

Когда мы стали петь обертоны и объяснять, как их петь, другим людям, начали обнаруживаться особенности их воздействия. А то, что мы только читали в книге Джонатана Голдмена «Целительные звуки», подтверждалось на практическом опыте.

Настройка на обертонное пение, координация фонетики и дыхания, слышание обертонов - процесс тонкий и органичный. Само научение продвигается скачками. При пении обертонов дыхание становится непривычно длинным. Будто включается чрезвычайно экономичный режим выдоха воздуха.

Те, кто присутствуют при обертонном пении первый раз, иногда реагируют скорее на вибрацию основного тона, которая способна вызвать резонанс в теле слушателя, чем на призвуки гармоник. Некоторое время спустя ухо привыкает к непривычному диапазону восприятия, впуская и реагируя на высокие частоты обертонов.

«Обертонная лестница» всегда являет собой фиксированный ряд звуков относительно основного тона. Шаг между «ступеньками» 256Гц, если основной тон «До». 16 обертонов помещаются в слышимый человеком диапазон. В этом акустическом ряде гармоник заключены универсальные пропорции гармонии, способной произвести настройку вибраций человеческого существа.

Искушенным исследователям это выражение может показаться слишком многообещающим. Сколько «панацей» открыто за последнее время! Но каждый раз на концерте-тонинге мы слышим уникальные подтверждения проявлений действия гармонии.

Само слово тонинг означает прозвучивание, длительное пение одного тона. (Об этом пишет Джонатан Голдмен в «Целительных звуках»). Для эффективного восприятия обертонов на тонинге нами предлагаются слушателям специальные условия. Чтобы звуки воспринимались на уровне вибрационно-резонансном, проводится двигательно-звуковая разминка. Хорошо бы растряссти тело, приготовить его для получения звука-вибрации, напомнить о том, как звук распространяется в теле.

Можно расположиться лежа или сидя в удобном положении. При этом важно сохранять прямую спину.

Слушание происходит с закрытыми глазами. Это помогает сконцентрировать все внимание на звуках и вибрационных ощущениях. Ведь обычно 90% процентов информации человек получает через зрение.

Слушатели размещаются внутри круга. Мы вдвоем с Ольгой поем, перемещаясь по кругу. Все оказываются в чаше звукового пространства между двумя голосами. Это время насыщенного восприятия. Мы поем интервалы, обертоны и полифонические импровизации. Обертонное пение дает возможность петь объемные звуки, пропевать звуковые пространства. Каждый интервал, если в нем пребывать достаточное время, рождает своеобычное переживание. Точная квинта пронзает и выстраивает. Терция успокаивает стабильностью. А после биения диссонирующей секунды мир звуков расширяется. Возможность следить за мелодией динамично сочетается со слушанием обертонов. Поэтому в нашу композицию входят полифонические двухголосия-имитации в средневековом или фольклорном стиле.

Наше обертонное опевание завершается паузой тишины. В эти минуты последствия стихают и усваиваются те процессы, которые затронули обертоны.

После тонинга люди делятся своим впечатлением и рассказывают о том, какие ощущения они испытывали, как изменилось их состояние. Эти реакции весьма индивидуальны. Но чаще всего встречаются такие отклики:

- После тонинга испытываешь обновление, сбрасываешь усталость. Будто с тебя смели пыль и составили заново.
- Проясняется зрение.
- Волна звука откликается резонансом в теле, отмечая вибрацией ослабленные зоны.
- Возникает эффект, будто разрозненные левая и правая стороны тела объединяются.
- Приходит легкость и ощущение выхода из физического тела.
- Тем, кому это свойственно, видят переливы цветов или визуальные образы. Часто это горные хребты. Или метаморфозы пространства.
- Те, кто занимается различными практиками, отмечает действие обертоновых звуков по чакрам.

- Глубинные воспоминания детства проявляются по ассоциации с обертонным звучанием.
- После тонинга может прийти решение какой-либо висевшей проблемы, прояснятся смыслы и связи между явлениями.
- Последствие от тонинга продолжается и далее. Оно может сказаться на качестве сна в ночь после концерта.

Обертонная «флейта» над голосом всегда пропевает неизменное арпеджио: октава, квинта, октава, терция...

Не нова мысль о том, что в звуках может быть заключена гармония. Но в слушании обертонов это становится глубинным переживанием.

Н.В. Беляшов.

МАССАЖ И РЕЛАКСАЦИЯ (ФИЛОСОФИЯ И ПРАКТИКА МАССАЖА)

В каждом деле есть тысячи мелких особенностей, тысячи подробностей и точек соприкосновения с окружающим миром. Это особенно заметно в сеансах массажа, который невозможен без релаксации пациента, с одной стороны и является своеобразной медитацией для самого массажиста, с другой.

Философский и когнитивный (познавательный) аспекты *массажа* во всём его объёме весьма обширны и достойны отдельного глубокого рассмотрения, поэтому остановимся на одном из них - восприятии, поскольку оно является первой реакцией на прикосновение.

Каждый из нас воспринимает массаж по-разному. Соответственно и воздействие массажа будет проявляться в каждом из нас тоже неодинаково.

Действует принцип соответствия: на что человек максимально настроен, то он и получает. В итоге реализуется его и им же созданная внутренняя программа. Хотя по сути своей *любое* прикосновение можно считать массажем.

В некотором смысле работу массажиста можно сравнить с работой *хирурга*. И тот, и другой *извлекают* из человека что-то ненужное, патогенное. Хирург работает преимущественно с физическим, или плотным, телом, разрезая и удаляя *части плоти человека*. Высококвалифицированный массажист работает не только с физическим телом. Он, работая также и на энергоинформационном уровне, совершенно бескровно, без вскрытия плотной оболочки своего пациента, *удаляя энергетические блоки и части негативной информации*, мешающей данному человеку жить полнокровно. Во многих случаях подобные манипуляции позволяют при лечении человека обходиться совершенно без хирургического вмешательства. Поэтому, по аналогии с условиями работы хирурга в массажном кабинете также

должна соблюдаться определённая стерильность. И не только с точки зрения санитарии. Важна стерильность энергоинформационная. Никакая вредоносная информация не должна входить ни в сознание, ни в подсознание пациента через руки и мысли массажиста во время работы с ним.

При работе с пациентом, особенно на Тонком Плате, необходимо соблюдать ряд правил. Одно из них связано с внутренним состоянием исполнителя (массажистом). Здесь необходимо отметить один из важнейших аспектов в практике, как врачей, так и целителей. А именно: в большей степени оздоравливающее воздействие оказывают не манипуляции или медикаменты, а внутреннее состояние, или вибрации, исполнителя. *«Некоторые пациенты, каким бы опасным ни было их состояние, выздоравливают просто от того, что получают удовлетворение от общения с добродетельным доктором»* (Гиппократ).

Когда человек получает сеанс массажа, он при этом решает какие-то свои вполне определённые, но в большинстве случаев не осознаваемые проблемы. К ним относятся и так называемые *кармические*.

Массаж, в зависимости от применяемых техник, помогает:

- > снятию некоторых болевых ощущений, в том числе и острых;
- > сбросу напряжённости с физического тела;
- > диагностике;
- Улучшению психоэмоционального состояния;
- > обретению максимальной степени *релаксации, переходящей в специфический вид медитации*;
- > достижению трансового состояния разной степени (при таком эффекте у пациента может возникнуть озарение, после чего он, как правило, избавляется от определённых жизненных стереотипов мышления и, как следствие, от некоторых стереотипов поведения). Результатом является обогащение себя неординарным, или *иррациональным*, опытом (например, целостным ощущением себя какой-либо стихией и/или ярким переживанием ощущения полёта), а также внутренней энергией.

Кроме того, массаж способствует:

- > решению частных задач в целостном контексте показаний проводимой терапии,
- > посттравматической реабилитации или при целительской практике;
- > получению физического и эмоционального *удовольствия*: (пациент - от совершаемых над ним манипуляций; массажист - от процесса и результата работы);
- > поиску и получению ответа на корректно поставленный самому себе вопрос для решения конкретной проблемы;
- > удовлетворению разного рода любопытства (чаще - со стороны массируемого);
- > в ряде случаев - при выявлении личных комплексов пациента;

В некоторых случаях массаж выступает как способ ухода от одиночества (удовлетворение *голода на общение*); как *альтернатива сексу* (особенно когда взаимодействующие участники являются разнополыми лицами) или его *сублимации*’, сам по себе активный секс можно считать частным вариантом глубинного, или специфического, массажа).

Приведённый список возможных эффектов от массажа не является исчерпывающим, и каждый из перечисленных пунктов может потребовать подробного разъяснения. (Некоторые из указанных выше позиций *не* касаются применительно к *детскому* массажу). Внутреннее состояние массажиста зависит от степени его расслабленности (своеобразная *релаксация*) до, во время и после работы с пациентом. Именно *расслаблен*, но не вял. Вялость указывает как раз на болезненное состояние. Больной исполнитель просто не имеет права работать с нездоровым человеком. Каждый даёт то, что имеет сам.

Известно, что подобное преимущественно лечится подобным (физическое - физическим, душевное - душевным, духовное - духовным). Поэтому расслабленный (раскрепощённый) исполнитель скорее добьётся максимальной *релаксации* у своего пациента. Есть и другой немаловажный аспект массажа. Пациент (янское начало), обычно неосознанно, «предоставляет» *возможность* массажисту (иньское начало) *самореализоваться* как специалисту. Так же, как «каждый гриб знает своего грибника», так и каждый пациент находит *своего* массажиста. В этом случае происходит взаимное удовлетворение собственных нужд обеих сторон (синхронизация исполнения потребностей).

С другой стороны, если посмотреть глубже, каждая из сторон (массажист и пациент) может задать себе вопрос: «Какие кармические проблемы я наработал в прошлом, и какую часть из них я могу разрешить сам для себя в течение ближайших (отведённых лимитом), например, десяти сеансов массажа. При этом желательно учитывать эволюционный уровень каждого из участников *массажа*. В своей работе массажист, как ведущий процесса должен не только *быть*, но и полноценно *ощущать себя лидером*.

Часто бывает, что массажист, какой бы высокой квалификацией он ни обладал, не может сделать большего, чем ему «позволили» сделать для конкретного человека т.н. *Высшие силы (Эгрегор)*. В подобном случае необходимо рекомендовать пациенту сместить акценты на *духовную, или внутреннюю, работу*.

Для массажистов в целях поддержания себя в любой момент времени в расслабленном состоянии предлагаются несколько вариантов.

- *Накопление и сохранение в достаточном количестве собственной внутренней энергии*. Сделать это можно при помощи регулярной практики, *цигун, йоги* или других систем упражнений. Важно помнить также, что любая конфликтная ситуация, в том числе могущая возникнуть во время сеанса массажа, имеет под собой биоэнергетическую сущность. Это значит, что у одной из сторон остро проявилась нехватка собственной энергии ЦИ (см. *Н.В.Беляшов*

«Биоэнергетическая сущность конфликта» в сб.: «Биоинформационный ресурс человека: ресурсы образования» - СПб.: Астерион, 2005)

- Регулярное *очищение себя* от накопленной «энергетической грязи» как после непосредственной работы, так и в конце рабочего дня (например, холодный душ, и др.)
- Это относится и к *рабочему месту* (например, окропление святой водой массажного стола и рабочего кабинета, размещение в массажном кабинете специально подобранных комнатных цветов, поглощающих отрицательные энергии, нейтрализация патогенных зон в рабочем помещении и др.).
- *Практика состояния помехоустойчивости*, в том числе защиты от вредоносного или нежелательного в данный момент потока информации.

В этом отношении стопроцентной защитой будет являться *умение пропустить через себя опасную информационно-энергетическую структуру, не взаимодействуя с ней*, то есть отказаться от поступающей информации и полностью расслабиться.

Практикующему необходимо постоянно очищать себя и пребывать в состоянии абсолютной Гармонии со всей Вселенной. При этом в его сознании возникает ясное ощущение того, что *Мир и человек* составляют *Единое Существо*. И это означает, что ни Мир человеку, ни человек Миру никогда не нанесут вреда.

В.Н. Богданович

МЕТОДИКА «ДЕВИЗ»

...Нищий, он обладал другим бесценным сокровищем - свободой, но пользоваться ею неумел; он сам держал себя на цепи... От нищеты он взял ее плотскую часть, то есть лишения, а от богатства - духовную, то есть вечный страх, и в том и в другом случае он избрал для себя худшее. Л.Соловьев, «Повесть о Ходже Насреддине»

Самоотождествление и тождественность это две совершенно разные вещи. Самоотождествление головной мозг проверяет каждую сотую долю секунды, а тождественность - это сложнейшее описание, созданное родовым сценарием, воспитанием, огромным количеством контактов с другими людьми и самописание.

Родовой сценарий, как правило, очень жестко закреплённая структура, которая просматривается на протяжении сотен лет и многих поколений. Приведу первый попавшийся пример из журнала, который лежит у меня на столе. Вот интервью Елены Бирюковой, исполнительницы роли Маши из сериала «Саша + Маша». Она рассказывает журналисту, что выходила первый раз замуж с напутствием мамы:

«Лена, первый раз замуж: надо выходить в фате и белом платье, а потом будешь выходить в чем захочешь». Так и вышло. Брак выдержал один год.

Вы думаете, что вас видят такими, какой вы на самом деле? Даже вы знаете, что на фотографиях вам лучше выбрать определенный ракурс, освещенность. Именно так вы подбираете тождественность, хотя бы в видеоряде.

Непрерывный поток различных восприятий затуманивает ваше восприятие себя: «Если долго говорить человеку, что он свинья, то он обязательно захрюкает». Эксперимент показал, что если дать иное восприятие человека, то он меняется всерьез. Кроме того, люди на самом деле спят. Г. Гурджиев людей называет «спящими автоматами», за то, что они «бодрствуют» всего 15 минут в неделю.

Таким образом, **человек - машина**, механически творящая дела и приписывающая какие-то достижения собственной воле, которой у нее почти нет. Точнее она есть, но недостаточно проявлена. Истинное проявление себя в собственной жизни, всегда ведет к переживанию своего существования в настоящий момент. Это то, что скрыто, что ускользает с каждым мигот и требует постоянных сознательных усилий помнить себя все время. Принцип упражнения: *«Распознай в себе, то, кто ты есть на самом деле, и то, что сейчас закрыто от тебя, будет явлено в жизни твоей».*

Громко сказано, но близко к правде. Не проживая день сегодняшний, мы его теряем безвозвратно, пропускаем мимо себя отличные и многообещающие шансы, не живем интересной и полноценной жизнью, не пользуемся тем, что имеем - время. В процессе проделывания упражнения происходит усвоение основного принципа: *«Я то, кем Я хочет быть!»* Активное и осознанное проживание позволяет быть успешным в социальном плане, уметь строить и воплощать свои планы в жизнь, управлять некоторыми событиями в жизни и активно на нее воздействовать. Имейте ввиду, что меняя Я-концепцию, а она будет меняться, вы серьезно раскрываете свой, пока не востребованный потенциал. А умение быть «сегодня и сейчас», означает быть «всегда здесь».

«Спящее» сознание не воспринимает мир во всей его полноте, да и не надо быть всегда таким «восприимчивым», оно воспринимает мир, как набор представлений о нем. Думаю, что и вам известно это ощущение. Ощущение постепенного отстранения от Мира. При нем Мир видится и ощущается, как в тумане. Если пройти по знакомой улице, внимательно оглядывая ее так, как будто вы в другом городе, то вы обнаружите, что плохо ее знали, хоть и ходили по ней всю жизнь на работу и домой. Разок вы выстроили в мозгу ее фантом, значит принятие реальности притуплено. А еще не замечали веснушек на лице ребенка и то, как он вырос и периодически не ночует дома. Не замечали того, что жена в последние два года не красит губы, зато их усиленно красит дочь. Дело в нас. В нашем стиле жизни. В ее восприятии. Самое главное то, что спящее сознание принимает абстрактные «надо!», «должен!», «необходимо!», «нужно!», как свои желания. В то время, как они являются чужими «хочу!»

Когда мы выезжаем на тренинг, то создается полное впечатление, что за двенадцать дней проходит полгода, точно... Друзья оставшиеся дома, не замечают, что кто-то уезжал. Для них прошло дня полтора. Разок выстроив в мозгу фантом объекта, мы перестаем видеть реальный объект, пользуемся им, лишая себя возможности видеть объемный, яркий и меняющийся мир. Мы не видим того, как зеленеет трава, картину, висящую на стене перед диваном, стул, на котором сидим за столом, самого стола, мы тоже не видим. Мы приписываем фантому, которого называем мужем или сыном, набор каких-то качеств, которых у него нет и не было. Мы обсуждаем с ним какие-то проблемы, фантомы которых вбивают в сознание СМИ. Мы становимся жертвами идиотских фантомов, а организм, реагируя на них, предоставляет нам массу возможностей захворать.

Мы ЗАБЫЛИ о том, как выглядит эмоциональный мир, что такое чувствовать, переживать, что такое экстаз (состояние, о котором написаны поэмы и симфонии), радость от жизни. Мы плохо знаем, что такое любовь к Другому, что такое любовь к себе. То, что мы называем этими словами,— это тень тени. Глобально? Да! Нас, более интересуют более частные вопросы: *«Как жить хорошо мне? Как мне стать и остаться здоровым? Как добиться успеха? Где сидит моя удача?»*

Спящее сознание выражается в том, что мы на других, а другие на нас навесили ярлыки, по которым оно и ориентируется. В детстве их вешали в школе: «Способный, но ленивый», «Разгильдяй», «Троечник», «Хорошист», и то, что мы делали, всегда рассматривали сквозь его призму. Став взрослее, мы их вешаем на себя уже сами: «У кого нет коня - садись на меня», «Крикливая. Но не вредная», «Старшая за все», «Дай! Лучше я!» и т.д. И с этим девизом, человек может уехать на край света, и там, как писал Гоголь про прозвище, этот девиз прочитают за 45 секунд и начнут «употреблять» точно так же, как и в том месте, откуда человек уехал. Права поговорка: «От себя не убежишь».

Если девиз был нами ранее создан, то мы можем создать и другой!

Теперь методика. Итак, на нее отводится 7-10 дней. В течение этого времени, вы, в течение всего дня, думаете, приглядываетесь, присматриваетесь, размышляете, прикидываете на одну тему: *«А какой бы я хотел/а девиз иметь у себя на груди?»* Вы, может быть первый раз в жизни, задумаетесь над собственной судьбой. В конце дня, вы в блокнот записываете то, что у вас осталось в итоге, к вечеру, в количестве трех-пяти пунктов.

Девиз должен быть коротким и емким, включающим в себя целый блок понятий и контекст вашей жизни. Например: «Спокойная сила», «Успешный мужчина в делах, во всех начинаниях», «Дама в шляпе» и т.д. Будет раздражение. Будет злость на себя, за то, что вы не в состоянии что-то придумать, за то, что вы боитесь что-то захотеть, злость на меня, что я заставляю вас заниматься каким-то идиотизмом. Будет все. Это и есть внутреннее сопротивление. Главное пишите, тогда будете не «пробовать», а «делать». Только так и никак иначе.

Если вы честно дошли до этого места, то вы уже проделали первую часть упражнения. Теперь вторая часть упражнения. Море человеческого мнения переживает штормы, бури, штили и отливы. Те, которых возносят сегодня, завтра будут забыты, и наоборот, иногда бывает. Купить можно многое, но не долгосрочное хорошее отношение к себе массы людей. Инвестиции в этот проект некупаемы и безвозвратны. Не важно кто для вас эти «массы» - жена, друзья, родственники, дети, родители. Все, что вы в них вложите с этими целями - бессмысленно. Всегда будет недовольство - дали не тогда, не так, не столько и не с тем выражением лица! Кстати, такое поведение целиком и полностью вписывается в смысл вашего девиза.

Так, истинно святой и верующий человек никогда по настоящему не поймет мотивов человека развивающегося по вектору наживы, а он его. «Семьянин» не поймет «Гуляку», а «Заботливая мать» - «Вечную духовную деву». Отказ от реализации старого девиза изменяет ваш внутренний мир. Когда вы научитесь осознанно менять девизы, и, как следствие - стандартное реагирование, то вы обретаете мудрость. Именно тогда, вы можете в полной мере воспользоваться опытом «Бизнесмена», «Любящей матери», «Монаха», «Физкультурника»* и так далее.

* «Бизнесмен» в данном случае синоним той части Личности, которая успешно ведет ВСЕ дела. «Любящая мать» - человек, который по-настоящему любит своих чад и домочадцев. «Монах» - тот, кто не чужд духовным исканиям и развитию души. «Физкультурник» - та часть Личности, которая всерьез обеспокоена своей физической формой.

В итоге, «Бизнесмен» общается с «Монахом», они взаимодействуют с «Любящей матерью» и внутренне обогащают «Физкультурника». Самое главное то, что происходит Личностный рост, без посещения дорогостоящих тренингов и выездов в Катманду или в Шамбалу. То есть вы становитесь самими собой, тем, кого гордо именуют «образ и подобие Его». Если вы хотите стать таким как - Форд, Рокфеллер, Гейтс, Дюпон, то вы неизбежно становитесь вторым, неизбежно приобретая чужие черты. Не самые полезные. Так, к примеру, Мультимиллионер Хант, имел психические отклонения, Форд отказался выручать своего внука, даже тогда, когда ему по почте прислали его отрезанное ухо и проч. На стадии ученичества, оно может и полезно, но спящее сознание всегда может тихо и незаметно перевести учебное копирование в стиль жизни.

Человек, стремящийся к конкретной цели всегда зависит от мнения окружающих, и рано или поздно заново попадает под их влияние. Он будет делать покупки, отдыхать, жить, заниматься спортом и собой только там, где ему предписывает статус. То есть, не там, где ему хочется! Сколько можно себя насилловать без серьезных последствий?

Вот пример того, как подобные вещи уже с молодых ногтей имеют нешуточную власть. Как-то раз, одна девушка, из интеллигентной семьи рассказывала. В автобусе рядом общаются три «реальные» пацана:

- Пацаны, я такую тему замутил! Поедем с девчонками в монастырь. Ну, там, вера всякая религия, все такое... Круто я придумал?

- Круто...

- А еще пацаны, такая тема. Поехали на лыжах с девчонками кататься. Свежий воздух, типа, здоровый образ жизни. Круто?..

А потом девушка вздохнула и сказала:

- Вот видишь - монастыри, лыжи. А эти интеллигенты водят в кофейни и в ночные клубы... А я просто - гууулять хочу!

Если пробраться через подростковое аргю, то у нее пока еще четко прослеживается желание получить то, что она хочет, а не то, что ей предлагают «форматные» знакомые. Надолго?

Для того, чтобы выявить ту часть личности, которая вами ПОКА не востребована, существует методика. Итак, вы уже вдоволь намучились с составлением девиза, который бы вы хотели иметь у себя на груди и чтобы вас именно сквозь его приму воспринимали и именно так с вами обращались. Тогда, выберите один из них, который вам больше всего нравится или любой другой. Какой? Не имеет значения. Теперь задание.

Первые десять дней. Вы в течение 15 минут, (не больше!) в пустой, это очень важно, квартире, представляете, что у вас этот девиз выписан огромными буквами на груди и вы соответственно ему себя ведете. Например «Дама в шляпе». После чего продолжаете жить, как обычно не теряя ощущения что вы именно она. Моете посуду, убираете, смотрите «ящик», работаете на компьютере, моетесь. Главное, чтобы вас это состояние не оставляло! Даже, если внутреннее сопротивление проявлено «во весь рост». Вы его примериваете на себя, как новое платье или костюм. Похоже на актерский тренинг, но только «похоже». Актер примеривает на себя чужую личность - Гамлета, Офелию, Кнурова, а вы примериваете ту часть СВОЕЙ личности, которая была пока не проявлена!

Вторые десять дней. Вы, уже несколько привыкнув к новому состоянию, е «выносите» на улицу и «надеваете» ее по дороге на маршрутку, в магазине, во время прогулки с собакой и проч. Можно ее «надевать» на себя «кусочками» по 2-3 минуты, но чтобы суммарное время было не более 15 минут, но и не менее!

Третьи десять дней. Новое состояние постепенно входит в вашу жизнь. Думаю, что вы уже отметили для себя, что изменилось в вашей жизни. Те, кто примерил на себя девиз «Хочу любить и быть любима» оценили важность точной формулировки, потому как знакомятся вовсе не те, кто нужен для брака, потому как в девиз вы не вписали обязательное дополнение: «...в своей семье». Теперь это состояние вы можете постепенно проявлять и на рабочем месте, тоже по «кусочкам», по 1-3 минуты, суммарно 15 минут. Не более того! Не спеши, а то успеешь!

Четвертые десять дней. Теперь, когда вы уже привыкли к новому состоянию и к иным отношениям, вы можете вносить его в дом, в семью. Тоже по кусочкам, по 1-3

минуты, суммарно, все те же 15 минут. За сорок дней, как показывает практика, новое состояние становится истинно вашим. И надолго. Теперь, вы можете, точно так же, составить себе новый девиз и проявить его в себе. Можете, радоваться жизни с новыми, самостоятельно приобретенными, качествам. Это ваше решение и ваш осознанный выбор.

Успеха вам и сил!

Список литературы

В некоторых буддийских монастырях, библиотеку располагали неподалеку от туалета, намекая, что и то, и другое вещи каждому необходимые, но ограниченное количество времени и поэтому без них все остальное время можно обходиться легко. Герой, описанный Р. Желязны и Р. Шекли в книге «Коль с Фаустом тебе не повезло», дошел до того, что восклицал в конце жизни: *«Неужели я потратил свои лучшие годы на то, что бы в конце концов заменить собой огромный книжный шкаф с пыльными фолиантами? И это моя конечная цель?»*

1. Андреев Л. Роза Мира, М., Прометей, 1991
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Ленинград, 1992.
3. Богданович В. Н. Рифы эзотерики или о чем молчат Учителя. М., Когелет, 2001.
4. Богданович В. Н. Большая защитная книга. СПб, праймЕВРОЗНАК, 2005
6. Богданович В. Н. Деньги: привлечение, удержание. Главная книга. С-Пб: Прайм-Еврознак, 2002.
7. Богданович В. Н. Коллективная карма. Ростов-на-Дону: Феникс, 1996.
8. Богданович В. Н. Психокоррекция в повседневной жизни. С-Пб: Респекс, 1995.
9. Богданович В. Н., Беспалова К.В. Все ответы на все вопросы. С-Пб, Невский проспект, 2004.
- Ю.Богданович В. Н. Сто способов сказать «нет». С-Пб: Золотой век, 2003.
- П.Богданович В. Н. Новейшая арт-терапия, СПб 2004.
12. Василенко Л. Магия: старое зло или новое благо?// Вопросы философии, 1994, №2.
13. Какой рынок труда нужен российской экономике? М., ОГИ. 2003
14. Калинаускас И. Наедине с миром. СПб, 1999.
15. Каптен Ю. Основы медитации. С-Пб: Андреев и сыновья, 1991.
16. Корнилова Т.В. Психология риска и принятия решений. М. Аспект-пресс, 2003.
17. Психология господства и подчинения. Хрестоматия. Сост. А. Черняховская. Минск: Харвест, 1998.
18. Технологии программирования судьбы. Хрестоматия. Минск: Харвест, 1999.
19. Фромм Э. Бегство от свободы. М., 1990.
20. Фромм Э. Человек для самого себя. Минск, 1992.

ТРАНС КАК РЕЛАКСАЦИОННОЕ ДВИЖЕНИЕ

(эмпирические заметки)

По роду своей деятельности мне приходится длительное время пребывать в трансовых состояниях, поскольку я занимаюсь психотелесной практикой. В психологии этот термин только начинает обретать свое самостоятельное значение. Он в равной мере относится как к двигательной деятельности, так и к психопрактике. В трансперсональной психологии пока не принято говорить о психотелесных практиках, как самостоятельном направлении и, в основном, используют термины «телесная» и «телесно-ориентированная» практика, что, на мой взгляд, не совсем верно. Я очень надеюсь, что эти заметки в определенной степени помогут не только изменить, но и расширить устоявшиеся представления о психотелесной практике, как трансперсональной, каковой изначально является любая осознанная телесная деятельность.

В данной статье я буду опираться преимущественно на свой эмпирический многолетний опыт занятий биоэнергопластикой, являющийся авторской разработкой. Эта система является открытой и постоянно развивающейся. В отличие от других техник, трансовый опыт, как результат движения (танец, йога, восточные единоборства, система целостного движения) имеет свои совершенно особые переживания. Это - переживания нашего тела - физические, тактильные, эмоциональные, в некоторой степени, ментальные. Они дают нам совершенно новый опыт - опыт физического тела, как активного участника процесса. С этой точки зрения психотелесная практика является трансперсональным опытом, который каждый раз - новый, иногда неожиданный, иногда мистический. Этот опыт, так же, как и весь процесс погружения отличается большой энергетичностью, что вполне объяснимо участием нескольких составляющих процесса: энергией движения, энергией намерения, энергией рисунка и т.д. Тем не менее, в самой практике просматриваются определенные закономерности, касающиеся работы с энергетикой в движении, в статике, в соединении с ментальной практикой. Поэтому, мне хотелось бы уделить большее внимание методическим приемам, которые позволяют расширить границы осознанности в трансовом состоянии, а значит получить более высокий КПД при занятиях психотелесной практикой (в данном случае - Биоэнергопластикой). В связи с этим, мне хотелось бы остановиться коротко на понятиях «Психотелесная практика» и «Биоэнергопластика», а содержание остальных терминов раскрывать по ходу повествования.

***БИОЭНЕРГОПЛАСТИКА (БЭП)**
как трансперсональная практика.*

Биоэнергопластика - это экспериментальная авторская методика телесно-духовной работы с энергией. Она включает в себя релаксационное движение,

основанное на йогической ментально-двигательной практике, йогический медитативный танец с применением мудр и хаэт, а также спонтанное движение.

БЭП относится к психотелесным практикам, которые, включены в систему телесной деятельности. В настоящее время выделены следующие ее виды: телесно-ориентированная; телесная, психотелесная и, как особое направление - танцевально-двигательная.

Для того, чтобы получить более широкое представление о биоэнергопластике, я позволю себе коротко охарактеризовать некоторые понятия, представленные в контексте рисунков (Рис.3-9).

Психофизические упражнения (ПФУ) - физические и умственные (ментальные) упражнения, выполняемые одновременно в единицу времени. ПФУ являются базовыми составляющими психотелесных практик и биоэнергопластики, в частности.

Хасты и мудры (инд.) (фиксированное положение пальцев рук) - язык жестов. Особый, неповторимый, поражающий своей изысканностью, тонкостью и выразительностью. Достаточно сказать, что этот язык входил в число 64 видов Знания, за которые отвечала индийская богиня Сарасвати - жена творца Вселенной - Брахмы. В литературе по йоге указывается на 12 основных мудр и хаэт. В классическом танце насчитывается 24 позиции для одной руки и 28 для обеих рук. Существуют специальные хасты, которые не несут конкретного значения, а исполняют специально для красоты танца. Хасты активно используются в йоге: в практике медитации и при выполнении некоторых асан. Кроме того, они играют важную роль в спонтанном йогическом танце. Хасты относятся к форме невербального общения. В определенном смысле их можно отнести к жесту, но они отличается от него своей изысканностью, эстетичностью, разнообразием. Жест отличается спонтанностью. Хаста - это четко обозначенная позиция пальцев рук, имеющая свое конкретное содержание. Она может иметь до 30-ти значений, иногда прямо противоположных, поэтому важно уметь читать общий контекст. В отличие от классического индийского танца, в котором хасты имеют символическое значение, в Биоэнергопластике они несут нагрузку несколько иного рода, выступая в качестве инструмента психического, сенсорного и биоэнергетического развития, включающего и работу с чакрами. Хастам отводится очень важная роль. Как вид движения они относятся к тонкой моторике, это физические движения, тонко скоординированные. Поэтому, выполнение хаэт великолепно развивает мыслительные способности. Они являются необходимым условием ментальной практики. Само положение пальцев и рук способствуют углубленному сосредоточению. Очень часто хасту путают с мудрой. Но между ними есть определенные различия. Анализ литературы и многолетняя практика позволили выделить из общего числа хаэт и мудр наиболее употребительные в Биоэнергопластике. Для обеих рук: из медитативных: Джнани мудра (соединение 1-го и 2-го, или 1-го и 3-го, или 1-го и 4-го пальцев); Анджали, Алападма,

Ваджрахаста, Гаруда, Грантхихиттам, Мукула, Мусти, Карката, Утхитта; Хамсасья, Шива Лингам, Шанкх, Шукатунда; хасты для работы со стихиями. Некоторые из них представлены в рис.11. Каждая хаста, помимо того, что оказывает конкретное воздействие на функциональное состояние человека, связана с определенным энергетическим центром или отдельной чакрой. Это дает возможность их использовать в профилактических и лечебных целях. Выбор хаст всегда находится во взаимосвязи с биоэнергетическим состоянием. Исходя из значения хасты и её принадлежности к тому или иному энергетическому центру, мы можем из всех хаст подобрать для себя ту, которая необходима именно в данный момент.

В биоэнергопластике используется достаточно ограниченное число хаст. В различных практиках они имеют свои незначительные отличия. Кроме того, существуют специальные йогические хасты, относящиеся к сакральному танцу АРАТИ.

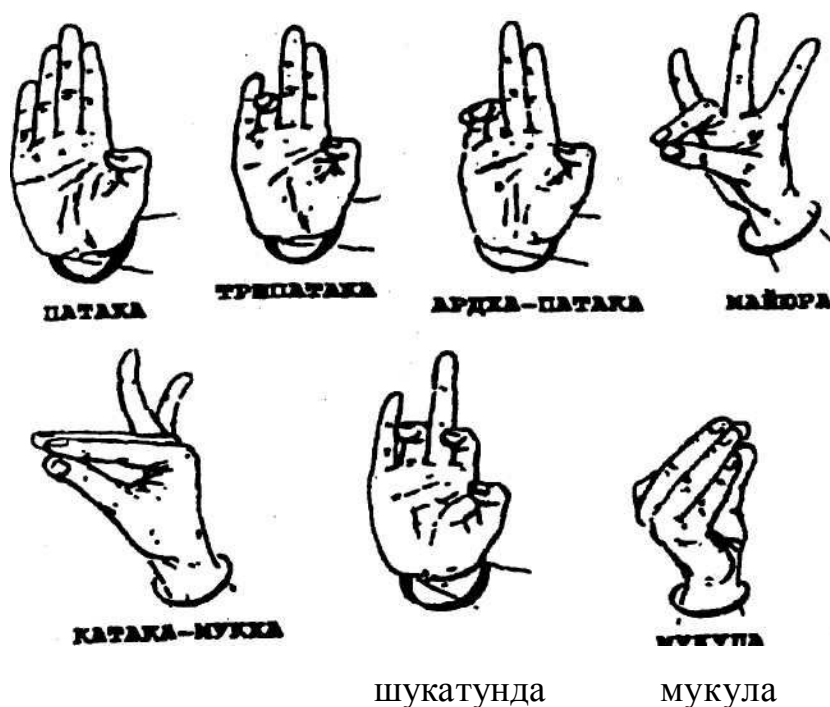


Рис. 11. Позиции пальцев рук (хасты)

Мудры (инд.) - фиксированные положения туловища и рук. В восточных единоборствах, где положению пальцев придается важная роль, вообще не употребляют термин «хаста». Однако, мудра отличается от хасты тем, что включает не только пальцы рук, но и определенное положение туловища и ног. Широко известные мудры в йоге - Маха мудра, Йога мудра и др. В танце - Шива мудра. (Существует 8 классических положений Шива мудры, в которых меняется положение рук и ног. Помимо своего эстетического и коммуникативного назначения, хасты широко используются в целительной практике. В биоэнергопластике все эти понятия приближены. Поэтому, хасты практически включены в ткань процесса. Их нельзя выполнять отдельно, длительно разучивая как

самостоятельный элемент. В некоторой степени это даже опасно, так как хаста имеет очень тонкое, но глубокое воздействие на психоэнергетическое состояние. Поэтому, необходимо готовить тело к выполнению хаст. С энергетической точки зрения этот факт очень важен. Без предварительной подготовки человек может легко выйти в измененное состояние сознания, сам того не желая.

Хасты являются для нас тончайшим инструментом, который имеет широчайший диапазон применения: психическое развитие - мышление, концентрация внимания, расширение объема памяти; психо-физическая и психоэнергетическая регуляция; развитие тонкой моторики и многоуровневой координации, взаимосвязанной с различными видами других практик, в том числе и трансперсональных, составляющих структуру Биоэнергопластики. Кроме того, хасты являются частью Восточной культуры, в первую очередь, индийской. Они тесно связаны с традициями буддизма, с мифологией, которая, в свою очередь ярко представлена в изобразительном искусстве. Храмы Индии, Таиланда, Бирмы, Цейлона и др. полны изображениями богов, каждый из которых имеет свою атрибутику, в которой хаста занимает важное место. Поэтому, изучение этой стороны хаст позволяет расширить свои познания в мировой культуре.

В Биоэнергопластике хасты исполняются и как самостоятельные элементы, и в сочетании с рунами, которые также имеют тысячелетнюю историю. Руны и хасты - это виды невербального общения - составные части мировой системы эзотерических Знаний. Их объединяет графика движения, пластичность. Они легко трансформируются в движение, полностью вписывающееся в биоэнергопластику, как способ энергоинформационного взаимодействия с окружающей средой. Несмотря на то, что в традиционной практике, руны используются для совершенно иных целей (прежде всего, мантических), они, будучи самостоятельным видом Знания, в соединении с мудрами и хастами приобретают совершенно новое качество, а значит и возможности. И хасты, и мудры, и руны требуют владения тонкой моторикой, координацией, осознанным подходом к движению. Отсюда - выход на новые уровни психических возможностей человека, увеличение способностей к концентрации внимания, расширение восприятия информации; границ комфортности и мн.др., не говоря уже о психофизической регуляции, в которой нуждается каждый человек. Вместе с тем, для их выполнения не нужно больших физических затрат; практически, при небольшой тренировке их может сделать любой человек. Однако всегда нужно помнить: чем тоньше воздействие, тем сильнее и стабильнее результат.

Мандала (санскр.) - мистический круг, колесо и мн.др. Геометрический символ. Основная фигура мандалы - круг, в который вписан квадрат. Каждый из пяти компонентов (круг и четыре стороны) несет определенную психологическую нагрузку и соответствует пяти элементам человеческой личности. Это - графический символ выражения психологических процессов раскрытия и интеграции. Биоэнергопластика является одним из очень мощных инструментов взаимодействия

с пространством за счет использования ментальных и динамических упражнений, которые в групповой работе выступают аналогами янтр и мандал, известных из древности и несущих фактически ту же функцию.

Мантры (инд.) - защита мышления. Представляет собой сочетание особых звуков-слов, имеющих определенную вибрацию. В самом общем смысле слова мантра - это звук, или мелодия, состоящая из нескольких нот. В одной короткой мантре может содержаться целое учение. Основная функция - отождествление с божественной формой или ее энергией. Мантра используется для контроля и фокусировки внимания и является одним из средств выхода в медитативное состояние.

Каждая чакра имеет свою семенную мантру или биджу-мантру. В биоэнергопластике мантра, помимо основного назначения, выполняется одновременно с выполнением некоторых упражнений или комплексов. Наиболее известные в йоге - классические «Сурья Намаскар» и «Пять тибетских упражнений», в которых мантра является частью техники выполнения. Наиболее употребимые мантры в Биоэнергопластике: Ом Мани Падме Хум: Ом; Со Хам и биджу-мантры для работы с энергетическими центрами.

Руны (Сев.Европа) - графические символы, имеющие широкий диапазон применения в древности - от шифрованного письма до мантики. **Руна** - это **ограничение, знак**, который, будучи проявленным через **рисунок**, четко фиксирует пространство: будь то лист бумаги или плоскость камня. Руны - язык графических символов. Одно из толкований слова «руна» - «шепот». Известнейший специалист по рунам К. Мэдоуз поэтически называет их «Знание, рассказанное шепотом». В Биоэнергопластике руны нашли свое новое применение. Они выступают как самостоятельный элемент в качестве базовых пластических интерпретаций, в соединении с мудрами и хастами, усиливая биоэнергетическое воздействие упражнений, танцевальных элементов, идеи спонтанных танцев рунах и т.д. В пластической характеристике руны доминирует прямая линия, угловатость, жесткость. В рунах мы нигде не увидим округлость или мягкость.

Рассматривая руны и хасты с позиции мужского и женского начала, можно отметить мужской характер РУНЫ и женский -Хасты. Эстетика рун покорила своей строгостью, в определенной степени аскетизмом. **Хаста** - прямая противоположность. Это, прежде всего, движение **кисти или руки**, главная характеристика которого - пластичность, подвижность эстетичность. Это тонкое движение, которое уже самим выполнением рождает целую гамму состояний. Руна может быть проявлена в движении значительно шире, чем хаста: в пластике всего тела, отдельных его частей; рисовании знака. Знание языка рун, их соответствие определенным чакрам и стихиям, их эмоциональное воздействие позволяет выражать руны пластически как прямо, так и опосредовано. Очень часто на занятиях биоэнергопластикой мы отталкиваемся от рун, как базовых рисунков в построении и развитии двигательного действия. Поэтому, руна, как составная часть двигательного

действия выступает в качестве инструмента направленного действия, прежде всего на саморегуляцию. В ментальной практике руна является прекрасным объектом концентрации внимания, который вписывается и в процесс релаксации, и медитации.

Хаста легко вписывается в язык руны, она может её рисовать. Например, когда мы пытаемся передать рисунок чего-либо в пространстве, мы складываем пальцы определенным образом, т.е. сначала выполняем хасту, а потом уже рисуем знак - руны. Работа с рунами и хастами распространяется практически на все составные части биоэнергопластики: ментальную практику (упражнения на концентрацию внимания); статико-динамическую работу (асаны, пластическую интерпретацию рун), специальные этюды на гармонизацию, построение мандал в движении, спонтанные танцы в рунах и трансперсональный опыт (работа в альтернативных состояниях сознания АСС).

Соединение руны и хасты (мудры) рождает целостную очень гармоничную по своему состоянию структуру. Руны и хасты никогда не являются самоцелью. Это инструментальный. Очень специфический в двигательном отношении. С одной стороны, пластически выразительный; с другой - эстетичный, с третьей - развивающий, исходя из своей специфики. Примером выполнения хасты и рун служат сакральные танцы-этюды. Их энергетический аспект носит интегральный характер. Он исходит из соответствия движений и рисунков энергетическим центрам и психо-эмоциональным состояниям. Естественная активизация интеллектуального центра за счет осознания рисунка, соединения мелкой моторики с более крупными движениями тела и т.д. помогает достаточно быстро выйти в ИСС, и в то же время, тренирует устойчивость к ИСС.

На наш взгляд - это очень важный момент: устойчивость в процессе транса. Я имею в виду безусловное наличие ИСС и способность оставаться при этом адекватным. Иногда это состояние называют пребыванием в двух и более пространствах одновременно («здесь и там»). Обычно, в процессе движения люди могут не замечать измененности состояния сознания, и только в статической релаксации, к ним, как правило, приходит осознание присутствия глубокого транса. Этот фактор постэффекта является отличительной чертой психотелесных практик. *(Наблюдая различные группы, имеющие опыт работы с ИСС, я обращала внимание на большую энергетическую выносливость тех, кто занимается психотелесными практиками. Имеется в виду способность пребывания в этих состояниях без ущерба для здоровья, отсутствие страха, способность сохранять частичный контроль, то есть осознавать и наблюдать ощущения тела).*

Сакральность - Слово «сакральный» означает не просто тайный, скрытый; оно подразумевает также и сокровенный, а значит хранимый внутри.

Спонтанность - в данном контексте - это процесс - целостный, рождающийся в данный момент, в данную минуту.

Сакральный спонтанный танец. Сакральный спонтанный танец - это одна из форм взаимодействия с энергией окружающего пространства. То есть, это

энергетический танец, в котором поток энергии рождает осознанное движение.

Сакральное движение соединяет в себе эзотерику, то есть тайный смысл и духовный аспект, заложенный во внутреннем состоянии души исполнителя. В силу своей сакральности специфические элементы биоэнергопластики приобретают особую значимость при работе в трансовых состояниях. Это объясняется большими возможностями в двигательном отношении, особенно в мелкой моторике, двигательной координации, совмещении движений и рисунков разного уровня, что, в свою очередь, расширяет возможности спонтанного танца.

Всё это позволяет говорить о танце, как одном из естественных мощнейших инструментов работы с энергоинформационным полем, (рис.12). Вполне понятно, что в этом аспекте танец рассматривается не просто, как двигательное действие, но и как определенный ритуал взаимодействия с пространством, в том числе и инструментом создания места Силы, в котором символ, образ, звук, ритм, рисунок и магия самого движения приобретают особый смысл и переводят его на качественно новую ступень восприятия.

Графические символы - собственно рисунок (графема). С древности являлись составной частью любого эзотерического знания как интегральные инструменты воздействия на психо-эмоциональную сферу. В биоэнергопластике - соединение энергетики символа, линии движения в пространстве, ритма и т.д. с энергетикой движения в пространстве и времени создаёт новую многоуровневую структуру, воздействие которой на порядок выше. Их влияние на полевую структуру трудно переоценить. Работа с графическими символами, в том числе и с рунами, как биоэнергетическая практика точно укладывается в систему: Чакра—стихия—часть тела—психофизическое упражнение с дальнейшим выходом в спонтанный танец или измененное состояние сознания (ИСС). (см. статью «Методика работы в ИСС» Ж-л Вестник БПА, №12, 1998 г. Эта включенность в систему позволяет рассматривать все составляющие релаксационной пластики как универсальный инструментальный: для обучения релаксации и медитации в различных режимах, для выхода и пребывания в этих состояниях.

Этюды - последовательность определенных символов - графических и пластических, позволяющие достигать базового трансового состояния, для дальнейшей проработки определенных энергетических центров. В Биоэнергопластике существуют специальные танцы-этюды для выхода в определенные психоэмоциональные состояния. Например, «Гармонизация в чакрах»; Набор энергии силы Воина духа»; Танцы в стихиях»; «Посвящение Брахме». Их названия характеризуют направленность воздействия, которое усиливается при работе с универсальными графическими символами и рунами; в соединении с асанами и другими оставляющими биоэнергопластики. Некоторые этюды сочетают в себе руническую практику с хастами. Это этюд «Ментальная защита», «Очищение» и др.

Измененные состояния сознания (ИСС) - термин широко используется в настоящее время в специальной литературе, посвященной трансперсональной

психологии и одноименным техникам. По мнению известного исследователя-трансперсонолога А. Кларка, трансперсональный опыт - это один из множества путей, ведущих к внутренним источникам мудрости, это путь открытий, постижения мира, себя, опыт мистический, опыт духовный.

Трансперсональная психология, пожалуй, в значительно большей степени, чем любая другая наука о душе способна удовлетворить желание познать себя, расширить возможности саморазвития, самосовершенствования, помочь выйти за пределы обыденного.

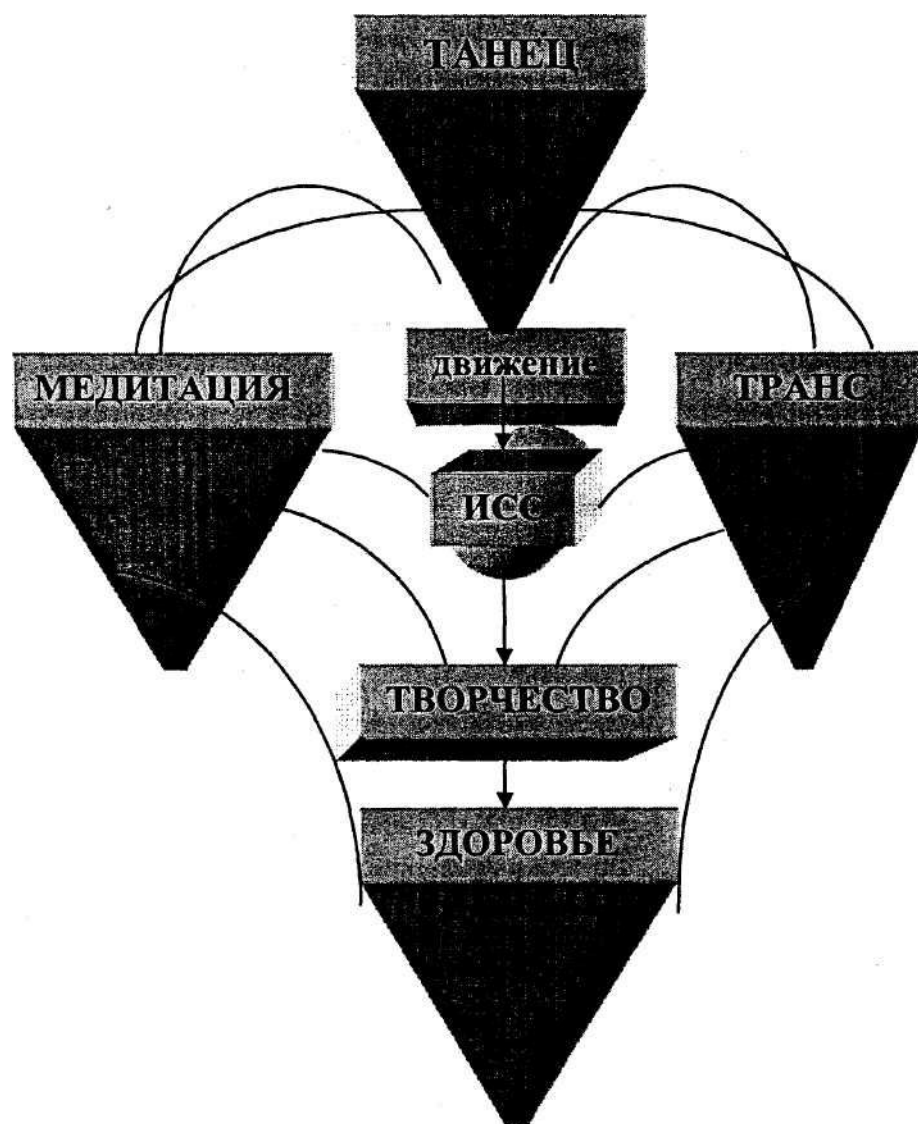


Рис. 12. Танец, как транс-практика

ИСС противопоставляется привычному для современного человека рациональному, «обычному» состоянию сознания, т.е. включенности в реальный мир, являющийся неотъемлемой частью социума. Обычно он характеризуется внешними и внутренними признаками. К внешним относится: рассеянный, расфокусированный взгляд, в некоторых случаях, частичная потеря координации движений, неспособность к адекватному восприятию, определенная погруженность в себя. Это состояние

характеризуется очень неожиданными тактильными ощущениями, визуализациями, необычными ощущениями расширения или растворения различных частей тела, новым чувствованием окружающего пространства и т.д. Измененное (или расширенное) состояние сознания (ИСС) достигается при помощи различных медитативных практик.

Измененные состояния сознания были известны задолго до появления термина «трансперсональная психология». Они были обычным состоянием и в религиозных практиках, и духовных, и в древних системах психофизической подготовки Востока и Запада, Африки и Австралии. Состояние транса, экстаза, мистического опыта было обязательной составляющей различных ритуалов и посвящений. Древние тексты свидетельствуют о множестве приёмов достижения измененного состояния сознания: как эзотерических - внутренних (осознанных), так и экзотерических — приёмов внешнего воздействия, к которым относятся музыка, запах, определенная последовательность гласных и согласных, игра с цветом, светом, ритмом и т.д.

Несмотря на такой длинный возраст, понятие «Измененные состояния сознания» не имеет на сегодняшний день единого определения. Поэтому, есть смысл отдельно остановиться на понятиях «состояние» «сознание». На сегодняшний день описано более тридцати видов состояний. В самом обычном смысле слово «состояние» трактуется как положение, в котором находится кто-нибудь или что-нибудь (Краткий толковый словарь русского языка, 1990). В психологическом словаре «состояние» рассматривается как регулятивная функция адаптации к окружающей среде. (Психологический словарь, 1990). Н.Д. Левитов в книге «О психических состояниях человека» формулирует состояние как особую психологическую категорию: «это - целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, показывающая своеобразие протекающих процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности». (Цит. по книге « О психических состояниях», 1964). Термин «состояние» относится к числу метапонятий, а не собственно психологических категорий, наряду с терминами « функция», «система», процесс», «свойство» и пр. (В.Н. Дружинин, 2000). С точки зрения психологии, «состояние» - это процесс. Это правомерно и для ИСС.

Сознание осуществляет интегративную функцию не только внутри каждого из классов, но и функцию межклассовой интеграции, т.е. интеграции когнитивных, эмоциональных и регуляционно-волевых процессов в целостную систему человеческой психики. Эффектом этой двойной интеграции является человеческое сознание, которое содержит в себе связный, подотчетный и произвольно регулируемый уровень человеческой психики (Веккер Л.М., 1981).

Это определение, на наш взгляд, наиболее полно соответствует вероятностной модели бессознательного и полностью вписывается в концепцию целостности мира и отражает сознание как психический процесс, в котором целостное видение

психической реальности, включает и персону, и интерперсональные и трансперсональные уровни функционирования (В.В. Налимов и Ж.А. Дрогалина, 1992).

В этом контексте измененные состояния сознания (ИСС) представляют собой особую группу состояний, отличающуюся от обычных рядом признаков как психологического, так и физиологического характера. Состояние, сопровождающее ИСС или АСС (термин, введенный Бундzenом П.В.), называют трансом. Так же, как и в ИСС, различают транс наведенный или искусственно вызываемый, спонтанно возникающий и психотехнически обусловленный (Л.И.Спивак, Д.Л.Спивак, 1996).

Транс - термин, относящийся к кругу понятий ИСС. Является промежуточным состоянием между релаксацией и медитацией. В трансe при определенном уровне релаксации присутствует частичный контроль сознания. Поэтому, транс может наблюдаться и в условно обыденном состоянии сознания и при высоких физических и эмоциональных напряжениях, и при погруженности внимания во что (на что)-либо. Выход в транс сопровождается релаксацией, возможна визуализация, выход на глубинные переживания и т.д. Наиболее подробно эти состояния описаны в литературе, посвященной практикам йоги - тибетской, иудейской; шаманским техникам, а также буддийским практикам, индийским, африканским и т.д.(Н.В.Абаев,1989; Ж. Ш.Болен, 2001; Т.М. Буякас, 1995; И.Л. Виленский, 1994; И.А. Воронов, 1998; С.Г. Гагонин, 1997. Голдман, 1993 мн.др.)». Суть ИСС - смещение границ привычного мировоззрения, возможность посмотреть на ту или иную ситуацию с иной, качественно новой точки зрения. Метод биоэнергопластики, гармонично соединяющий в себе работу, как на телесном, так и духовном уровне дает возможность снова и снова переживать этот опыт.

Многие авторы-практики считают погружение в транс (ИСС) одним из способов осознанного выхода на информационные структуры подсознания, которые охватывают широкий диапазон: от телесного уровня до тонких не проявленных планов. Чем шире возможности сенсорного восприятия, тем выше уровень осознанности при работе с подсознанием. В этом контексте подсознание можно рассматривать как переходный мостик к бессознательному и в наших силах этот мостик расширить посредством определенных практик.

Однако, цель погружения заключается не только в возможности выхода на глубинные уровни подсознания, но и в дальнейшем переводе полученной информации на уровень осознания. Поэтому, важно, каким образом, и с какой целью человек в него выходит. Иногда это происходит спонтанно. Иногда - вполне осознанно.

Существуют различные техники погружения: статические и динамические. Рисунок 3 представляют собой содержание биоэнергопластики, как психотелесной практики. А рисунки 11 и 12 отражают важные составляющие биоэнергопластики - релаксационное движение и танец - как возможные инструменты выхода в ИСС.

Эти рисунки дают представление о движении как одном из важнейших инструментов работы в ИСС. При этом, оно (движение) выступает в нескольких качествах: как инструмент выхода в транс; как способ пребывания (динамическая или статико-динамическая медитация; как способ самовыражения; как способ самореализации.

Мы позволили себе остановиться на содержании данной практики в связи с тем, что фактически все перечисленные её составляющие, так или иначе, связаны с ИСС. Именно поэтому, есть смысл рассмотреть в этом контексте движение более подробно.

Движение как путь к трансу.

Главная специфическая особенность биоэнергопластики заключается в том, что все её составляющие направлены на обучение, пребывание и выход в релаксационное состояние, являющееся необходимым условием выхода в транс при занятиях психотелесными практиками (Рис.11). Львиная доля приходится на движение, которое в биоэнергопластике является инструментом обучения релаксации в динамическом режиме.

Упражнения для снятия двигательного стереотипа

Оно (движение) проходит красной нитью через все её составляющие: психофизические упражнения (динамические и статико-динамические), танцевальные элементы, этюды и т.д. (Рис.2). Поэтому, есть смысл рассмотреть его как один из главных инструментов работы с трансовыми состояниями и в трансовых состояниях. Эти предлоги «в» и «с» имеют тонкую особенность: первый - отражает пребывание в трансе, второй - выход, вход, переход из одного состояния в другое внутри процесса.

Наш эмпирический опыт позволил выделить следующие виды движений, ведущих к трансовым состояниям и распределить их по нескольким уровням:

Первый уровень: 1. Локомоции - имеются в виду простые изолированные движения: например, бег, плавание, лыжи и т.д.

2. Сложно координированные движения, выполняемые на уровне автоматизма, что подразумевает высокий уровень техники.

3. Простые ударные ритмические упражнения, не требующие усилий и выполняемые длительное время. Например, топание, хлопанье (Танец Катхак).
4. Простые упражнения, в которых присутствует рисунок круга, восьмерки, (горизонтальной и вертикальной), (восточные практики, танцы живота, массовые праздничные танцы в кругу и т.д.)
5. Упражнения на снятие двигательного стереотипа.

Пункт 5-й первого уровня плавно переходит во второй. В данном случае речь идет о различных упражнениях для правой и левой стороны тела и конечностей при сохранении направленности воздействия. В простых вариантах можно ограничиться повторением движения в обратном порядке, в ином исходном положении, с другим положением тела в пространстве. На практике возникает бесчисленное количество вариантов. И в этом случае можно говорить о логике построения двигательного действия. Особенно хотелось бы подчеркнуть роль таких приятных и простых движений, как «покачивание», «восьмерки», «волна» - поперечная и продольная в их базовых вариантах. Эти два уровня способствуют выходу в ИСС и АСС. Они активно используются практически в большинстве психотелесных практик.

Третий уровень подразумевает дальнейшее развитие первых двух - их совмещение; выполнение с неожиданными остановками в любой момент; переходами из динамики в статику и обратно. Кроме того, особое значение приобретают упражнения и движения на много-уровневую координацию - двигательную, ритмическую, пространственную.

На особом месте стоят упражнения, имеющие специфическую направленность Их можно причислить как к мелкой моторике, так и к многоуровневой координации, так как все они прекрасно сочетаются. Отнесение их к какому-то одному уровню не совсем правомерно по ряду причин. Но главная - это сама техника движений, которая, в зависимости от предыдущих упражнений может играть как роль развивающих упражнений, так и инструмента выхода в ИСС. Это значит, что мудры и хасты в полной мере можно отнести и к релаксационным упражнениям, и позициям, сопровождающим медитационную практику.

Трансперсональная практика в ПТП.

Любая из составляющих психотелесных практик в сочетании с релаксацией приводит к трансовым состояниям. Глубина погружения (в отличие от уже известной картографии (Гроф, К.Уилбер, Г.Бревде, Н.Кудряшов) зависит на наш взгляд, от 2-х факторов.:

- предшествующей нагрузки
- способности к релаксации.

Нагрузки можно рассматривать с нескольких сторон: энергетической, физической и психо-эмоциональной. Отдельные центры отвечают за свой участок, характеризуясь изменением нагрузки того или иного вида. Например:

А) чрезмерная физическая нагрузка в целом характеризуется, как правило, работой с нижними центрами (силовые упражнения и растягивания - по отдельности и совмещенные).

Б) психоэмоциональные нагрузки, в основном, вишуддха и анахата - характеризуются активной визуализацией.

В) Дыхательные техники - гипервентиляцией при выполнении одних (капалабхати) и обратной реакцией - (длительные задержки дыхания) Сукх-пурвак, Аннулома Вилома и др.

Г) Выход в альтернативные состояния сознания (АСС) посредством специальных упражнений. Например, растягивания + скручивания: первое - дает расслабление, релаксацию, второе - стабилизацию и в зависимости от места - активизацию. Специфический метод выполнения упражнений дает возможность выходить на межполушарное равновесие, что ведет к альтернативному состоянию сознания. Релаксация характеризуется следующими факторами:

1. Врожденными способностями к расслаблению
2. Врожденными способностями к визуализации (доминанта правого полушария; левши), не требующие специального сосредоточения).
3. Уровнем концентрации внимания (КВ):
 - на внешних объектах
 - на внутренних
 - времени КВ
 - количестве объектов одного вида
 - количестве объектов разного вида
 - способностью к запоминанию объектов разного вида (что имеет значение при глубинном погружении).

Учитывая, что уровни погружения можно рассматривать и радиально, и по вертикали, результат транса, прежде всего как глубинной релаксации оказывает:

- 1) *исцеляющий и восстановительный эффект*, так как одновременно задействуются различные центры, связанные и с психофизиологической, и эмоциональной сферой. Происходит естественная гармонизация,. Этот же эффект можно рассматривать и как психофизическую (и психоэнергетическую) регуляцию, поскольку в их основе лежит один и тот же механизм - энергетическая балансировка.
- 2) Следующий аспект эффекта трансового погружения связан с тем, что с помощью ПТП можно *направленно воздействовать на различные энергетические центры*. В этом случае мы получаем возможность осознанного выхода на глубинные структуры психики, как базу для:
 - проработки кармических связей
 - подключения графических символов для направленной коррекции

- выходу на эвристическое решение поставленных задач или внерациональное знание не только спонтанно, но и целенаправленно.

В этом случае, в двигательной части мы имеем возможность неоднократно подключать определенные практики («хаста-руна») для стабилизации состояния; для активизации чакр и соответствующих частей тела, с которыми идет непосредственная работа. Умение слушать тело открывает простор фантазии, развивает креативность. Уход от двигательных стереотипов способствует включению эвристического мышления, что дает возможность вести двигательный процесс, с одной стороны, спонтанно, с другой - с осознанием и констатацией своего состояния и, при необходимости, последующей стабилизацией.

Таким образом, трансовые практики в ПТП расширяют возможности и для оздоровления, и для личностного роста, и для творчества и для всего, что с этим связано.

Итогом этих занятий является повышение адаптивных возможностей человека в любой сфере его жизнедеятельности, то есть, достижение психической индивидуации, представляющей собой совокупность психического, физического и духовного (К.Г. Юнг).

Трансовые состояния в биоэнергопластике

Состояние транса присутствует в занятиях практически во всех режимах. В этой связи, хочется остановиться на каждом них более подробно. Поскольку транс связан и с релаксацией, и с медитацией, есть смысл сопоставить его с видами релаксации и медитации.

Прежде всего, нужно вспомнить, что такое релаксация и из чего она состоит. Традиционно рассматривают три вида релаксации: физическую, эмоциональную и ментальную. Транс, являясь её естественным продолжением, может, характеризоваться каждым из них. Это значит, что мы вправе говорить об измененном состоянии сознания на уровнях, характеризующих каждый вид релаксации.

В биоэнергопластике они имеют свои особенности, позволяющие рассматривать транс как инструмент ПФР и для расширения границ осознанности на всех уровнях с соответствующими эффектами: целительным, креативным, манифестационным и т.д. и т.п. Транс как состояние, имеющее глубину погружения в ИСС, как правило, зависит от следующих факторов:

1. Какой из режимов предшествовал выходу в ИСС: статический, динамический, или статико-динамический.
2. Какие конкретные практики способствовали выходу в транс (имеются в виду практики биоэнергопластики).

3. Какие психофизические упражнения использовались. Этот фактор является достаточно важным, так как речь не идёт о специальных дыхательных или ментальных практиках.

Практика показывает, что чем выше уровень психофизической подготовленности, тем выше уровень осознанности в трансовом состоянии. На основании сказанного, есть смысл остановиться на каждом режиме более подробно.

В статическом положении выходу в транс способствует дыхательная практика, направленная на расслабление физического тела, снятие эмоционального напряжения и ментальной закрепощенное™. В этом случае уровень погружения зависит от индивидуального опыта ментальной и медитативной практики каждого занимающегося, или группы, совместимости участников и др.

В динамическом и статико-динамическом режимах выходу в транс способствуют упражнения, в которых сочетаются ментально-двигательная практика. При этом движения имеет свою специфику, направленную на развитие тонкой моторики, эмоциональную релаксацию и физическое раскрепощение; энергетический баланс по вертикали (фронтально и сагиттально) и горизонтали. Этот фактор имеет важное значение, так как:

- движения выполняются непосредственно занимающимися;
- исходя из этого, уровень осознанности, а значит и границы психофизической регуляции расширяются;
- кроме того, самонаблюдение за своими ощущениями и возможной визуализацией является более правдивыми, поскольку тело не врет, а собственно визуализация для людей с ярким воображением не имеет никакого отношения к трансу.

Опираясь на эти факторы, мы можем условно говорить о трёх качественных составляющих транса, связанных с ментальным, эмоциональным и физическим состояниями. При этом, каждый из них имеет свой уровень погруженности. Но при очень глубокой физической расслабленности мы вправе говорить о большей глубине погружения при таких же условиях на ментальном или эмоциональном планах. Поскольку, чем глубже расслабление физического тела, тем больше возможностей выхода в трансовое состояние. Тем не менее, в биоэнергопластике мы наблюдаем и другие типы транса:

1. Как результат групповой ментальной практики.
2. Как результат двигательной деятельности, в том числе и собственно движение в трансовом состоянии.
3. Как результат работы с графическими символами в статико-динамическом режиме.
4. Как результат направленной работы с энергетическими центрами в различных режимах.

Это выделение достаточно условно, так как на практике можно скорей говорить о каком-либо доминирующем типе в определенный момент времени (или в

определенной части занятия). Транс, как ИСС предполагает или сильную доминанту одного из полушарий, или альтернативное состояние (равновесие обоих полушарий на фоне глубокого расслабления). С точки зрения биоэнергетики, мы можем говорить о трансе при наличии следующих условий:

- доминанте одной из верхних чакр
- доминанте одной из сторон тела
- доминанте какой-либо чакры или энергетического центра.

На практике обычно статико-динамические упражнения или движения являются своеобразной подготовкой к медитации с последующим выходом на глубинные структуры психики в статическом положении. Эффект работы в трансе в этом случае зависит от предварительной двигательной подготовки в том или ином центре. В практической работе с клиентом на основании конкретного запроса мы можем использовать специальные упражнения для усиления соответствующих центров, осознанно увеличивая их активность. Это позволяет в дальнейшем выйти на глубинные уровни для самонаблюдения состояния с дальнейшей интерпретацией, как инструментом коррекции и решения проблемы.

Одной из особенностей транса в движении, является' состояние, которое не рассматривается как транс человеком, находящемся в нем. Это характерно и для спортсменов, особенно в момент высшего напряжения. Сам факт переживания состояния транса осознается только через некоторое время. В процессе занятий релаксационной биоэнергопластикой мы не раз наблюдали ситуацию, когда выполняемые движения вводили в транс, но студенты это осознавали только в статической релаксации, идущей после упражнения. На наш взгляд, этот факт говорит в пользу таких упражнений, которые являются инструментом для моделирования измененных состояний сознания.

Заключение

Наш эмпирический опыт и результаты экспериментов говорят о широчайших возможностях психотелесных практик, в частности биоэнергопластики. В сравнении с трансовыми состояниями в статическом режиме, их ценность увеличивается в силу их структуры и способа действия. Это значит, что проблемы самооздоровления, саморегуляции, в том числе, и в экстремальных ситуациях приобретают новые перспективы. Это касается, как расширения внутренних возможностей - целительной направленности, развития сенсорного восприятия, креативности, так и умения взаимодействовать с пространственными структурами, расширять степень психофизической осознанности и одновременной саморегуляции в трансовых состояниях, предупреждении негативных последствий и способности ориентироваться в сферах непроявленного, или тонкого плана. Расширяя уровень релаксационных возможностей, человек естественным образом меняет свои взаимоотношения с социумом, так как происходят серьезные внутренние изменения, меняется личностная история, появляется возможность по-новому воплотить свой жизненный сценарий.

ИЗ ОПЫТА ТРАНСОВЫХ СОСТОЯНИЙ

И.В.Курис

ПАМЯТЬ ТЕЛА КАК ТРАНСОВЫЙ ОПЫТ

Недавно, работая над этим номером журнала, я неожиданно наткнулась на записи, сделанные более 10-ти лет назад. Когда я их перечитала, у меня возникла идея сделать рубрику опыт транса. Здесь представлено несколько опытов погружения, между которыми прошло несколько лет. В описание вплетаются небольшие комментарии, которые так же можно рассматривать как своеобразный результат опыта.

Начато 10 декабря 1995 г. С-Пб

Всё началось как-то неожиданно. Накануне, ночью я читала "Историю Рампы" Лобсанга Рампы и восхищалась простотой языка и умением автора говорить просто и убедительно о самых сокровенных вещах. Было около 2-х ночи. Я отметила, что, несмотря на поздний час, усталость не чувствуется. Настроение было прекрасное, даже приподнятое. В голове появилось знакомое ощущение прохлады и приоткрытости затылочной части. Мне хотелось продолжать чтение, и при этом я чётко осознавала, что дело не в сюжете повествования.

Когда, наконец, я решила лечь, взгляд, брошенный на страницу, автоматически отметил 223. Семь - творчество, художественная натура и вообще, одна из любимых цифр. Внутренне я уже приготовилась к чуду. Ожидание причастности к созиданию нового, пока ещё не очень понятного и волнующего, но близкого моему мироощущению, чувствованию смыла все переживания последней недели.

Медленными шагами пересекала она пространство сцены, держа перед собой чашу с пылающей свечой. С каждым движением её лицо становилось всё отрешённей, и только глаза продолжали жить самостоятельной жизнью, сияя светом отраженного огня. Из них струилась удивительная сила, она приподнимала её хрупкую фигуру над пространством, создавая ощущение ирреальности, внутри которой реальностью оставались глаза. Их цвет становился глубоким, а сами они странным образом увеличивались в размерах и начинали занимать пол-лица. Её руки рисовали символические знаки небесной сферы. Движения были величественные и неспешные; они таили в себе особый смысл; и он ощущался, хотя и не всегда расшифровывался. Он был чем-то нереальным, далёким и совершенно недоступным. Она же чувствовала себя в нём хозяйкой, которая приоткрывает свои апартаменты, такие же необозримые, как и сам Космос. Движения тела были мягкими и текучими. Не было ни одной сверх трудной позы, переходы совершались медленно, даже как-то лениво. Казалось, танцовщица не обращала внимания на зал, который заморожено следил за каждым движением и был для неё скорее формой материи, из которой она создавала свой храм у всех на глазах. Каждым движением рук, пальцев, неожиданных поз включала танцовщица зрителей в свой танец, который превращался в священнодействие, и в котором все, возможно, помимо своей воли, соучаствовали. Звон бубенчиков, до этого лёгкий и

нежный перешёл в чёткий ритмический рисунок, иногда напоминающий тяжёлый стук молотка, высекающего породу из камня, а затем опять вернулся в первоначальный ритм, льющийся и упругий, как глина, отвечающая новой линией на каждое прикосновение скульптура.

Неожиданно возникло ощущение, что произошло нечто. Изменилось пространство; это почувствовалось в разряжённости пространства зала, звенящей тишине, появившейся ниоткуда... Звуки музыки и бубенчиков растворились, остался только танец и огонь, как символ поклонения. Танец, как очищение перед тем, когда Душа предстанет перед Богом. Поклонения Огню, несущему свет и тепло, Знание и Любовь.

Я увидела храм; ноги медленно ступали по дороге и несли моё тело к нему, глаза с удивлением вспоминали линии и формы, которые они когда-то знали и любили; тело кожей ощущало знакомую вибрацию и ритм, который камень источал как будто специально для меня. Он прямо-таки пел мелодию, в которую вплетались движения моего тела.

Ноги и руки вдруг стали жить своей отдельной от меня самой жизнью. Я помню это ощущение: руки, скрещенные у груди, наливаются тяжестью, ладони медленно раскрываются и начинают сильно пульсировать, в пальцах покалывание и вдруг, они начинают плести удивительную речь из движений. Это так странно, видеть движения рук и одновременно слышать звук движения, а мои ноги продолжают идти вперёд, выстраивая свой ритм, совсем отличный от движения рук.

Всё закрыто, никаких ручек, дверных молотков, ничего. Пытаюсь придумать, как открыть дверь. Пока мне понятно только то, что я должна это сделать. Параллельно, где-то на задворках сознания возникает мысль: для чего всё это? И вдруг именно она, мысль, начинает принимать вполне конкретную форму движения. Моё тело движением отвечает на мысль, возникшую в моем сознании. Значит, оно способно мыслить на совершенно ином надсознательном уровне. Тело получает информацию, воспринимает её и реагирует своим спонтанным движением. И я, находясь в полу трансе, могу его созерцать, оценивать, запоминать... Господи, но это ведь то, о чём я не раз говорила на своих занятиях.

Мы действительно способны воспринимать информацию из окружающего пространства, а наше тело действительно способно в него входить и взаимодействовать с ним. Мне всегда казалось, что это возможно или в динамической медитации, или при очень высокой двигательной подготовке. Но сейчас я не сплю, просто лежу и, наблюдая всё со стороны, одновременно являюсь непосредственным участником происходящего, и наслаждаясь моментом. Движение исчезает и видна только цветовая характеристика. Это удивительно красиво и совершенно не вызывает каких-то внутренних вопросов. Движение предстаёт предо мной, как живое существо более высокого порядка. Я испытываю невыразимую радость. Тело вдруг становится неожиданно лёгким, врата медленно раскрываются, и я врываюсь вовнутрь храма. Пока моё тело медленно скользило, у меня возникло странное ощущение, что меня загружают новой информацией, которую нужно будет осознавать исключительно на уровне тонкого тела, но через движение, через танец, который придёт от Учителя. Я понимаю, что это мой путь, он один из многих путей постижения Абсолюта, путь Красоты, путь Священного Танца. Передо мной всегда будут новые врата, которые необходимо открыть. Я

уже знаю, что их будет не менее девяти. Где-то в глубине сознания и чувствования возникает мощный луч света, перед глазами появляются 9 горящих свечей и ладонь, обращенная прямо на меня. Я помню эти символы, мои Учителя всегда возле меня. Покой и радость освещают пространство нежными переливающимися цветами.

Первая остановка у первых врат. Первая ступень знания - это понимание того, что ты делаешь и для чего. Движение наших тел в пространстве - это не просто движение наших членов в определённом ритме, темпе и т.д. Это ещё и радость вхождения в мир тонких планов; мир, в котором ничего не нужно говорить, потому что всё понятно. Пространство... я обратило внимание насколько оно мягкое и пластичное. Создалось впечатление, что это нематериальная структура, состоящая из прозрачного газообразного вещества, которому присущи вполне физические свойства материи, близкие к упругости, и в которую тело легко проникает. Такое интересное сочетание: тонкий план и конкретная характеристика пространства, как будто стихия Земли и Воды соединились в едином целом.

И вдруг меня словно обжигает, моё тело сигнализирует сознанию, Это же ключ... Образное выражение стихии Воды, как протоначала всего живого, существующего во Вселенной. Отталкиваясь от древнеиндийской классической традиции системы чакрам, по ассоциативным ощущениям, это стихия Воды, которая связана со *свадхистханой*, как нулевой чакрой. Именно из Воды возникло всё живое, она насыщает все тела на всех уровнях развития жизни. Нужно "проникнуть" в эту стихию, находящуюся ниже линии горизонта и скрывающую под своей прозрачной толщей никому неведомые тайны исчезнувших цивилизаций. Она хранитель и сохранитель тайны жизни. Вода удивительная стихия. Она связана с материальным миром и его отражением. Материальность реализуется через бога Вишну (в инд. trad.), он же охранитель Вселенной. Он отвечает за ритм, как основу первоматерии. Ритм прилива и отлива, ритм движения волны. Луна, отражаясь в этом вселенском океане, символизирует нематериальную структуру, но и она подчиняется природному ритму.

14.1. 1998. Этот танец Меча пришёл неожиданно, посреди ночи. Я зашла в комнату и даже не заметила, как он очутился в моих руках. В памяти не осталось, когда и как я вынимала его из ножен, и как вообще это пришло мне в голову. Мои руки держали меч. Они вытягивались, из стороны в сторону и вместе с линией меча вырисовывали необычные формы в пространстве маленькой комнаты. Было не понятно, каким образом я ухитрюсь ничего не задевать и не разбивать.

Мне также было совершенно ясно, что меч - не инструмент насилия. От него исходила странная вибрация, окутывавшая теплом и уютом моё жилище, несмотря на тесноту и далеко не идеальный порядок. В какой-то момент он стал для меня живым существом в моём пространстве. Приоткрылась новая дверь в Знание о моём месте и среде обитания во Вселенной.

Это только нам кажется, что мы ограничены Землёй. На самом деле все совсем иначе. И Меч, как мудрый учитель приоткрыл мне новый пласт сред обитания, и как будто тонкой иглой прочертил границы мест, которые мне предстоит изучить, погружившись в них с головой. И все это для того, чтобы показать безграничное творческое начало, заложенной во мне изначально, как впрочем, и в любом из нас...

Мой меч выписывал какие-то непонятные письмена в пространстве, о значении которых я не догадывалась. Только тело, моё тело отмечало те невидимые изменения, которые происходили на тонком плане.

...Танец рождался на моих глазах, на кончике меча, на кончиках пальцев,, Он как будто играл с телом, отталкиваясь от него, рождая новые формы, темы и, каким-то непостижим образом, ухитрялся существовать сам по себе, как живое существо, кружившееся в двух мирах одновременно, легко переходя из мира проявленного в не проявленный...

Позже, на наших занятиях, когда мы в общем спонтанном танце рисовали Знаки, символы, объединяя их общим кругом из рук-хаст, я опять почувствовала нечто похожее. И тогда не только я, но и большинство моих учеников ощутили "нечто" происходящее в зале. Я поняла, что сдвинулась с некоей точки ...

Н.А. Бурановская

ВСТРЕЧА С ДУРГОЙ

Как-то я пошла на занятия по индийским танцам, которые вела известный специалист в этой области, кандидат педагогических наук Ирина Курис. Дело было зимой. Морозным воскресным утром я оказалась в школьном спортивном зале. От занятий осталось ощущение изысканности, телесная радость и сожаление о том, что я ничего не запомнила. Всей группой мы неторопливо шли к метро. Несмотря на мороз, мне было жарко и легко.

Дома постепенно нарастало чувство легкости, таяния тела, мышцы рук и ног время от времени напрягались и пульсировали. Я не без удивления наблюдала за своим телом. Было такое впечатление, что оно проявляло автономную от моего сознания разумность, и, в отличие от меня, запомнило движения и внутреннюю логику танца. Эти мышечные напряжения подчинялись какому-то ритму и доставляли чувство удовольствия.

Я легла спать со всеми этими ощущениями и мгновенно уснула... Посреди ночи я проснулась от того, что мои ноги ритмично двигались, вытягивая носки. Они танцевали! Вслед за ногами так же ритмично стала двигаться голова. Все это происходило без моего сознательного участия. Тело повторяло элементы танца, я не могла остановиться, оставаясь сторонним и внимательным наблюдателем. И вдруг я ощутила чье-то присутствие. Межбровье задергалось. Я закрыла глаза...Несмотря на это, у меня возникло чувство, что они остались открыты. Пространство обрело глубину и перспективу. Из этой глубины ко мне приближалась женская фигура, покачиваясь и танцуя. У меня захватило дух от этого зрелища - у танцующей фигуры было шесть рук! Она приближалась ко мне постепенно и плавно, несколько по паучьи, перебирая этими руками, не сводя с меня огромных немигающих глаз. Ее лицо, лицо индийской женщины было невыразимо, пугающе прекрасно, и пугало оно тем, что несмотря на человеческий образ, в этом лице и этом теле не было ничего человеческого.

Дурга! Божество индийского пантеона. Она смотрела не мигая мне в глаза и продолжала танцевать. Я лежала тише воды ниже травы, не шевелясь, вся мокрая от испарины, испытывая одновременно страх, любовь и восхищение. Позвоночник

стал жужжать как электрический столб, крестец раскалился и завибрировал, вверх по позвоночному столбу потекла горячая струя.... Разумная всемогущая сила рвалась из крестца; медленно, мощно и ритмично пульсируя, она потянулась вслед за горячей струей. Кундалини! Только этого мне не хватало! Между тем, Богиня продолжала, не мигая смотреть на меня, и я, в свою очередь, не могла отвести от Ее взора своих закрытых-открытых глаз. «Пожалуйста, - мысленно взмолилась я, имея в виду подъем Кундалини, - не надо, я не готова»

Моя просьба была услышана. Постепенно стих гул в позвоночнике, крестец перестал вибрировать. Дурга продолжала танцевать, а я смотреть. Как это было уже со мной неоднократно при встречах с Первообразами, я понимала все. Это было прямое, непосредственное восприятие Знания, которым Дурга делилась со мной и предлагала в дар. Я внимательно следила за Ее руками. Пальцы Богини беспрерывно смыкались в мудры. Они текли от одной пары рук в другую, вычерчивая сложные энергетические узоры. Сами узоры, в свою очередь, являлись кодами и проходами в великое разнообразие миров. Количество рук было всего лишь условным символом этого разнообразия, его иерархическими ступенями. Благодаря божественному танцу я видела взаимопроницаемость и взаимопроницаемость, множественность этих миров, и в то же время их нерасторжимое единство. Ритм, созвучность и согласованность, выражаемые через танец, вызывали экстатическое состояние счастья и силы. Я плакала, созерцая эту совершенную красоту. Дурга больше не пугала меня. Несмотря на отсутствие в Ней человеческого начала, это было дружественное и любящее Сверхсознание, бесконечные потоки чистой Энергии, принявшей женский облик. Ее могущество было беспредельно. Я ужаснулась тому уровню ответственности, которая лежала на Дурге. Одно неверное движение, и катастроф не избежать. Но для Нее Ее бремя было легко. Это Она - хозяйка атомной энергии, это Она вычерчивает орбиты электронов, это Она группирует атомы, это Она порождает Материю.... Через танец Богиня демонстрировала свое царство, которое подчинялось Ей с радостью, и я была крохотной частью Ее владений... Мне предлагалось осознать все это и начать восхождение, освоить возможности, которые таит в себе танец, научиться управлять жизнью через движение, через тело, стать юной, бессмертной, безграничной. Дурга уверяла меня, что все это уже присутствует в моей телесности, и что мы родня...

...Я не заметила, как Она ушла. Покой охватил меня, я стала засыпать. В гипнагогическом состоянии, (размытость сознания между явью и сном) перед тем, как провалиться в глубокий сон, я увидела, как два электрика тянут от щитка на лестничной клетке в мою квартиру силовую кабель толщиной в руку, тысячекратно превосходящий по мощности все остальные провода, которые находились в квартире. Они прикрепили его к распределительному щитку и ушли. «Меня подключили, - уже во сне подумала я, - Дурга оставила канал».

Как правило, мои встречи с Первообразами сопровождались разнообразными феноменальными эффектами. В этот раз они проявились через электричество. На следующий день у меня перегорели все лампочки, сгорел, напустив дыму, телевизор, сломался счетчик электроэнергии. Я пошла к одному своему знакомому, компетентному для меня специалисту в области энергетических практик. Когда я вошла, он, мельком взглянув на меня, быстро выключил компьютер. Все лампочки в комнате померкли; нити накаливания слабенько мерцали.

- Ну ты даешь,- сказал он.

Я засмущалась, пожала плечами и рассказала ему о ночном визите. Он долго молчал.

- А ты знаешь, что на некоторых древних храмовых индийских фресках изображены атомные реакторы? - наконец спросил он. Мы еще побеседовали, и он пошел меня проводить. Пока я одевалась, свет в коридоре потемнел. Мы дружно подняли головы и расхохотались Лампочка еле мерцала.. Эксперимента ради приятель попросил меня медленно пройти по всем помещениям в квартире. Люстры и одинокие ночники тускнели при моем приближении, и снова разгорались, когда я удалялась.

Через неделю я поведала о визите Дурги Ирине Курис. Она дала мне несколько рекомендаций по поводу того, что делать с физиологическими ощущениями - немилосердно жгло в горле.

Ночью Дурга опять пришла ко мне. Все повторилось - танец моего тела, ее танец, наш безмолвный разговор. В этот раз крестец отреагировал почти мгновенно: ритмичная мощная пульсация, жар. Непередаваемое соприкосновение с собственной сознательной силой, жившей в основании позвоночника, жаждавшей взметнуться вверх, силой, о которой я ничего не знала, с которой была разлучена, вызвало восторг и страх. И снова я просила Дургу не активировать Кундалини - будучи совершенно не готовой к трансформации такого уровня, я испугалась безумия.

Наше общение шло через глаза на огромной скорости. Я воспринимала информацию и сразу понимала ее. Мышление в этом не участвовало. На момент передачи я сама становилась этой информацией. Также Дурга указала на мой главный недостаток - энергетическую неподготовленность тела к подобного рода контактам, и главное достоинство - способность моего сознания к слиянию, и таким образом, к приобщению и взаимодействию с разнообразными творящими силами Бытия, не растворяясь в них, не теряя собственной индивидуальности. Она указала мне на потенциально безграничные возможности тела как на лабораторию, в которой Дух постоянно и непрерывно проявляет Себя для удовольствия, любви и игры. Пробуждение осознанности в своих творениях, вспоминание творения о Творце, взаимное узнавание...

Встречи с Первообразами - это всегда встречи с Силой, Энергией, Умом, Радостью, Чувством, Юмором, Бессмертием и Творчеством. Пишу с большой буквы, потому что это имена Бытия. Называть Богов по именам - значит радовать их.

Переживание долго не отпускало меня. Вхождение в мир архетипа позволило понять пляшущих индийских Богов, их созидающие и разрушающие функции, храмовые танцы, танцующих жриц, Индию - средоточие величайших оккультных сил планеты.

Дымное исчадье полнолуны
Белый мрамор в сумраке аллеи.
Роковая девочка, плясунья,
Лучшая из всех камней.
От таких и погибали люди,
За такой Чингиз послал посла,
И такая на кровавом блюде
Голову Крестителя несла
(Анна Ахматова)

Комментарий.

Этот опыт можно отнести к разновидности транса. Интересно, что связующим агентом между сознанием воспринимающего и архетипом в данном случае явился не только индийский танец, который и создавался в свое время для подобных контактов, но и личность самой преподавательницы: встреча с Дургой повторилась после телефонного разговора. Здесь имеет место отголосок древней традиции, умение, потерянное на сегодняшний день - передача знания от учителя к ученику невербальным способом, от сознания к сознанию.

До встречи с Дургой я едва была знакома с индийской мифологией. Ее имя я узнала из танца. Позже мне подтвердила его И. Курис.

В переводе имя означает «труднодоступная», в индуизме она является супругой Шивы. Ее ипостаси: Великая Богиня-Мать, олицетворяющая созидательные и разрушающие силы природы; в тантризме она - Шакти Шивы. В переводе с древнеиндийского, шакти - «сила», творческая энергия Бога, персонифицированная в образе его супруги, активного женского начала. Благодаря ему, Бог-супруг способен манифестировать свои качества. Шакти также - воплощение супружеской верности и сексуальной плодотворящей страсти, манифестация творческой энергии Шивы; она - защитница мирового порядка, охранительница Богов, сокрушительница демонов. В индийской иконографии изображается сидящей на льве или тигре, десятирукой, с главными атрибутами различных Богов: трезубцем Шивы, диском Вишну, луком Вайю, копьем Агни, петлей Варуны, ваджрой Индры. Соответственно атрибутам, она обладает силами и качествами этих Богов.

То, что я увидела ее шестирукой, а не десятирукой, говорит о том, что Богиня открылась не полностью, сообразно тому, насколько я способна была воспринять ее появление без серьезного ущерба для тела и сознания. Риск в таких случаях всегда остается. Плата за подобные встречи может быть высокой. Безумие - вариант такой платы. После встреч с Первообразами жизнь на какой-то период становится невыносимой, потому что отлично понимаешь разницу, так сказать, в существовании. За этим следуют необратимые изменения в сознании, и это - самое ценное. Оно остается расширенным, и назад уже дороги нет. Полученные знания остаются зашифрованными в клетках тела, оно начинает требовать роста своих скрытых возможностей, выхода за рамки биологического функционирования, реализации энергетического потенциала, и, в конечном итоге, того, что я называю «возвращение Домой».

М.В. Волченко

ОПЫТ ПРОШЛЫХ ЖИЗНЕЙ В ПОТОКЕ СНОВ

*И вот вся жизнь! Круженье, пенье,
Моря, пустыни, города,
Мелькающее отраженье
Потерянного навсегда.
Бушует пламя, трубят трубы,
И кони рыжие летят.
Потом волнующие губы
О счастье, кажется, твердят.*

*И вот опять восторг и горе,
Опять как прежде, как всегда,
Седую гривой машет море,
Встают пустыни, города.
Когда же, наконец, восставши
От сна я буду снова я -
Простой индеец, задремавший
В священный вечер у ручья ?
(Николай Гумилев «Прапамять»)*

Убедить кого-либо в существовании памяти о прошлых жизнях невозможно. Человек должен попробовать убедиться в этом сам, если захочет, и если готов к такому опыту. Можно исповедовать религию, признающую реинкарнацию, верить в переселение душ, но не иметь воспоминаний о прошлой жизни. Я с глубоким уважением отношусь к древним мировым религиям, хранящим тысячелетние знания, опыт и культуру разных народов, и не собираюсь вступать в религиозную дискуссию. Я не собираюсь также давать теоретическое обоснование процесса регрессии в терминах подсознание, надсознание, бессознательное. Это всего лишь парадигма, которая рано или поздно устареет и будет заменена новой. Я просто пытаюсь исследовать удивительные глубины памяти, которые могут оказаться более древними, чем любая религия, не говоря уже о парадигме, глубины, путь к которым иногда открывается в сновидениях, и которые чем-то напоминают геологические пласты. Тем же, для кого идея реинкарнации абсолютно неприемлема, я предлагаю интерпретировать всплывшую в памяти историю как метафоричный сон, увиденный днем.

К тем, кто не приемлет идею о воскрешении памяти о прошлых жизнях, я отношусь с пониманием, поскольку сама была одной из них. Даже согласившись с тем, что такое бывает, я была готова принять эту возможность для других, но не для себя. *А сны упорно продолжали возвращать меня на темные улицы чужого города и чужого времени, я была ниже ростом и со светлыми волосами...* К тому времени я уже много лет работала со своими снами и уже начала понимать, что на самом деле это сновидения работают со мной, а не я с ними. Это они предлагают мне очередной урок, направляют и подсказывают.

К снам я с детства привыкла относиться с большим интересом. Сновидения - это естественная часть моего жизненного опыта в то время, когда мое физическое тело с его пятью примитивными органами чувств крепко спит и не ограничивает мою способность проникать сквозь время и пространство. С годами я стала задавать себе вопрос: "А, может быть, некоторые из моих снов являются частью опыта моих прежних жизней и тем «мостиком», по которому я могу перенести этот опыт в мою теперешнюю жизнь?

Почему опыт прошлых жизней закрыт для нашего сознания? Только ли шок,

бесконечное обучение, в корне отличающееся от подготовки терапевта или хирурга. Терапевту необязательно переболеть всеми болезнями и испробовать на себе все лекарства, а хирургу - самому оказаться на операционном столе. Сновидец не может обучаться только по книгам, на семинарах, на опыте других людей. Он должен прочувствовать все сам, «изнутри», запастись терпением, и пройти долгий путь от запутанных символических снов, через неприукрашенную правду о себе, к ясным, осозанным снам, к картинам прошлых жизней и инсайтам в будущее.

Существуют короткие пути **погружения в память о прошлых жизнях**, не дожидаясь, пока эти воспоминания придут в потоке снов. Пройдя такой опыт человек, давно работающий со своими снами, нередко обнаруживает, что среди них уже были подобные «истории», но он не догадывался об их истинном смысле. Такими короткими путями являются погружение через интенсивные дыхательные техники, гипноз, специальные медитации, а также реинкарнационная терапия.

Дыхательные техники - один из самых распространенных тренингов, поскольку слишком легко стать «инструктором» и самому начать печатать сертификаты на своем компьютере. В результате этот тренинг может стать довольно опасным для людей, не обладающих крепким здоровьем и не подготовленных настоящим специалистом к глубокому погружению. Иногда, во время перерыва на каком-нибудь ньюйджевском семинаре можно услышать такой разговор между участниками:

- Ты на холотропке был?
- А как же, и не раз. А еще был на бизнес-тренинге и на Кастанеде.
- Ну, там я тоже был... А на ребефинге ты был, где опыт смерти и прошлой жизни?
- Нет... А что, классно потусовались?
- Да погрузить-то погрузили, а потом как-то непонятно стало... И не объяснили ничего толком. Вот, думаю, надо бы еще куда-нибудь сходить на прошлые жизни, чтобы разобраться. Как-то я непонятно себя чувствую после этого... Нехорошо...

К сожалению, этот диалог «списан» с реальной жизненной ситуации. Мне несколько раз приходилось беседовать с такими растерявшимися после неожиданно глубокого и странного переживания людьми, добровольными жертвами массовых «тусовочных» походов в прошлые жизни. А главное, - эти люди были совершенно не готовы к такому опыту, как младенец не готов воспользоваться вилкой. Означает ли, что дыхательные техники вообще лучше не использовать? Нет, конечно, они могут дать и положительный опыт, но только для тех, кто уже «созрел духовно», а еще лучше, - если это уже не первый опыт вспоминания прошлой жизни, и «дыхальщик» полностью готов к самостоятельному путешествию.

Я несколько раз участвовала в семинарах американского парапсихолога Лоры Фэйт (Laura Faith), сначала как студентка, потом как соведущая. Лора Фэйт проводила групповые медитации-погружения в прошлые жизни. Она обучала использованию для таких погружений каббалистическое дерево жизни и карту Таро

«Колесо Фортуны». Все участники этих погружений получали положительный, глубокий, индивидуальный опыт. Однако, следует отметить, что они не были новичками и собрались не случайно. Все они уже обучались на различных семинарах у Лоры Фэйт и были полностью готовы к этому опыту, а для многих он вообще был далеко не первым. Во время одной из проводимых Лорой Фэйт медитаций я спонтанно открыла новый и эффективный (для меня) способ самопогружения в память о прошлой жизни. Но и на таком семинаре со многими участниками необходимо было дополнительно работать индивидуально, чтобы помочь им завершить, интегрировать опыт. И для них Лора Фэйт проводила индивидуальные сессии.

Регрессионная гипнотерапия - пример индивидуального погружения в прошлое, не обязательно в прошлую жизнь, но также в любое забытое, стертое, заблокированное воспоминание этой жизни. Удивительная история регрессии в прошлые жизни через гипноз описана в книге американского психотерапевта и гипнолога доктора Брайана Вайса «Много жизней, много учителей» ("Many Lives, Many Masters" by Brian L. Weiss, M.D. A Fireside Book, published by Simon and Schuster Inc, NY. 1988).

Автор книги никогда не интересовался прошлыми жизнями, и это поставило его в неожиданную и непредсказуемую ситуацию. Он полтора года работал с молодой девушкой, с детства страдающей от необъяснимых страхов и повторяющихся кошмаров, не имевших, на первый взгляд, реальных причин и ведущих к депрессии. Поскольку никакие другие психотерапевтические методы не помогли, он решил попробовать гипноз. Уже на первом сеансе пациентка неожиданно оказалась погруженной в яркие воспоминания о прошлой жизни, а ведущий сеанс гипнолог присутствовал в этих воспоминаниях как один из персонажей. Скептицизм традиционного психотерапевта был полностью сломлен, когда пациентка начала говорить «из пространства между жизнями» и рассказывать доктору Вайсу удивительные вещи о его семье и его умершем сыне.

Др. Вайс провел с этой пациенткой ряд сеансов регрессии, и она полностью избавилась от всех симптомов. На каждом сеансе др. Вайс узнавал об одной из ее и одновременно одной из своих прошлых жизней. Это взаимодействие произвело на него неизгладимое впечатление и во многом изменило его взгляды. Позже др. Вайс поставил перед собой задачу приобрести свой собственный опыт, и он так рассказал об этом, отвечая на вопросы читателей: «Мне потребовалось три месяца ежедневных медитаций, прежде чем я получил свой первый опыт регрессии.» В последующие годы он продолжал успешно работать с большим количеством пациентов по методу регрессии и написал об этом еще три книги.

Однако, несмотря на все погружения, во время которых пациентка рассуждала о сложных вещах и рассказывала об интересном жизненном опыте, она совершенно не выросла духовно и интеллектуально в этой жизни. Гипнолог записывал то, что она говорила, на магнитофон, и давал ей прослушать после сеанса. У нее это не

вызывало ни малейшего интереса, словно посторонний человек говорил о чем-то явно выше ее понимания. Этот опыт так и не стал ЕЕ опытом, поскольку выходя из глубокого гипнотического погружения она ничего не помнила.

Метод реинкарнационной терапии лишен этого недостатка. Его основная задача, - это осознанно воскресить воспоминания, не теряя контакта с сегодняшней реальностью, сохранить их, проанализировать и интегрировать с опытом этой жизни. Обычно семинары по реинкарнационной терапии проводятся для больших групп, однако, «массовость» заканчивается, когда приходит время погружения. В этот момент каждый «путешественник» в прошлую жизнь оказывается на попечении опытного, специально обученного ассистента, а не случайного попугайчика-ситтера. При этом у каждого участника до конца остается полная свобода выбора, - можно так и остаться только наблюдателем, отказавшись от погружения, если нет уверенности. Но и такой опыт является очень глубоким и может стать важным этапом трансформации представлений о жизни и смерти.

Этот метод изначально заинтересовал меня больше, чем другие, элементами, похожими на техники повторного вхождения в сновидения. У меня за плечами уже был определенный опыт, полученный в результате использования информации из моих снов во время индивидуальной сессии. Это погружение было проведено для меня Анатолием Арлашиным, - специалистом с двадцатилетним опытом такой работы, последователем школы Гурджиева, знатоком йоги и вообще человеком исключительных способностей и знаний. После этого я переосмыслила значение некоторых своих снов, поняла причины очень сильного эффекта «*deja vu*», присутствовавшего во время моей поездки в Германию, и приняла как должное спонтанно безо всякого погружения возникшую в памяти отчетливую картину, в деталях воспроизводящую архитектуру древнего здания и окружающий его пейзаж. Так были открыты «двери» для моих воспоминаний, и они стали приходить. Поэтому поначалу метод реинкарнационной терапии показался мне слишком алгоритмичным, сухим, нетворческим и недостаточно индивидуальным.

Узнав о том, что в центре «Соцветие» есть специалисты, работающие по этому методу, я обратилась туда. Придя на первый семинар, проводимый по методу Рэй Палмер (Rhea Palmer), я была настроена скептически. Я скрыла свой опыт и прикинулась старательной студенткой. Подготовительные упражнения пробили первую брешь в моем скептицизме. Во время одного из них было предложено вспомнить свои сны и посмотреть, не могут ли какие-нибудь из них показывать картины из прошлой жизни. Мой скептицизм растаял полностью во время демонстрационного погружения, когда один из участников семинара вызвался быть первым «путешественником». Я полностью сконцентрировала свое внимание на этом процессе, и неожиданно вошла в состояние, уже известное мне благодаря повторному вхождению в сновидения. То, что при предварительном изложении выглядело искусственным алгоритмом, стало восприниматься как знакомые,

естественные и единственно правильные шаги. Я прошла погружение одной из первых, так как у меня уже не было ни страха, ни колебаний, ни проблем с выбором вопроса. Потом я со все возрастающим эффектом «узнавания» метода стала наблюдать за погружениями других участников семинара.

На третий день случилось нечто неожиданное. Одна из участниц подошла к Альбине Шиповой, руководителю семинара, и попросила провести для нее второе погружение. Это было для нее действительно необходимо. Времени до конца семинара оставалось мало и свободных ассистентов не было. Тогда Альбина вдруг махнула рукой в мою сторону и сказала:

- Есть еще одна возможность, если Вас это устроит. Попросите ее, она тоже может провести погружение.

- Конечно, устроит! - воскликнула эта участница, и сразу же подошла ко мне, - Пожалуйста, помогите, это очень важно!

Пребывая все в том же необычном состоянии «узнавания» я была не в состоянии ни удивиться, ни возмутиться, ни отказаться. Я села возле нее, начисто позабыв слова «не знаю» и «не могу», и мы погрузились в ее воспоминания. Так в кратчайший срок я прошла путь от скептического недоверия к методу до его успешного применения.

С тех пор я уже не могу свернуть с этого пути и все чаще вспоминаю его начало. Это случилось в 1989 году, в Болгарии. Тогда я уже много лет работала со своими снами, вела записи, обсуждала их в узком кругу друзей-единомышленников, но, находясь за железным занавесом и думать не думала о возможности конференций, лекций и семинаров. Однако, тайна сновидений и предлагаемый ими мощный поток информации, раскрывающей тайны, не давали мне **покоя**. И вот у меня появилась возможность спросить у известной болгарской ясновидящей Ванги, что же мне делать с потоком моих снов.

- Сначала ты поверишь в прошлые жизни, - сказала она, - А потом польза от твоих снов будет прежде всего другим людям, а не тебе.

Тогда я не приняла первую часть этого ответа и не поняла вторую, но сохранила листочек с переводом ее ответов на русский язык...

Итак, существует много путей и методов, с помощью которых можно добраться до тех глубинных пластов памяти, где хранятся воспоминания о прошлых жизнях. Одни методы требуют физических усилий и хорошего здоровья (дыхательные техники), другие - наличие опытного гипнотерапевта, третьи - наличие опытного специалиста по реинкарнационной терапии и тщательной подготовки, четвертые вообще хороши только для тех, кто уже имеет подобный опыт. В то же время двери в расширенное состояние сознания, к собственным нераскрытым способностям и глубинам памяти распахиваются перед нами каждую ночь. Это - наши сны. Они незаметно и постепенно подводят к раскрытию тайн прошлого, а заверченный, осознанный опыт регрессии открывает в сновидениях новые бесконечные просторы.

ИНФОРМАЦИЯ, НОВОСТИ, РЕКЛАМА

РЕКОМЕНДУЕМАЯ БИБЛИОГРАФИЯ ПО ТЕМЕ ЖУРНАЛА

1. Адамович Г.Э. Традиционные методы психофизической тренировки. Минск, 1999.120 с.
2. Андреева Н.Г. Энергия преобразования. С-Пб, ИК «Невский проспект, 2001,152с
3. Бревде Г.М. Философские проблемы психической целостности // "Вестник Балтийской Педагогической Академии" № 39, СПб 2001.
4. Бундзен П.В., Лейснер П, Малинин А.В., У НЕСТАЛЬ Л-Э. Ментальная релаксация -нейродинамические маркеры и психофизиологические механизмы //Hypnos vol.XXIIIN3. Plemut Press. New York-London, 1996, p.91-101.
5. Веккер Л.М. Психические процессы. Т, 3. - Л.: Изд. ЛГУ, 1981
6. Веккер Л.М. Психика и реальность. Единая теория психических процессов. - М.: Смысл, 1998. - 685 с.
7. Волков И.П. Тело и психика.Изд. БПА, С-Пб, 2000 г.
8. Голан А. Миф и символ. - М.: Русслит.1993. - 375 с.
9. Ю.Голмен Д. Многообразие медитативного опыта. Киев.: София, 1993 г.
- П.Гроф. С. За пределами мозга. М.: Изд. Трансперсонального института, 1993.
12. Дульнев Г.Н. Впоисках нового мира. Изд. «Весь», С-Пб, 2004,286 с.
13. Друри Н. Трансперсональная психология. «Инициатива»,Львов, Институт Джеймс У. Многообразие религиозного опыта. СПб.: Андреев и сыновья, 1993 г.
- 14.Кабат-Зинн Дж. Куда бы ты ни шел - ты уже там: медитация полноты осознания в повседневной жизни. М.: Класс, 2001
- 15.Кларк А. Цит. по М.Руффлер. Игры внутри нас. - М.: Изд-во Института Психотерапии, 1998, 198 с.
16. Козлов В.В., Майков В.В. Трансперсональная психология: истоки, история, современное состояние. М.: Изд-во Института Трансперсональной психологии, 17. Изд-во Н. Кравчука, 2004
- 18.Курис И.В.Защита от знергоинформационных воздействий. Вестник БПА, вып. № 46, 2002
- 19.Курис И.В. Роль психофизических упражнений в релаксационной пластике. Информационный вестник Балтийской Педагогической Академии, вып. 10.- 1997 г. Санкт-Петербург.
20. И.В. Курис. Методика работы в измененном состоянии сознания. Вестник БПА., вып, N12, 1997, с. 94-97..
- 21.Курис И.В. «Эзотерика в психотелесной практике». Киев, 2002. с.51-53
- Сборник докладов.
- 22.Курис И.В. Основные понятия трансперсональной психологии. Вестник аспирантуры и докторантуры, вып. 12.2003, С-Пб. Стр.55-64

23. Майков В.В. Становление трансперсональной психологии <http://www/transhrsonal.ru/history/htm>, 2003 г.
24. В.Н. Никитин Психология телесного сознания. Москва. «Алетейя», 1999. 25. А.. Лоуэн. Терапия, которая работает с телом «Речь», С-Пб, 2000
26. Минделл А. Дао шамана. «София», Киев -Трансперсональный институт, Москва, 1996.
27. Леснов И.М., Петраш В.В. Дискуссионные вопросы биоэнергетики. СП-б, «Образование, 19945 с.
28. Райх . Психология тела / Сб. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике. Сост. В.Ю. Баскаков. - М.: НПО Психотехника, 1992, с. 2-12.
29. Пути за пределы "это" (Трансперсональная перспектива). Под ред. Р. Уолша и Фрэнсис Воон. М.: Изд. Трансперсонального института, 1996.
30. Тарт Ч. Практика внимательности в повседневной жизни. М.: Изд-во Трансперсонального Института, 1996
31. Торчинов Е.А. Религии мира. Опыт запредельного. Orientalia, Санкт-Петербург, 1998
32. Что такое просветление? (Исследование цели духовного пути). Под ред. Джона Уайта. М.: Изд. Трансперсонального института, 1996.
33. Файдыш Е.А. Инициация и шаманский дар в древних (архаичных) шаманистических традициях Вестник БПА, вып. № 46, 2002, стр.5-18
34. Фромм Э. Психоанализ и религия // Сумерки богов. М.: Политиздат, 1990
35. Юнг К.Г. О психологии восточных религий и философий М.: Медиум, 1994
36. Юнг К.Г. Психология и религия // Архетип и символ. М.: Ренессанс, 1991



Г.М. Бревде

Трансперсональные новости

♦ 7-9 мая 2006 г. в Москве состоялась V Конференция Российской Ассоциации Трансперсональной Психологии и Психотерапии «Мужское и женское: танец Вечности». Три дня конференции были посвящены Тантре, Алхимии и Современности. Сквозные темы конференции: «истории любви во все времена», «метаморфозы либидо», «мужское и женское - трудности перевода», «теневые стороны любви», «танцы любви и смерти». Конференция стала важной вехой современного этапа развития интереса к трансперсональным исследованиям и практикам в России.

Следует отметить наиболее интересные события конференции: круглые столы «Священные обряды любви», «Алхимия любви: жертва, сублимация, творчество», «Любовь в XXI веке»; доклады д.пс.н., профессора, академика, основателя интегративной психологии Владимира Козлова «Анима и Анимус», д.б.н., «патриарха» российской трансперсоналогии Тыну Сойдла «Бал-маскарад на корабле Атмана», мифодраму «Фауст» (постановка доцента Института психоанализа и трансперсональной психологии Марины Белокуровой).

♦ 5-8 октября в Шато де Фонджоан к югу от Парижа пройдет 8 конференция Европейской Трансперсональной Ассоциации (ЕВРОТАС) «Откровение Священной Женственности».

Конференция посвящена осознанию и прославлению женских ценностей, осмыслению психологического здоровья человека и человечества как баланса мужских и женских энергий.

Конференция во Франции организована ЕВРОТАС совместно с Группой Изучения и Исследования Трансперсональной Терапии - французской ассоциацией, цель которой - способствовать развитию и распространению исследовательской и практической деятельности в трансперсональной области. В состав ЕВРОТАС входят объединения трансперсоналогов более 20 стран Европы. Помимо этого, в осуществлении программы конференции примут участие важнейшие трансперсональные ассоциации мира, такие как Ассоциация Трансперсональной Психологии США (АТП), Научно-медицинское Сообщество.

Цель конференции - содействовать общению и творческому обмену между национальными ассоциациями и группами, открывать возможности совместной деятельности ученых и практиков Европы и мира.

Среди участников конференции: Дэвид Луков и Стюарт Совацкий (ко-президенты АТП), Пэт Люс, Боб Шмит, Ольга Лучакова (ректорат Института Трансперсональной Психологии в Паоло Алто, США), Витор Родригес (президент ЕВРОТАС), старейшины Европейского трансперсонального движения Беата Бишоп (Великобритания) и Ева Титус (Бельгия). Россия будет представлена Владимиром и Кристиной Майковыми, Мариной Белокуровой и Геннадием Бревде.

Информация об авторах:

Курис Ирина Викторовна - проф. Балтийской Педагогической Академии; кандидат педагогических наук, руководитель отделения трансперсональной психологии и педагогики; декан факультета валеологии БПА. Входит в число учредителей Российской Трансперсональной Ассоциации, член ППЛ. Выпускница Академии им. П.Ф. Лесгафта. Специалист в области биоэнергетики движения и трансперсональной психологии. Автор уникальной системы психофизической саморегуляции „Биоэнергетическая релаксационная **пластика**“, основанной на принципах йоги, элементах сакрального и рунического танцев. В трансперсональной практике активно использует работу с телом, как инструментом взаимодействия с энерго-информационными структурами.

Автор книг и статей по биоэнергетике и эзотерике движения, целительному танцу, спонтанному сакральному танцу, как средству развития творческих возможностей человека и виду психотерапии. Автор обучающих и развивающих программ, курсов, тренингов, с которыми можно познакомиться на сайте БПА: www.baltacademy.ru, а также www.enio.newmail.rii.

Связь по E-mail: kuris_bio@mail.ru

Адамович Геннадий Эдуардович - руководитель школы «Традиции здоровья славян», Лауреат международной премии им. Вернадского, старший преподаватель Белорусского государственного педагогического института им. М. Танка, автор программ и учебных пособий для высших учебных заведений России и Беларуси. Постоянный член БПА.

Анисимова Ольга Михайловна - специалист по работе с голосом и звуком. Основное направление исследований - проявление резонансных связей голоса и состояния человека, голосовой имидж. Ведущая семинара-тренинга по развитию голоса и обертоному пению, исполнительница концерта-релакса «Звук внутри звука» (обертоновые импровизации) совместно с Галиной Парфёновой (Минск, Гродно, Казань, Москва, Санкт-Петербург). Автор тренинга по голосу «Радость звучать». Автор цикла семинаров (совместно с Валовой И.Н.(к.п.н)) по «Здоровьесоздающим технологиям» для педагогов школ Санкт-Петербурга.

Ауходиева Галина Зауровна - религиовед.

- ученица школы релаксационной Биоэнергопластики И.В.Курис с 1990 г., с 1994 г. - инструктор школы
- с 1993 г. является слушателем лекций по буддийской философии и теории познания, проводимых геше-лхарамба (доктор философии) Джамьяном Кхьенце
- с 1993 по 2001 г. обучалась в Высшей Религиозно-Философской школе при Санкт-Петербургском Союзе Ученых, квалификация - религиовед.

Беляшов Николай Викторович — специалист по лечебному массажу БЭСТ по методу Е.И. Зуева, член академической кафедры общественного образования и развития человека ПАНИ, постоянный член БПА.

Богданович Виталий Николаевич - преподаватель кафедры психологии СПб филиала Московского государственного открытого университета им. М.А.Шолохова, психолог высшей категории, лауреат гранта РАН по изучению измененных состояний сознания; врач; автор и создатель многочисленных тренингов, принимал участие в разработке федеральных законов «О тоталитарно-деструктивных сектах» и «О народных целителях». Ученый-исследователь в области малых и сверхмалых полей и взаимодействий. Стаж практической работы в альтернативных направлениях психологии и медицины 20 лет. Писатель, автор таких книг как: «Традиции Кармы», «Психокоррекция в повседневной жизни», «Учебник исполнения желаний», «Учебник по психоэнергетике», «Большая защитная книга», «Рифы эзотерики или о чем молчат Учителя», «Учебник привлечения денег» и т.д Член БПА.

С автором можно связаться письменно. E-mail: KBVB@vandex.ru.

Бревде Геннадий Михайлович - к. филос. н., член-корреспондент Балтийской Педагогической Академии, официальный преподаватель Европейской Ассоциации Психотерапии, проректор Международного Института Интегративной Психологии (МИИП), член президиума Ассоциации Трансперсональной Психологии и Психотерапии, член Комитета Европейской Трансперсональной Ассоциации по сертификации и аккредитации, автор свыше 35 статей и раздела монографии по проблемам философской антропологии и глубинной психологии.

Бурановская Наталья Анатольевна - историк. Член БПА. Пятнадцать лет назад заинтересовалась трансперсональной психологией, сотрудничала с Институтом Трансперсональной психологии (Москва). В течение этих лет активно посещала различные тренинги и психологические семинары. В круг интересов входят архетипическая, аналитическая психологии, онтопсихология. Интересуется проблемами коллективного бессознательного, а также разработками в этой области. Обладает обширным опытом вхождения в мир архетипов. В настоящее время занята собственными изысканиями, связанными с коллективным бессознательным. Пытается применить достижения психологии XX века к историческому становлению этического принципа «справедливость», понятий «народ», «государство». Постоянный член БПА.

Лабковская Галина Соломоновна. Магистр педагогики. Психолог - консультант, психотерапевт Единого Европейского регистра. Руководитель программ тренинга Международного Института Интегративной психологии. Член Российского Международного регистра комплементарной медицины. Член Европейской Ассоциации Психотерапии (ЕАП). Постоянный член БПА.

Ланькова Светлана Михайловна - радиофизик, практический психолог-валеолог (специалист по здоровому образу жизни). Сфера деятельности: психотелесная коррекция, телесно-ориентированная психотерапия (структурная психосоматика по методу А. Минченкова, индийская акупунктура - марма-видья), аюрведическое консультирование. Член Балтийской педагогической академии, Оптического общества им. Рождественского, Межрегиональной общественной организации Общество «Знание».

Парфёнова Галина Юрьевна - Исполнительница средневековых песнопений и обертоновых импровизаций. Автор тренинга по голосу «Я все-таки буду петь». Автор и продюсер фильма «Мастер обертонов». Записала аудио-альбомы: «Флорентийский орнамент», «Пилигримы садов». Исполняет концерт-релакс «Звук внутри звука» (обертоновые импровизации) и ведет семинары-тренинги по развитию голоса и обертонному пению совместно с Ольгой Анисимовой (Минск, Гродно, Казань, Москва, Санкт-Петербург).

Соме Светлана Сергеевна - валеолог, практический психолог, специалист по психотелесной коррекции со стажем практических занятий джэненгун (цигун возможностей сознания). Сфера деятельности: восточные оздоровительные системы (аюрведическая фитотерапия, точечный самомассаж, су джок). Автор оздоровительной программы «Радиус», рассчитанной на поддержание и восстановление здоровья широких слоев населения. Член Балтийской педагогической академии, Межрегиональной общественной организации Общество «Знание».



ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Факультет Валеологии Балтийской Педагогической Академии отделения
трансперсональной психологии и педагогики (www.baltacademy.ru)

Объявляют очередной набор на новый 2006-2007 учебный год по специальности:
Практическая психология, психотелесная коррекция.

Курс рассчитан на 600 часов и включает 5 интенсивов.

Обучение очно-заочное. Для иногородних - 2-х-недельные интенсивы 2-3 раза в год.
Для жителей Санкт-Петербурга - еженедельные регулярные занятия.

Приглашаются слушатели, имеющие опыт занятий двигательными практиками (йога, восточные единоборства, танец) и желающие углубить свои знания в области практической психологии, не имеющие опыта.

Специфика занятий: психофизическая регуляция на основе телесно-ориентированных практик с преимущественной направленностью на работу в трансовых состояниях; работа с энергетическими структурами посредством психотелесных практик. В программе: Базовый курс практической психологии; авторские интегративные психотелесные технологии, тренинги:

- Биоэнергопластика (релаксационная пластика) - К.П.Н., проф. И.В.Курис
- Система целостного движения - Н.Г.Андреева и Н.И.Кудряшов
- Работа со сновидениями - К.Ф.Н. М.В.Волченко
- Структурная психосоматика (телесно-ориентированная терапия) - А. В.Минченков
- Основы Тай цзи цюань - М.М.Зарецкий
- Активация, расширение и реализация личностного потенциала К.Ф.Н. Г.М. Бревде.

По окончании обучения выдается диплом государственного образца в соответствии с квалификацией; по окончании углубленного спецкурса - сертификат установленного образца

Оплата по семестровое. Стоимость одного семестра - 10200 руб

Помимо базового курса предлагаются углубленные спецкурсы:

- Спонтанный сакральный танец; Мудры и хасты в психорегуляции.
Рунические практики в биоэнергопластике и др. рук. И.В.Курис
- Энергия жизни во сне и наяву; Сны Одина - М.Волченко, И. Курис
- Трансперсональный подход к работе со сновидениями - М. Волченко -
Система целостного движения - Кудряшов Н.И., Андреева Н.Г.

Декан факультета и руководитель программ: к.п.н. проф., И.В. Курис Справки по
телефонам: (812) 370-51-88 - Ирина Викторовна E-mail: kuris_bio@mail.ru

В Санкт-Петербурге: (812) 540-19-45 - Ирина Евгеньевна
714-66-27 с 10 до 16-30 Ольга Валентиновна
579-52-85 с 12 до 17 Светлана Михайловна.