

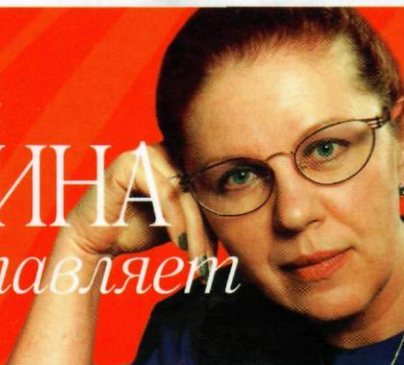


И С Ц Е Л Е Н И Е Д У Ш И

Александра

МАРИНИНА

представляет



ХАСАЙ АЛИЕВ

СВОЕ ЛИЦО,
ИЛИ ФОРМУЛА
СЧАСТЬЯ

НОВАЯ КНИГА О ГЛАВНОМ



Хасай Алиев

Свое лицо,
или Формула
счастья



Москва
«ОЛМА-ПРЕСС»
2004

УДК 159
ББК 88.6
А 50

Предисловие
А. Маринина

Оформление переплета
О. Кондратьева

Фото автора
А. Козаченко

Алиев Х.
А 50 Свое лицо, или Формула счастья. — М.:
ОЛМА-ПРЕСС, 2004. - 158 с. - (Исцеление души.)

ISBN 5-224-04694-7

Хасай Алиев — врач-психиатр, психолог, автор научных монографий, генеральный директор Центра защиты от стресса. Изобретенный им метод психофизиологической саморегуляции Ключ широко известен во всем мире и является одним из эффективных способов управления внутренними ресурсами человека. Метод активно используется спортсменами, офицерами в «горячих» точках, сотрудниками МЧС. Известный писатель Александра Маринина описала доктора Алиева в своем романе «Призрак музыки».

УДК 159
ББК 88.6

ISBN 5-224-04694-7

© Х. Алиев, 2004
© А. Маринина, предисловие, 2004
© Издательство «ОЛМА-ПРЕСС»,
оформление, 2004

Предисловие

«Если ты не научишься управлять собой, тобой будут управлять другие», — сказал мне доктор Алиев много лет назад. Впоследствии эти же слова я прочла в его книге «Защита от стресса». Этот тезис долго не давал мне покоя, я постоянно возвращалась к нему и в мыслях, и в практических действиях, выполняла упражнения, рекомендованные Хасаем Магомедовичем, прислушивалась к себе, к своим ощущениям, и радовалась, как ребенок, когда «получалось!», когда руки сами двигались, плыли и летали, не подчиняясь, казалось, законам гравитации. Не знаю, помогло ли это активизации творческих способностей, не мне об этом судить, но зато появилась уверенность в том, что управлять собой я действительно могу. Могу не разозлиться и сохранять спокойствие и рассудительность, хотя прежде в аналогичной ситуации сразу вышла бы из себя, наговорила резкостей и прекратила беседу. Могу сосредоточиться и выполнить работу, хотя все кругом, кажется, мешает этому. Могу не нервничать, застряв в глухой «пробке» на забытых машинами московских дорогах. Могу настроиться на то, что болезнь будет протекать легко, а пройдет быстро и бесследно.

Радость от новообретенного «могу!» была столь сильна, что я не удержалась и поделилась ею со своими читателями в книге «Призрак музыки». Многие мне не поверили, посчитав, что я слишком увлекаюсь фантастикой, которой не место в традиционном детективе. Но были и те, кто поверил, написал мне и получил ответ на

вопрос: как связаться с доктором Алиевым, если такой доктор существует на самом деле, а не является плодом писательского воображения. Чаще всего это были родители детей, страдающих заиканием или испытывающих трудности в общении со сверстниками или в учебе. Не могу сказать точно, сколько из них потом действительно обратились в «Центр защиты от стресса», но знаю одно: письма и звонки от благодарных родителей, которым помог метод «Ключ», я получаю до сих пор.

Мысль — движущая сила всех наших поступков, основа нашего самочувствия. Наши мысли являются в конечном итоге фундаментом всей нашей жизни. Эта идея лежит в основе всех книг серии «Исцеление души», представлять которые мне выпала честь, на этом тезисе построены и книги моего Учителя Миры Моисеевой, и теория Луизы Хей, и метод, разработанный доктором Хасаем Алиевым. Но у метода «Ключ» есть одно отличие: результат наступает сразу, практически мгновенно. Не нужно верить в метод и ждать, когда он принесет свои плоды, можно внимательно прочесть книгу, сделать так, как рекомендует автор, и убедиться в том, что мышечные усилия приводятся в действие одной лишь силой мысли. Этого достаточно, чтобы в душе родилось удивленное и сияющее «Я действительно могу управлять собой?» Через некоторое время удивление перерастает в любопытство, и вам захочется экспериментировать и пробовать: а что еще вы можете? А потом приходит уверенность в том, что вы можете все. И тогда уйдут страх, раздражительность и нервозность. То есть они по-прежнему будут пытаться ворваться в вашу душу и по-хозяйски осесть в ней, но вы уже будете знать, как захлопнуть перед ними дверь.

Попробуйте! Надеюсь, что вы не будете разочарованы.

Ваша Александра Маринина

Свое лицо,
или Формула
счастья

Книга самопознания содержит в себе переработанный и дополненный текст ранее изданных «Ключ к себе» и «Защита от стресса». Накопленные автором знания помогут улучшить здоровье, снять стресс, повысить волевые, творческие, адаптивные и физические качества. В серии «Метод Ключ» готовится к изданию новейшая технология саморегуляции.

**Использован авторский Патент РФ
№ 1785711**

*Внученьке Грете, внучку Шамилю
и всем нам — людям будущего*

Предисловие

Скажи себе: Я — Солнце!

Что нам мешает жить? То, что мы боимся себя и друг друга.

Вот я, например, иду к людям и волнуюсь: как примут, все ли получится, не провалюсь ли?

Всякий раз при встрече с неизвестностью возникает напряжение, мы защищаемся, самоутверждаемся; мы, как солдаты на фронте, ждем нападения противника.

Может быть, неуверенность в себе каждый вынес из детства, когда нас чаще одергивали и ругали, чем хвалили за хорошие поступки. И не потому, что не любили. Просто наша энергия была ключом, а бесконечное множество «почему» выводило из себя даже самых терпеливых взрослых. Вот и слышались постоянные: «Этого нельзя, того нельзя!»

Или эта неуверенность происходит потому, что мы всех судим по себе? Я лично уверен, что все очень заняты, и никому до меня нет никакого дела! Потому что я сам постоянно занят!

Этот комплекс неуверенности в себе, я, взрослый человек, преодолеваю разумом. Я говорю себе: «Я иду, чтобы помочь, я — полезен, значит, я нужен, значит, я хороший, я — Свет, я — Солнце!»

Для того чтобы найти согласие с самим собой, соединить достижения ума с состоянием души, я вспоминаю освоенное во время тренировки с Ключом это «соединяющее» состояние внутренней гармонии. Мое оптимальное состояние. Мой камертон для самонастройки.

И на душе вдруг теплеет.

Может, нескромно говорить о себе: «Я — хороший, я — Солнце?»

А кому было бы лучше, если бы я чувствовал себя серым камнем, лежащим на дороге?

Поверьте, формула счастья до изумления проста: хорошо, когда ты занимаешься именно любимым делом, а тебе за это еще и деньги платят.

В этом случае возникает полный баланс между потребностями души и тела: духовная и физическая гармония, появляется человеческая целостность, превращающая человека в личность. У одного мудреца спросили, что есть самое большое чудо на свете? И тот ответил, что самое большое чудо заключается в самых обычных вещах: если человек ест, когда хочет есть; спит, когда хочет спать; если он любит, творит и делает то, что хочет делать.

Эти истины кажутся банальными, но только не для посвященных в сложнейшую область науки о человеке. Они понимают, как сложно быть самим собой и слышать сигналы собственной природы. Для тех, в ком нет гармонии, все трудно, потому что нет внутренней подсказки. И тогда приходится полагаться на внешние рекомендации, слушать чужие советы.

Мы лучше понимаем, что в какое время и как нужно делать, если спокойны, как мудрецы, если отсутствуют суета, страх, стресс.

В эволюции развития человека отражается, как в зеркале, эволюция Вселенной.

Цивилизация совершенствуется через освоение энергий. Эволюция происходит от овладения энергией механической до овладения энергией атомной. Самая высокая из энергий — энергия, наиболее близкая к нам. Высшая из энергий — энергия стресса. Это самая стихийная из всех энергий, потому что в эволюции Вселенной именно мы — концентрация всех ее сил и достижений.

Управляющие энергией стресса — это люди будущего.

Часто советуют снимать стресс расслаблением.

Рекомендуют научиться выбрасывать проблемы из головы. Но как выбросить из головы то,

что мучает, терзает, не дает покоя? Ведь потому и наступает стрессовое состояние, что проблема требует решения.

Когда необходимо избавиться от ненужной информации в компьютере, выделяют курсором ненужную часть текста и одним движением руки выбрасывают все, что мешает.

Для того чтобы «стереть» страх, депрессию, тревожность, фобии, боль, вредную зависимость, нужно постараться сосредоточить внимание на желаемой цели и использовать Ключ.

В физиологической работе мозга при этом происходит момент разъединения двух половинок мозга и их новое соединение в желаемом направлении.

Останови мгновение этих переключений, и ты получишь «нейтральное состояние» — состояние интенсивной реабилитации и самоосмысления, ту самую «нирвану», за которой Будда ходил почти сорок лет.

Эта книга дает возможность читателю обрести уникальную способность сбрасывать стресс лишь одним легким движением.

Три урока с Ключом — это короткий курс самопознания, помогающий снять стресс и решить жизненные проблемы.

Уроки с Ключом (по тридцать минут) рекомендуется проводить только после прочтения всей книги.

Часть первая

УТРО НОВОГО ДНЯ

Мифы и реальность

Попробуем отделить в системах самопознания мифы от реальности, освободиться от фокусов, которые поражают воображение людей, тянущихся к познанию таинственных явлений человеческой психики, и останется то, что может быть не привлечет внимания.

Зачем, например, молодым, полным сил и энергии, умение быть устойчивым к стрессу, восстанавливать баланс душевно-физического равновесия, меньше уставать, легче мобилизовываться, обладать чувством меры и способностью находить в себе то состояние, которое необходимо для творчества или жизненно важных ситуаций?

Ну какая может быть усталость у молодого человека? Даже если он и утомлен, отдых ему претит, он хочет иного! Ему хочется летать, парить над миром, совершать поступки. Он рвется к поиску смысла жизни, познанию истины, к тому, чтобы осчастливить человечество. У молодых другие духовные потребности. Дайте ему безграничное и таинственное, необычные способности и возможности!

Так хочется, чтобы каждое утро было утром нового дня, а не серым продолжением

дня вчерашнего с его волнениями и тревогами! Хочется радости, как в детстве, когда проснешься и весь день кажется таким большим и интересным, полным всевозможных открытий и сюрпризов.

Подчас рекламные кампании преподносят йогу, китайскую гимнастику Ци-гун, техники японских медитаций, самогипноз как удивительные фокусы и сверхъестественные чудеса, которые заводят пытливого ума в тупик.

Один руководитель крупной нефтяной компании как-то рассказал, что после курса расширения способностей под руководством психологов, он прошелся по горящим углям и не обжегся, а обрел уверенность в себе, поверил в свои силы, многое открыл.

А дети в Болгарии бегают по горящим углям на праздниках! Дети, ничего не знающие ни о йоге, ни о медитации!

Просто при хождении по горящим углям, как и по битому стеклу, никто и никогда не обожжется и не поранится, хоть танцуй на них, а наступишь на отдельное стеклышко или постоишь на одном угольке, получишь ожог и рану.

В другом рекламном показе острый нож на лету входил в толстую доску, а от живота йога отскакивал!

И у вас отскочит. Без всякой подготовки. Поверьте мне на слово. Потому что наш живот — амортизатор и нужно лишь знать, как мягко бросить нож.

Часто показывают детей, обладающих сверхъестественными способностями, которые, например, читают с закрытыми глазами сквозь туго натянутую черную повязку или маску. Однажды демонстрировали

школьника, по запаху определяющего достоинство денежных купюр. Беднягу гордо называли «Золотой нос России». Отец им гордился.

Меня как-то пригласили на демонстрацию подобных необыкновенных способностей.

Рядом с детьми, видящими «без помощи глаз», сидели их мамы и бабушки, которые платят деньги за это обучение.

— А вы сами можете читать через повязку? — спросил я мам и бабушек.

— У нас мозговой компьютер уже не так обучаем, нам потребуется несколько месяцев, — повторили они хорошо заученную фразу инструктора, — пусть лучше наши детки научатся!

— А если я научу вас этому за пять минут?

— Что?! Как?! Неужели это возможно? Мы с удовольствием! — всполошились взрослые.

Я надел себе на глаза черную повязку и попросил проверить, не видны ли сквозь какие-либо, даже маленькие щелочки мои глаза?

— Не видны, не видны! — с готовностью отвечали женщины, даже не пытаясь проверить.

— Нет, вы все-таки проверьте!

— Да точно ничего не видно! — повторили они, даже не пытаясь проверить.

— Тогда будьте любезны — журнал или газету!

Когда я начал читать газету сквозь черную плотную повязку на глазах, все восторженно повставали с мест и окружили меня: «Как вы это делаете? Без подготовки! Научите!»

— Пожалуйста, — сказал я, кто хочет попробовать?

На стульчик села молодая энергичная женщина, а вокруг возбужденно столпились все остальные.

Я туго затянул на ее глазах черную повязку и попросил остальных проверить, не видны ли сквозь щелочки ее глаза. Опять никто не стал проверять, все с готовностью говорили: «Ничего не видно, конечно!»

— А теперь, — сказал я женщине с повязкой на глазах, — опустите, пожалуйста, взгляд вниз и найдите щелочку между повязкой и носом, поищите! Поворачивая головой, поищите сквозь эту нижнюю щель повязки светлое поле зрения, нашли?

— Нашла, — ответила женщина.

— А теперь читайте!

Я подвинул газету, и она стала читать.

И тут... она вскочила, сорвала с лица повязку и закричала на меня:

— Что вы нам показываете, дети ведь не подглядывают! Вы испортите их мозговой компьютер, уходите!

И я ушел. А детей очень жаль. И родителей тоже.

Попробуйте натянуть на глаза черную повязку или маску, найдите внизу щель между повязкой, щекой и носом, которая снаружи не видна, и спокойно читайте. Я уверен, вы будете душой общества в любой компании.

Другое дело — действительные способности и возможности человека. Несмотря на кажущуюся недостижимость, можно, работая над собой, научиться принимать правильные решения, сохранять ясность ума в критических ситуациях, лучше понимать себя и дру-

гих, стать более уравновешенными, обрести выносливость и независимость от навязанных впечатлений.

Йога и другие работающие методы, так же как и Ключ, — прозаичнее, чем мы ожидаем. Поэтому, прежде чем начать их осваивать, нужно хорошо знать, чего ты хочешь достичь, чтобы потом не сожалеть о впустую потраченном времени. В первую очередь необходимо отделить мифы от истины. Не следует искушать себя возможными чудесами, чудес на свете не бывает!

Чтобы самому дойти до этой истины, необходимо пройти путь надежд и испытаний, и только после этого «отрезветь», обрести мудрость.

Путь можно сократить, для ищущего ума это будет тем, что на языке Востока называется просветлением, саматхи, нирваной, сатори. Тем самым сокровенным состоянием гармонии души и тела, к достижению которого так стремятся йоги и другие представители различных методов и систем духовно-физического совершенствования.

Есть ли оно, такое особое «конечное» состояние развития сознания, открывающее все истины, после которого понятно абсолютно все и у Вселенной нет от тебя больше ни одной тайны? Что переживает человек в этом состоянии? Какие свойства обретает?

Оказывается, это особое состояние всегда с нами. Мы испытываем его незаметно для себя каждый раз, когда мозг переключается из одного режима деятельности в другой. Например, оно возникает между сном и бодрствованием, словно нейтральное положение в коробке передач автомобиля. Научившись

управлять этим состоянием, можно регулировать самим себя.

Известный йог Вивекананда, получивший и западное и восточное образование, говорил, что не те йоги, кто в поисках просветления сидят и медитируют где-то далеко в пещерах и на вершинах гор, йогом надо быть в жизни. Если в Индии есть хоть одна голодная собака, то весь смысл работы йога — накормить ее!

Я испытал это особое состояние и понял: на современном языке в общемировой культуре эта восточная нирвана называется состоянием *психической релаксации*. На своем языке я определяю его как *состояние внутренней свободы*, так же, как и загадочное восточное слово «медитация» есть не что иное, как «безграничность», то есть — опять-таки свобода.

Это состояние внутренней свободы (не состояние со «свободными» мыслями, а состояние, свободное от хаотичности мыслей) каждый человек ежедневно испытывает много раз, независимо от возраста и рода занятий, потому что это естественное природное состояние. Вы легко можете вспомнить пассивную форму этого состояния: чувство пустоты в голове, когда ты как бы здесь и как будто тебя нет, все прекрасно осознаешь, но при этом не хочешь ни на что реагировать.

Это состояние возникает, например, как переходный момент от мыслей конкретных к мыслям о вечном в момент молитвы. Буддизм, например, в некоторых научных трудах вообще называют работой с «пустотой».

В этой «пустоте», в этом «безмолвии» и совершается в человеке самое ценное — акт интенсивного самосовершенствования. В период

«пустоты» на электроэнцефалограмме в мозге регистрируется интенсивная электроактивность.

Почему для самосовершенствования необходима эта «пустота»?

Это единственное состояние, при котором мозг свободен от вынужденного непрерывного реагирования на внешние и внутренние сигналы, а человек при этом психологически свободен от чувства суеты. Это «контакт с вечностью».

В чем разница между человеком «просветленным», испытавшим «нирвану», и не испытавшим ее?

У вас это состояние в форме психической релаксации возникало, например, при расслаблении в ванне, или во время бега, как чувство облегчения (открытие «второго дыхания»), или при прослушивании музыки, при сильной усталости, когда зачастую сидишь, «бездумно» глядя в невидимую точку, восстанавливая этим самым свои силы.

Тренированный человек умеет вызывать это состояние в нужный для себя момент и сознательно использовать в зависимости от своих целей. Владея нейтральным состоянием, обеспечивающим свободу «переключений», вы сможете быстрее восстановиться, лучше бегать, можно стать композитором, писателем, всем, кем угодно!

Если во время просветления скажешь себе, что будешь рисовать только шедевры или обещаешь бросить курить, то сам себе поверишь. Во внутреннем безмолвии и в согласии с самим собой нет барьеров и препятствий.

Метод Ключа — короткий способ достижения этого состояния с широкими возможностями для его практического использования.

Что я понял после открытия у себя этого состояния, какие тайны раскрыл, какие особые свойства приобрел? В первую очередь это принесло мне внутреннее успокоение, особое чувство, которое возникает тогда, когда ты вдруг находишь ответы на долго мучившие тебя глубинные вопросы. Я понял, что всю жизнь искал, ожидал чего-то нового, особенного, необычного. А оно, оказывается, было всегда со мной.

Раньше я всегда был как «запущенный снаряд», мечтал овладеть этим особым состоянием и тем, что скрывается за ним. Мечтал о невероятных потенциальных возможностях человека. Мучился вопросами о том, каким будет человек будущего? Какими новыми, доселе невиданными качествами и принципиально новыми способностями сможет овладеть?

И вот тогда, в тот самый момент, когда у меня открылось это состояние, я вдруг осознал, что человек будущего будет таким же, как и мы, но разве что сумеет лучше управлять своим состоянием. Я как-то сразу успокоился, как будто и сам овладел этим будущим. Появилось такое ощущение, что я живу здесь, в настоящем, но вместе с тем — и в будущем.

Так меняется сознание, когда у вас рождается первый ребенок или появляется внук. Теперь связь времен установлена, картина мира достроена, и ты с этого момента живешь вечно, независимо от своего ухода. Эволюционный инстинкт выполнен, баланс обретен.

Кто-то другой через особое состояние получит ответы на мучающие его глубинные вопросы и обретет благодаря этому свою целостность.

Я понимаю, что описал типичную картину так называемого инсайта, озарения, автоматического психоанализа, который возник из-за указанного состояния и привел к гармонизации психических и физиологических процессов.

Если хотите быстро получить ответы на волнующие вас вопросы, поразмышляйте об этом на фоне приемов Ключа, которые гармонизируют внутреннее состояние.

Это подключит работу «подсознания», и ответы обязательно придут, может быть, чуть позже, когда вы займетесь делами и не будете сдерживать их своим ожиданием.

Все ответы в тебе!

Вы сами и есть чудо!

Пять лет назад я начал рисовать, как говорится, с нуля, без всякой школы, учителя (признаться, до сих пор не знаю, как правильно смешивать краски). На выставки умышленно не ходил, чтобы не подражать другим. Сейчас у меня более 400 картин, выполненных пастелью и маслом, ряд картин компьютерной графики, которые были выставлены на четырех персональных выставках, опубликованы в журналах.

Моя живопись не «примитивная» и не «наивная», как это бывает, когда вдруг открывается талант. По оценке специалистов, у меня есть свое лицо в живописи. Например, про кого-то можно сказать, что он пишет, как Шагал, в чьих-то работах можно найти Айвазовского, а я никому не подражаю, пишу так, как пишу только я.

Как это получилось? Очень просто! Взял в руки кисточку и начал рисовать. Раньше

мне просто в голову не приходило, что я — художник! Я неизменно получал тройки по рисованию в школе, где нам давали акварель и предлагали нарисовать молоток или яблоко. А у меня это не получалось. Сейчас я хорошо знаю, что акварель требует большей аккуратности, а это не соответствовало моему темпераменту. Поэтому я думал, что не способен рисовать. А сейчас рисую, и вам это от души советую.

Попробуйте, и у вас обязательно получится! Возьмите масло, гуашь, темперу, уголь, карандаш, попробуйте нарисовать то, что вам хочется.

Это и есть принцип Ключа: хочешь что-то сделать, берись сразу за главное, не застревай в деталях, потому что за деревьями леса не видно. Делай, как тебе приятнее и проще, используй принцип подбора путем перебора. Работа нужна, без работы ничего не получится. Я работаю с удовольствием, с уверенностью, "то все получится! Поэтому мне нравится рисовать, это стало моим отдыхом и полезным делом одновременно.

Меня пугают фразы: «муки творчества», «гранит науки». В школе учили: не получается, старайтесь, и все у вас обязательно получится!

А у меня не получалось, и я никак не мог понять почему. Сформировался даже комплекс неуверенности в себе. С ним и жил.

Есть у меня и второй секрет! Не только принцип Ключа, но и сам метод Ключа. Когда я начал писать картины, то несколько дней в разное время делал короткие разминки, снимал чувство «зажатости». А на фоне особых идеомоторных приемов Ключа,

стремясь получить чувство полета, мечтал про себя: буду рисовать только шедевры!

Оказывается, чем выше планка поставленной цели, тем легче раскрываются природные способности и резервные возможности организма. Потому что для маленьких задач большая энергия не нужна.

Старайтесь быть во всем оригинальны и откровенны: не стремитесь к подражанию. И тогда очень быстро откроете в себе художника, писателя, композитора. В противном случае задача усложняется: нужно делать дело, да еще стараться выполнить его так, как делают другие.

Россия между двух культур: Востока и Запада

Что есть свобода? Свобода внешняя и свобода внутренняя — не есть одно и то же. Иначе «свободные» американцы не создали бы себе армию психоаналитиков.

Столетиями, в те времена, когда Запад занимался внешним раскрепощением человека, Восток был озабочен его внутренней свободой.

С точки зрения геополитической психофизиологии, внимание западного человека направлено вовне, он ищет себе опору во внешней деятельности, его свобода — это свобода выбора, это доминанта материальных ценностей, а внимание человека Востока направлено внутрь, он ищет Вселенную в

себе, его свобода — это свобода воли, доминанта духовных ценностей.

Западное общество потому и создало институт демократии, что внимание человека Запада направлено вовне. Внутренний контакт с самим собой западный человек делегировал обществу и осуществляет через общество.

Получил, например, американец «тяжелое» письмо, идет к своему психоаналитику, спрашивает, нормально ли то, что он в депрессии.

— Тяжелое письмо? — спрашивает психоаналитик.

— Да, тяжелое!

— Ну, тогда это нормально! — говорит психоаналитик.

— Раз, нормально, значит, о'кей!

И так успокаивается.

Между человеком Запада и его внутренним состоянием находится общество. Оно принимает законы, его члены этими законами пользуются и считают себя свободными.

Надо хорошо знать специфику культур. Например, русский человек, читающий про «летающих йогов» в Индии, должен понимать, что на Востоке под словом «летать» в данном контексте имеется в виду «летать внутри себя».

Россия находится на перекрестке двух культур — Западной и Восточной. Механическое копирование моделей Запада и Востока в России приводит к «раздвоению личности» россиян. Часть людей при этом становится так называемыми бизнесменами, критерием истины для которых являются

только материальные ценности, а другая часть — экстрасенсами, охваченными идеей сверхспособностей на основе духовного опыта.

Родители при этом не знают, на какие ценности ориентироваться при воспитании детей. Выживать в условиях социального кризиса человеку с идеалами трудно, а против воспитания циников протестует нормальный родительский инстинкт. И правильно! Потому что человек есть в своей основе единая духовно-физическая сущность, и ему одинаково важны как свобода выбора, так и свобода воли, как свобода внешняя, так и свобода внутренняя.

Исключительная ценность России в мире и ее возможность интенсивного качественно-го развития — в осознании своей ведущей роли как творческого посредника между культурами Запада и Востока. Потому что ни доминанта материальных ценностей, ни доминанта духовных ценностей, необходимых для устойчивого развития, сами по себе в отдельности не могут быть опорой развития.

Большинство россиян уже испытали методы релаксации, медитации, ознакомились с НЛП и аутотренингом, научились воспринимать с критикой так называемых экстрасенсов и гипнотизеров. Мало кто ждет чудес и подарков от судьбы, люди хорошо поняли, что надо рассчитывать только на себя, на свои силы, уметь управлять своим состоянием. Находить гармонию в себе стало необходимостью для каждого культурного человека.

Поэтому именно в России создан доступный для каждого метод Ключа, работающий на качественно новых принципах.

Жизнь — настоящий творческий процесс. Если сократить из жизни все длинноты и «повторения», это и будет наилучшее произведение.

В этом ощущении безмерной красоты и величия жизни, независимо от личных проблем и трагедий, в этой способности видеть глубину и справедливость мироздания — суть ясного сознания, способность улучшать себя и жизнь.

Благодаря открытым мною ранее неизвестных закономерностей работы мозга, сложнейший процесс обучения навыкам саморегуляции удалось превратить в компактную увлекательную игру-тренировку «Найди Ключ к себе», доступную даже детям.

Эта система, которую, освоив как таблицу умножения, можно по необходимости использовать всю жизнь.

Нам снилась в детстве свобода — в полетах во сне. Мы учимся этой свободе всю жизнь.

Конечно, лучше сразу обучиться этому особому состоянию внутренней свободы. И тогда вы сможете улыбнуться, услышав известную поговорку, что судьба играет человеком, а человек играет на трубе.

Часть вторая

КЛЮЧЕВАЯ ПРОБЛЕМА ЧЕЛОВЕКА

Воля и организм.
Найди Ключ к себе

Методы Нью Эдж, физические упражнения, аэробика, медитация, позы индийской йоги, упражнения китайской Тай чи, аутотренинг — все это популярно только из-за того, что у 30% людей при их выполнении спонтанно возникает состояние особой внутренней легкости и удовольствия. Для всех других эти упражнения и занятия могут быть утомительной и бесполезной механической работой, потому что дело не в методах, а в том, подходят ли они индивидуальности человека или нет. Кроме того, каждый метод имеет свою историю и культуру и поэтому требует изменения ментальности и образа жизни.

Например, даже дети знают о бесспорной пользе физических упражнений, о том, что это самый доступный источник здоровья, но мало кто делает зарядку.

Ключ — это не метод среди методов, а открытая рациональная основа других методов, направленное согласование психических и физиологических процессов, простейший способ достижения внутренней гармонии.

Любая, даже самая трудновыполнимая работа с Ключом делается легче, а упражнения достижения самосовершенствования превращаются в настоящее удовольствие и становятся поэтому действительно целебными.

На волне этой легкости движение превращается в полет, танец, песню души. Когда обретаешь гармонию, кажется, что ты паришь над миром!

Великий физиолог Ганс Селье открыл проблему стресса, Ключ к саморегуляции организма поможет ее решить.

Один известный писатель как-то сказал мне, что его не нужно убеждать в пользе моего метода. Потому что его жена, профессор медицины, страдавшая избыточным весом, никогда раньше не занимавшаяся физическими упражнениями, после одного урока с Ключом уже два года каждое утро с удовольствием делает особую гимнастику, и эти пять минут «летает», как птица. Два года он смотрит на этот феномен и каждый раз удивляется... И ждет книгу, где будут изложены «уроки для ленивых».

Как выдавить из себя раба

Как-то путешествуя со своим приятелем, профессором биомеханики Петуховым, я сказал ему, что вот уже несколько лет бьюсь над названием этой книги, потому что Ключ универсален не только для здоровья и творчества, но и для решения других самых различных жизненных задач.

И, вспоминая чеховское «Я каждый день по капле выдавливаю из себя раба», спросил профессора:

— Может быть, так и назвать — «Как выдавить из себя раба»?

— И остаться живым, — пошутил мой спутник.

Автомобиль пошел в гору, и мотор надрывно заревел, профессор переключил скорость.

— Вот так и наш мозг нуждается в переключениях, — задумчиво сказал он, — и если это происходит само собой, то, к сожалению, через нервные потрясения. А владея твоим Ключом, можно не доводить себя до крайности, а самостоятельно сбрасывать напряжение.

Источник нервного напряжения — Вселенная внутри нас, наш внутренний «двигатель» и «компас» развития. Если напряжение накапливается, оно становится застойным, потому что в это начинают вовлекаться все внутренние органы. Так возникает порочный круг отрицательного взаимовлияния органов и нервной системы. Это и есть так называемые психосоматические болезни: гипертония, остеохондрозы, диабет, нарушения сна...

Время от времени напряжение накапливается и нам приходится сбрасывать его. Можно снимать напряжение искусственно, например, алкоголем, но тогда прекращается развитие. А как иначе — если тебе хорошо от плохого! Если нет Ключа, приходится управлять собой, совершая над собой насилие.

Тем, кто хочет меньше уставать и легче управлять собой, нужно знать ключевые закономерности работы мозга и подобрать Ключ для саморегуляции по запатентованному Способу снижения утомляемости. Это поможет легче и быстрее:

- находить контакт с аудиторией,*
- творить,*
- расслабляться,*
- снимать усталость и головную боль,*
- корректировать вес, осанку, походку, фигуру,*
- избавляться от вредных привычек и зависимостей,*
- развивать желаемые качества и способности и др.*

Вопрос: Ключ — это самовнушение? А если я не верю?!

Ответ: Это технология, основанная на закономерностях работы мозга, которая не зависит от того, кто и как к этому относится. Если использовать ее приемы, возникают закономерные реакции организма. Связана эта технологии с наукой нейрокибернетикой.

Уникальность техники Ключа в ее простоте и доступности.

Например, в Варшаве в институте глухонемых методу Ключ за три занятия обучились подростки, лишенные слуха и речи. «Заумные» теории заменил Ключ, и теперь ребята быстрее могут адаптироваться в обществе.

Сложные методы потому и недоступны, что в них присутствуют ошибки — разногласия с природой. Но почему-то именно бесценная простота нового метода часто смуща-

ет людей, которые привыкли думать, что самосовершенствование требует непосильного труда. Поэтому при демонстрации только приемов Ключа без объяснения их сущности теряется восприятие полноты практической пользы этого метода.

Выраженная наглядная эффективность Ключа при его потрясающей простоте может восприниматься непосвященными и как необъяснимое чудо с присутствием сверхъестественного. Это совершенно противоречит основному назначению метода — раскрытию веры человека в свои собственные силы.

Кто уже применяет Ключ?

Спектр применения метода Ключа обширен и разнообразен.

С помощью Ключа *руководители крупнейших предприятий* России обучаются навыкам творческого решения неотложных «стрессовых» проблем.

Спортсмены используют навыки Ключа для преодоления психологических барьеров и быстрого восстановления сил организма в период усиленных тренировок и поддержания хорошей спортивной формы при небольших физических нагрузках.

Психологи применяют Ключ для терапии нарушений межличностных отношений. Ключ помогает быть раскрепощеннее и чувствовать себя более комфортно в общении, а также находить психологический контакт с собеседником.

Преподаватели школ и институтов используют приемы Ключа для создания благоприятного психологического климата на занятиях. Две-три минуты релаксации в момент усталости на уроках обновляют продуктивность внимания.

Школьники и студенты пользуются навыками Ключа для повышения обучаемости и уверенности в себе, например, во время экзаменов, в работе над своим характером.

Если у вас есть стремление к самосовершенствованию, то Ключ — это «камертон», который поможет настроить на творчество весь организм.

Новые возможности открываются у подростка, которому в силу его возрастного становления особенно характерно стремление к совершенству, чувство самоуважения и уверенности в себе.

Студенты театральных училищ могут использовать навыки Ключа для освоения системы Станиславского. С помощью этих навыков снимаются «нервные зажимы», происходит облегченное вхождение в образ.

В одном из специализированных исправительных учреждений для подростков Ключ применялся даже для снижения невротизации и в целях воспитания.

С помощью Ключа ускоряется адаптация организма к смене условий жизни и деятельности. Высокая скорость обучения навыкам защиты от стресса и реабилитации по данной технологии стал основой для создания профессиональной системы *анти-стрессовой подготовки людей*, работающих в экстремальных условиях.

Балерины совершенствуют координацию и пластику движений. Впервые пробуя идеомоторные приемы, балерины свидетельствуют, что эта легкость движений им хорошо знакома, но она открывалась у них раньше только на волне эмоционального подъема в лучшие моменты «вработанности» в танец. Теперь они могут легче находить в себе это чувство «полета».

Беременные женщины пользуются Ключом для защиты от стресса, нормального вынашивания и рождения здорового ребенка.

Наркоманы, желающие порвать с пагубной привычкой, используют Ключ для стимуляции выработки эндорфина и применяют «нирваническое» состояние саморегуляции для отвыкания от наркотика.

Врачи с помощью Ключа овладевают способностью исполнять древнейшую медицинскую заповедь «Врач, исцелись сам!» и обучают навыкам саморегуляции своих пациентов. При этом повышается эффективность используемых ими методов лечения, сокращается прием пациентами лекарств и снижаются побочные эффекты.

Естественно, что организм, получающий время от времени стимулирующий импульс к активизации саморегуляции, может легче и лучше справляться с различными проблемами, в том числе и с умственными и физическими перегрузками, нарушениями питания и сна.

Профессиональный бегун-марафонец рассказывал, что в марафоне главное — войти в бег. Это значит — найти такой ритм, при

котором бег идет легко. Этому он учился несколько лет. Если сразу найти такой ритм, то можно бежать без усталости бесконечно. Этот мастер сказал, что его обрадовали молодые бегуны, которые после тренировки с Ключом обрели способность сразу находить «свой бег»...

Я со студенческих лет занимался акупунктурой. Существуют строгие правила, как держать иглу. В Китае даже есть поговорка, что к игле надо подходить так же осторожно, как к тигру. Мне показывали, что иглу надо держать за ручку так, чтобы большой, указательный и средний палец лежали на ручке перпендикулярно стержню. Мне это было неудобно и я держал пальцы наискосок. Учитель настаивал на своих рекомендациях. Мои коллеги старательно учились держать ее по этим правилам. Через несколько лет я видел, как они держат иглу: кому как удобнее. Для того чтобы прийти к себе, им потребовалось несколько лет. Теперь, обучая кого-либо акупунктуре, я даю ему правила и вместе с этим — Ключ, который помогает ученику быстрее найти себя...

Ключ действует и при обучении музыке, вождению автомобиля...

Когда я писал книгу, то каждый раз под влиянием новых мыслей или впечатлений дня писал ее по-новому. Создав около десятка версий, я, наконец, приходил к той единственной, которая меня устраивала.

Уже через несколько дней использования Ключа вы сможете добавить к моим и свои личные примеры и наблюдения.

Правила игры

Навык саморегуляции формируется игрой-тренировкой в три стадии, одна за другой в течение примерно тридцати минут (каждый подбирает время индивидуально).

1-я стадия — «Поиск Ключа» (10 минут).

2-я стадия — «Согласующий биоритм» (10 минут).

3-я стадия — «Завершение. Момент истины» (10 минут).

Первые пять дней можно играть каждый день или через день. Потом эти приемы уже не нужны; появляется способность свободно управлять своим состоянием.

Вам легче будет представить себе эту игру, если посмотреть на нее со стороны, например, как на картинку на экране компьютера.

Первая стадия — человек делает особые идеомоторные движения из комплекса «Звезда саморегуляции» и этим самым находит по известному ему Правилу свой Ключ.

На картинке пока не видно, что это за особые «идеомоторные» движения и что это за Правило.

Вторая стадия — человек стоит и гармонично покачивается, легко и красиво, словно под музыку, как водоросль в воде, как цветок на ветру, как березка в роще... На картинке пока не видно его работы над собой: лечится ли он в это время, тренируется, обучается, развивает интуицию или способность решать стрессовые проблемы.

Третья стадия — человек сел и отдыхает после этой «работы». На картинке пока не видно, что при этом происходит. Но встанет он обновленный и с радостной улыбкой, потому что он теперь знает, что и как ему делать.

Это — момент «сбора урожая» — изумительное ощущение того, что организм и интуиция подсказывают, как нужно поступать. Существует множество самых разных проблем, и каждая требует своего решения. Но есть одно универсальное средство для решения самых разных проблем — это свежая голова!

Когда сбываются мечты

Чем раньше вы научитесь самостоятельно избавляться от стресса, быстрее сосредотачиваться, легче переключаться и восстанавливать силы, тем больше жизненной энергии сэкономите на созидательные цели. Эти качества — настоящие инструменты жизни: обучения, общения, любой деятельности. Если их не получить раньше, то все равно приходится приобретать, но только в течение всей жизни.

Любому человеку, особенно в большом шумном городе, очень важно уметь хотя бы пять минут в день побыть наедине с собой. Освободиться от суеты и внешних впечатлений, унять тревоги и заботы дня, побыть в тишине, почувствовать свою природу, понять себя, посмотреть на себя и обстоятельства со стороны, отделить собственные мысли от чужих.

Как хорошо среди какофонии внешнего мирового оркестра уметь слышать свою собственную внутреннюю музыку!

Человеку по природе свойственно задумываться. Время от времени, хотя бы на мгновение, необходимо отречься от мира и погрузиться в себя. Чем бы человек не был занят, в какие-то секунды, мгновения, часто даже не замечая этого, он обязательно остается наедине с собой. Кто-то — реже, кто-то — чаще.

Тревожно-мнительные люди постоянно прислушиваются к себе, отыскивая неполадки. Когда мы вглядываемся в себя с чувством тревоги, это каждый раз — дополнительные отрицательные самовнушения.

Прислушиваться к себе — свойство человека. Точно так же и компьютер при включении сканирует сам себя, проверяя исправность внутренних систем. И поэтому, каждый раз вглядываясь в себя, человек этим самым уже саморегулируется, «подтягивает» свои внутренние системы.

После уроков с Ключом ваша жизнь радикально изменится. Теперь, каждый раз прислушиваясь к себе, сознательно или даже инстинктивно, вы будете искать в себе не только «поломки», но и испытанное при поиске Ключа необыкновенно прекрасное целебное состояние внутренней легкости. Свойство самопроверки превращается в свойство самоулучшения. Это новое качество жизни, постоянно и незаметно улучшающее самочувствие.

Люди, прошедшие эту школу, утверждают, что они получили чувство внутренней защиты. Их способности расширились. Если

раньше стресс мог довлеть над ними, то после работы с Ключом они сами становились и участниками событий, и его свидетелями одновременно.

Вы сможете контролировать страх и боль, ускорять заживление порезов, ран или ожогов, эффективнее работать. Вам понадобится меньше времени для сна, потому что организм начнет тратить меньше энергии и будет находиться в состоянии интенсивного самообновления.

У вас откроется новая способность — тонкое чувство внутреннего равновесия: вы сможете чувствовать, когда и как теряется работоспособность и быстро ее восстановить.

Вы станете лучше понимать себя и других. Придет мудрость, рассудительность, требовательность к себе и терпимость к другим.

Вы станете легче ориентироваться в сложных ситуациях, учиться, свободнее адаптироваться к новому и быстрее излечиваться от болезней. Появятся интуиция и вдохновение. Жизнь будет наполненной, быстрее сбудутся мечты. У вас изменится даже походка: станет легкой, свободной. Мускулы — упругими, глаза — ясными и лучистыми.

Умея владеть собой, вы сможете легко помогать другим.

Я показывал приемы Ключа известному каратисту, о бесстрашии которого ходили легенды. И когда вдруг его собственная рука стала неожиданно для него «всплывать», он стал бледнеть, на лбу выступили капли пота. На лицо были признаки начинающегося обморока.

По легкости реакции руки я видел, что у него очень высокая способность к саморегуляции. И поэтому я стал расспрашивать его о том, как он пользуется этим качеством в своей жизни. Он ответил мне, что давно заметил за собой нечто пока для него необъяснимое. Например, он может внутренне собраться так, что мир становится «иным». В этот момент, сказал спортсмен, у него исчезает страх, в бою появляется смелость, исчезает ощущение боли от ударов.

Я попросил его продемонстрировать то, что он называет «собраться». Он как-то очень сосредоточенно посмотрел на меня, и я увидел характерные признаки состояния саморегуляции: ровный, как бы отсутствующий и в то же время внимательный взгляд, свободные мышцы бесстрастного лица.

Спортсмен это сделал коротким усилием воли с помощью особой, только ему известной фокусировки глаз, и сказал мне: «Вот опять мир стал иным! Все то же и не то! Нет страха, нет боли, я все могу!»

Человеку доступно делать это мгновенно одним волевым желанием! Но он не может оставаться таким все время. И это естественно. Так же, как не могут оставаться все время в состоянии «просветления» те, кто осваивал восточные методы медитации. Потому что состояние просветления — это состояние, в котором происходит обретение баланса, каждый раз на все более высоком уровне, в зависимости от эволюции сознания.

Как альпинист, который закидывает на скалу свой крюк, а затем подтягивается к

вершине, так и Ключ — способ подтянуть к новым высотам жизни, к достижениям сознания, возможности обновить себя в соответствии с новыми жизненными требованиями. Это помощник жизни, но не сама жизнь. Источник, к которому припадаешь всякий раз, когда требуется самообновление. Но невозможно всю жизнь прожить у источника.

Даже те из людей, которые владеют способностью легко находить в себе состояние саморегуляции, без знаний в этой области науки не могут полноценно оценить и использовать собственные возможности. Человек устроен так, что сознательно может использовать только те свои внутренние возможности, о которых он знает. Во всем остальном ему свойственно полагаться на авторитет.

Не каждому подходит тот или иной метод. Люди разной культуры воспринимают их по-разному. Механическое принятие метода той или иной культуры уводит от традиционной, своей культуры, потому что требует изменения образа жизни и ментальности.

Автор аутогенной тренировки Шульц мечтал о системе, с помощью которой человек мог бы свободно управлять собой. Его собственный метод превратился в сеанс расслабления под музыку и внушения врача (или медсестры) и используется в России в основном в больницах и санаториях.

Существуют и другие направления. Например, метод постоянной медитации (по два раза в день по 20 минут) и абсолютной естественности. На мой взгляд, это так же

ненормально, как и жить только умом или только сердцем.

Все существующие методы: и йога, и медитация, и ребефинг, и аутотренинг, и даже аэробика — пришли к нам из-за границы. Все, что практикуется в России, — это те или иные их варианты и модификации. На эти темы написано много докторских и кандидатских диссертаций. Но указанные методы доступны далеко не каждому, и не только потому, что требуют превращения в китайцев или индийцев, но и потому, что каждый метод — набор рекомендаций. Кому-то они подходят, а кому-то — нет. И тут появляется посредник — гуру. Он научит. И начинается упорная тренировка, где раскрепощение человека связано с необходимостью сосредоточения, многократного механического повторения приемов. С необходимостью самодисциплины, усилия над собой, самоподчинения и самоограничения. Поэтому существующие методы тренируют большей частью настойчивость и волю.

Инстинкт человека направлен на развитие, другими словами, человек неосознанно стремится к свободе. Ему порой трудно оторваться от дел, чтобы полежать на диване и расслабиться, хочется как можно быстрее решить свои проблемы.

Поэтому и создаются все более и более простые и доступные методы, направленные на получение быстрых осязаемых результатов. Методы нужны для того, чтобы облегчать жизнь, а не для того, чтобы превращать свое существование в достижение этих методов.

Ключ прост и универсален для всех потому, что это наипростейший способ согласования психических и физиологических процессов, построенный на использовании идеомоторных механизмов, вызывающих искомое состояние автоматически.

Ключ не заменяет известных методов и не конкурирует с ними, а помогает им. Им может пользоваться и школьник, и взрослый человек, и буддист, и христианин.

Как суть систем Ключ позволяет сочетать глубину самоконтроля Востока и энергичные современные требования культуры Запада. С его помощью можно не только самоуглубленно медитировать, но и решать самые различные прикладные задачи: быстро обучаться, петь и танцевать, отрабатывать прыжки с парашютом или стиль комфортного общения.

Когда человек едет в автомобиле, в ритме приятных колебаний тела он постепенно успокаивается и продолжает размышлять на волнующие темы, но уже на «спокойный ум». В нем начинает присутствовать как бы Дух Пустынников. С помощью Ключа свой внутренний ритм гармонии можно найти за несколько секунд и без автомобиля.

Ключ открывает, таким образом, новую эволюционную способность сознания: думать о Конкретном в ритме мышления о Вечном.

Это — новая культура, позволяющая использовать методы самосовершенствования для энергичного улучшения жизни, а не для отвлечения от нее.

Великий Путь нетруден, говорили древние мудрецы. Посмотрите, как легко плывут облака, как легко гнутся под ветром деревья. Великий Путь легок...

Муж моей дочери однажды сказал: «Если ты хочешь принять решение, прежде сделай две вещи: посмотри, как плывут облака, и подумай о том, что скажут об этом люди... Но если ты увидел, как плывут облака, то о втором можешь не беспокоиться...»

Я сижу за компьютером. Мысли меня взволновали. Никак не могу выразить. В голове тревога о том, как получится, как прочтут, как посмотрит редактор. Не знаю, с чего лучше начать, пишу, нервничаю. Самое трудное — сложить главы. В каждой — масса информации. Они растягиваются. Нужно покороче, но из-за этого теряется мысль... Откинулся слегка назад. Прикрыл глаза. Вспомнил опыт Ключа: нашел в себе мерное колебание. Как будто еду в автомобиле. И просто отдыхаю. И думаю о своих проблемах так естественно и свободно, как когда-то в детстве. Когда мечтаешь. Когда идешь после дождя, и нет никаких страхов и беспокойств. Думаешь только о том, как лучше сделать, что хочешь сказать. Мысли текут свободно, как облака. И находишь решение. И видишь все главы, всю книгу целиком...

Я смотрел на детей, как они бегали, играли. Это и была естественность, это и была их свобода. А теперь я взрослый. Но что же тогда не надо было становиться взрослым, что ли? Ан, нет, в каждом возрасте есть свои преимущества. Опыт. И чем старше — тем полнее жизнь. Не было в детях этого сознания своей свободы. Они просто бегали, растворяясь в беге. Я рвался ребенком к взрослости. Затем все время искал себя. Когда

нашел, понял, что это и было во мне, от чего я стремительно бежал к своему будущему: нашел именно в детстве. Это состояние, когда ты был защищен. Когда у тебя были и бабушка и дедушка. А теперь — ответственность. Но теперь я снова защищен.

Теперь мы снова защищены. Новым качеством мышления: способностью думать свободно и ответственно.

Соедините в себе с помощью Ключа свой взрослый ум и опыт с первозданной природной естественностью — и перед вами откроется новый мир возможностей.

Часть третья

МЕХАНИЗМЫ КЛЮЧА

Сжаться, распрямиться,
взлететь!

Инстинкт самозащиты заставляет человека сжаться в комок, свернуться калачиком, вернуться к комфорту эмбриона в утробе матери. Инстинкт к свободе напротив заставляет разжаться, выпрямиться. Борьба этих внутренних центробежных и центростремительных сил связана с напряжением. Когда люди нервничают, они автоматически ходят по комнате туда и обратно, качают ногой, покачиваются, жестикулируют. Человек инстинктивно ищет баланс.

Сжаться, распрямиться, взлететь!

Ты постоянно совершаешь этот бессознательный внутренний круговорот саморегуляции. Как постоянно самообновляется природа через смену времен года — осень, зиму, весну, лето.

Но если ты хотя бы раз произведешь этот бессознательный цикл поиска внутренней свободы сознательно, с помощью особых приемов Ключа, ты сможешь вытаскивать себя как барон Мюнхгаузен даже из болота и находить выход из любого тупика.

«Секретные» приемы

Три товарища разговорились о пользе физических упражнений для снятия стресса. Один из них раскрыл свой личный секрет:

— Я сажусь, напрягаюсь всем телом и сижу так, приятно оцепенев, одну минуту, после этого я встаю и сбрасываю мускульное напряжение. Это такое блаженство, летать хочется!

— А я, — сказал второй, — делаю вот что: дотягиваюсь правой рукой до левой лопатки спины, и тело в этот момент само начинает сгибаться вправо чуть ли не пополам, как бы автоматически, а потом я так делаю с другой рукой, и после этого самочувствие сразу улучшается.

Третий вдруг вспомнил, что еще студентом держал пари, кто сможет большее количество раз согнуть руки с трехкилограммовыми гантелями.

— Я смогу это сделать сто раз! — воскликнул кто-то.

— А я — тысячу! — вырвалось тогда у рассказчика. И началась каторга! В который раз он ругал себя за свой язык: в глазах потемнело, пот струился ручьем, в висках стучало, становилось все тяжелее и тяжелее, дико болели суставы рук, появился страх.

И вдруг — облегчение! Как будто барьер перешагнул: все легче и легче. Он поднял тогда гантели 1150 раз! С легкостью автомата, без всяких проблем!

— А теперь у меня появился опыт, — сказал он, — я снимаю барьер гораздо проще: нахожу легкость автоматизма в более доступном движении, и, уже в этом состоянии,

могу взять гантели. Дело здесь не в самих приемах, а в том, подходят ли они лично тебе или нет. Иначе все превращается в обычную механическую работу и насилие над собой.

Для тех, кто не открыл для себя саморегуляцию, жизнь тоже — насилие над собой.

Общество предъявляет человеку свои требования, а он пытается изменить свою индивидуальность. Можно, конечно, быть самим собой, невзирая на общие требования, но тогда ограничивается круг общения.

Американцы, например, любят демонстрировать свою свободу известным способом: вопреки правилам приличия, ради комфорта кладут ноги на стол. Но это крайность, и в Европе так не принято. Общие нормы потому и нужны, чтобы быть комфортным не только для самого человека, но и для окружающих. Каждый человек индивидуален. Как оставаться самим собой в обществе?

Мама обычно запрещает ребенку болтать ногами, хотя и не знает почему. Наверное потому, что ей самой запрещали так делать в детстве. Напряжение у ребенка от этого запрета только растет. Может быть, это и правильно: нехорошо в обществе качать ногой, нужно как-то научиться владеть собой. А как быть с нервным напряжением, часто охватывающим незащищенного малыша?

Американцы теперь все реже и реже кладут ноги на стол и если делают это, то дома: отдохнут так пару минут и восстановят силы.

Почему бы тогда человеку, страдающему нервными тиками, не позволить себе для собственной же пользы отдохнуть несколько минут, дергая рукой или ногой, ведь это сама природа помогает ему сбросить напряжение.

Но «нехорошо дергать рукой, болтать ногами, громко кричать, бегать!» В стереотипе общего мышления нервные движения нужно блокировать!

А предложите однажды ребенку сознательно и свободно качать ногой или дергать рукой столько, сколько ему хочется, и вы увидите, как через несколько минут наступит расслабление, он может даже задремать, а когда проснется — тики исчезнут и восстановится баланс.

Навязчивый мотивчик тоже считали болезнью, хотя всем давно известно, что повторение молитв или мантр снимает напряжение.

Навязчивые действия или мысли — не болезнь, а защитный механизм мозга, пытающегося скомпенсировать нарушение, это попытка природы сохранить целостность. Такое научное открытие помогает не путать следствие с причиной и подобрать правильное лечение.

Вспомните какой-нибудь автоматизм, например привычное подергивание или качание ногой, движение пальцами, поделайте это две-три минуты, и вы почувствуете, что возникло расслабление.

Потом это можно делать и без приема, а произвольные движения исчезнут сами собой, потому что нервная система придет в порядок.

Чтобы правильно выполнить эти движения и принести себе пользу, а не вред, нужно знать правила Ключа — действия, которые выполняются по указанному природой принципу. Этот естественный природный принцип так прост и доступен, что, как только человек выполнит упражнения, они сразу становятся неотъемлемой частью его

жизни, помогают быть здоровым и сохранять свою индивидуальность в обществе.

Итак, вернемся к источнику. Ребенок, играющий в кроватке, покачивается в поисках какого-то ритма. Или вертит головой перед сном, чтобы сбросить напряжение.

Женщина расстроена — ее обидели, — и она говорит, что умом понимает, что ей не следует обижаться, но сердцем никак не может успокоиться. Врач подсказал ей приемы для расслабления, и она смогла найти единство ума и сердца, стала спокойней. Сказала, что в подобных случаях раньше обычно молилась, и это ей помогало найти внутреннюю целостность...

Сознание и организм могут быть рассогласованными. Это особенно заметно при увеличении эмоциональной или физической нагрузки. Например, когда человек напряженно решает творческую задачу, или поднимается на гору, или бросает курить, он инстинктивно ищет ритм, через который происходит новое обретение внутренней целостности. Он чаще дышит, ходит туда-сюда по комнате, жестикулирует, покачивается, поет. Заика помогает своей речи, дирижируя себе, а когда поет, заикание проходит...

Евреи у Стены Плача в Израиле входят в плач, как в экстаз, почти вибрируя всем телом, и после этих ритмичных колебаний выходят из плача вовсе не измотанными, а обновленными.

На Востоке плакальщицы над умершим причитают, часами покачивают телом в ритме плача. Даже через смерть люди находят новые силы для жизни.

Узбек подолгу сидит в привычной для себя позе, раскачиваясь на корточках, не уставая, а, наоборот, отдыхая.

Собака, поджав перебитую лапу, стояла и качалась целых полчаса, затем, опустив лапу, заковыляла. Кот, зажмурив один глаз, сидел утром на краю постели и качался всем телом, мурлыча и потягиваясь.

Монахи лечили «бесноватую», и бесы выходили из нее в приступах и конвульсиях, тело ритмично покачивалось и передергивалось в трансе.

На ритуальном танце индейцы, взявшись за руки, раскачивались из стороны в сторону.

Рок-н-ролл захватил мир, а секта трясун — адептов.

Дети, уставшие или возбужденные, качаются на стульях.

Люди с избыточным весом едят, пока видят глаза, потому что целый день находятся в стрессе, а как только включается «автоматика еды», у них происходит сбрасывание стресса, и поэтому им никак не хочется прерывать эту блаженную релаксацию. Научившись сбрасывать стресс с помощью Ключа, они начинают худеть.

Женщина, попадая в новую обстановку, пытается сделать что-либо привычное, автоматическое, а дома снимает с себя напряжение мытьем посуды, стиркой.

Мать на суде в отчаянии: судят ее сына. Она вдруг ослабела, в глазах поплыло, а тело начало качаться, как на волнах. «Что это?» — перепугалась женщина, но тут же почувствовала, что успокаивается; эти колебания тела помогли ей.

Молящийся с четками в руках, покачиваясь в ритме молитвы, погружается в транс. Согласование сознания, подсознания и организма при этом происходит через содержание повторяемой молитвы — Высокий Образ Идеала.

Беспокойный малыш, туго спеленутый, разрывающийся от напряжения из-за невозможности шевельнуть ни ручкой, ни ножкой, вдруг сразу успокаивается, внутренне расслабляется, как только мать начинает его покачивать. Если, конечно, ритм покачивания соответствует его состоянию.

Оказывается, можно и самому мгновенно сбросить собственное нервное напряжение, если найти для этого свой ритм колебания тела или другое движение, выполняемое с тем же минимальным усилием, автоматически. И тогда высоким системосогласующим фактором является собственная воля.

Гениальность и простота природы

С помощью определенных равномерных движений человек во взвинченном состоянии инстинктивно ищет баланс. Часто в отчаянии он хватается за голову руками и стонет, качая головой из стороны в сторону. И это, как ни странно, помогает ему выжить.

Чтобы сразу понять, как работает Ключ, необходимо знать, что в своей основе он моделирует защитные реакции организма и переводит их с помощью особых управляемых идеомоторных приемов под волевой конт-

роль. После тренировки с Ключом, человек приобретает навык управлять собственным нервным напряжением по своей воле.

Можно не качать головой и не ходить из угла в угол для того, чтобы успокоиться. Достаточно лишь узнать, что общего в основе этих произвольных движений, и использовать эту природную суть в сознательной культурной форме.

Управляемые идеомоторные приемы — это и есть Ключ.

В основе всех произвольных движений, которые вы делаете, когда нервничаете, лежит их автоматичность, и поэтому они выполняются с минимальным усилием (когда человек взволнован, их легче делать, чем не делать). Сознательное моделирование этого движения снимает стресс. Это и есть управляемое идеомоторное движение. Движение особое, необычное, которому нужно научиться. Обучаясь управляемым идеомоторным движениям, мы учимся управлять своим состоянием.

Ключ отличается от всех существующих в мире методов тем, что, вместо традиционного принципа тренировки «шаг за шагом», который обычно осуществляется путем многократного повторения приема до степени его автоматизации, здесь впервые использован новый принцип обучения: подбор приемов путем их перебора, опробования различных вариантов действия по критерию индивидуального соответствия. Перебирая различные приемы из комплекса «Звезда саморегуляции» и примеряя их к себе, как примеряют платье в магазине, вы найдете Ключ к себе.

И когда по вашему желанию рука автоматически начнет «всплывать», как у космонав-

та в невесомости, вы, глядя первый раз на эту левитацию своей руки, не сможете удержаться от изумления и улыбки. Действительно, там, где есть Воля, там есть и Путь...

— А у меня свой ключ: я снимаю стресс любимым делом, — сказал тренер по физкультуре на уроке саморегуляции, — пилю, строгаю, и так могу работать без усталости, автоматически...

И правильно, любимое дело — это деятельность, совпадающая с состоянием души. Подбор же индивидуального ключевого приема — поиск действия, соответствующего состоянию мозга. А когда найдено это подходящее действие, происходит разгрузка, снимается стресс. Отсюда и принципы подбора Ключа — делай как легче, ищи как приятнее. Приемов много — принцип один: найти автоматизм в движении или найти движение, которое можно сделать с минимальным усилием (автоматически). Поиск Ключа к себе — это простая приятная процедура: примеры возможностей и критерий для индивидуального выбора.

Открывая себя, мы познаем мир и совершенствуемся. Поиск Ключа — это удовольствие и праздник. Если все методы в мире и сама жизнь учат нас быть настойчивыми в достижении целей и наша уверенность в себе открывается в зависимости от результатов, то с помощью Ключа мы учимся добиваться желаемого с меньшими усилиями и находить в себе силы и вдохновение вопреки обстоятельствам, а организм при этом тратит меньше энергии!

Истина откроется, когда вы почувствуете новые ощущения, способность получать за

несколько секунд по своему желанию особый внутренний комфорт и раскрепощение. Ради этих ощущений люди танцуют, поют, бегают на стадионе, стремятся к победам. Только для этого обычному человеку, не владеющему Ключом, требуются дополнительные условия.

Новейший метод саморегуляции — это охота за легкостью, быстрое развитие способности находить в себе силы и выход из тупика. Здоровье приходит с чувством легкости, счастье приходит с улыбкой. И поэтому искать Ключ к себе нужно улыбаясь, так, как будто ты играешь в детскую игру.

Помните, это лишь Игра, а не экзамен в институте. И тогда вы получите серьезный результат. А результат легко проверить, например, регистрацией показателей утомляемости. Но вам это не понадобится, потому что вы тотчас же ощутите эту радость на себе. Например, человек работал за компьютером до трех часов ночи. Теперь он работает так же, но устает в два-три раза меньше. А сэкономленную энергию использует по своему усмотрению.

Хотите научиться летать? Это очень просто. Вытяните перед собой руки и постарайтесь развести их в стороны, но так, чтобы они стали расходиться в стороны с равномерным мышечным усилием, как бы сами по себе, автоматически.

При этом вы почувствуете, что с ваших плеч будто сваливается целая гора. Может быть, сразу, а может быть, через несколько секунд появится состояние внутренней легкости, при котором руки начнут расходиться в стороны еще легче и быстрее. Они двигаются уже как бы помимо вашей воли. Как будто в невесомости, как будто им помогает какая-то сила.

Это сила гармонии, возникшей между сознанием и организмом. В первый раз эта сила может показаться некой особой или чужой силой. Так воспринимается мгновение неожиданной свободы...

Когда руки начинают расходиться в стороны, ваша нервная система успокаивается, вы чувствуете расслабление, ваше тело, возможно, начнет покачиваться. Это хорошо. Пусть руки расходятся, а тело покачивается. Такими мерными, приятными покачиваниями вас в детстве успокаивала мама.

Мысли при этом начинают течь ровно и свободно. Думая о самых различных вещах на волне этого успокаивающего ритма, вы получаете возможность решать стрессовые проблемы «спокойным умом». После двух-трех таких упражнений вы научитесь снимать у себя стресс без помощи Ключа.

Если вы не нашли легкости в этом движении, а руки остались неподвижными, значит, этот прием вам не подошел. Попробуйте другой прием из комплекса «Звезда саморегуляции». Для этого надо намеренно развести руки в стороны обычным механическим движением и попробовать их двигать друг к другу с равномерным усилием.

Если и этот прием не получился, значит вы сильно «зажаты» и следует просто сделать несколько обычных физических упражнений, а затем снова повторить эти приемы.

Так, сочетая обычные физические упражнения с приемами Ключа, используя их время от времени среди физических упражнений как индикатор и стимулятор расслабления («точка опоры»), вы учитесь раскрепощению.

После первых двух приемов (независимо от

результата) опустите руки и мысленно настройтесь на то, чтобы одна из рук поднялась.

С помощью метода можно не только снимать стресс, но и излечиваться от болезней. Но эта работа, как и решение сложных индивидуальных проблем, должна проходить только под контролем специалиста московского Центра защиты от стресса.

Архимед говорил: «Дайте мне точку опоры, и я переверну Мир!»

Ключ тоже связан с приемами покачивания тела, но это вовсе не означает, что этот метод создан для того, чтобы раскачать мир. Наоборот, пройдя школу сознательного выполнения того, что вы обычно делаете в помощь себе бессознательно, вы становитесь в жизни более устойчивыми. Вам больше незачем качаться. Точка опоры — точка развития: жизнь с чувством неуверенности в себе и жизнь с чувством «полета» — две различные судьбы.

Если не удалось «взлететь» сразу, не огорчайтесь, вас ждут настоящие открытия, вы научитесь делать то, что раньше было недоступно.

Тренировки, ведущие к благополучию

Суть любой тренировки — в повторении действия до тех пор, пока оно не будет выполняться с минимальным усилием, автоматически. Например, каждый день вы выполняете комплекс физических упражнений, и с каждым днем такой тренировки эта работа требует все меньше и меньше усилий.

Но можно принципиально сократить число повторений, если повысить способность мозга к автоматизации деятельности.

Эта универсальная тренировка мозга осуществляется путем совершения пробной работы по критерию минимального усилия. Например, попробуйте поднять руку без мускульных усилий, как бы автоматически, как будто вы уже делали это тысячу раз. Поначалу для выполнения такой работы вам придется фиксировать на этом внимание. Внимание фиксируется легче, если оно сопровождается возникновением ожидаемых результатов.

Фиксация внимания и связанное с этим расслабление нарушаются, если ожидаемого результата нет, и тогда происходит сбой установки (фрустрация), при этом напряжение растет в поиске нового решения.

В этом поиске можно помочь себе движением руки не вверх, а в сторону, или поискать другое движение. С каждым следующим повторением процедура раскрепощения сокращается и становится навыком.

Такой пробной работой может быть, например, и покачивание тела, и движение рукой, и движение головой, и повторение молитвы.

Если, не объясняя никаких теорий, попросить человека встать и просто покачаться всем телом в течение хотя бы 10 минут, то в рамках этой заданной монотонной повторяемой работы он закономерно пройдет все стадии адаптации и выработки навыков:

1. Напряжение новизны.
2. Поиск оптимальной деятельности (работа в удобном положении).

3. Расслабление.

4. Если ранее наблюдался дефицит сна — сонливость.

5. Если был душевный кризис — катарсис.

6. Если подвержен трансовости — трансовое состояние и т.д.

Одним словом, человек приходит к состоянию, когда работа выполняется с минимальными усилиями, «на автомате», то есть выглядит как автоколебания тела.

При этом у него налицо все признаки постепенно нарастающего внутреннего благополучия: мышцы лица расслабляются, возникает отрешенный взгляд, веки могут слипаться, дыхание открывается (становится природно-естественным). В этом состоянии человек похож на медитирующего.

В следующий раз эта работа идет еще легче, так как уже выработались навыки, поэтому трансовость уменьшается.

Таким образом люди избавляются от гипнабельности, тренируется трансконтроль, способность управлять собой с меньшими усилиями, жить и работать с меньшим напряжением.

Гипноз и антигипноз

Гипноз основан на навязчивом внушении какой-либо реакции или информации. В настоящее время эта манипуляция усовершенствовалась: внушают какую-нибудь реакцию, и если она не идет, внушают другую. Таким образом, быстро перебирая внушения, ищут путь контакта с текущим состоянием организма.

Можно обрести власть над собой, если использовать то же правило: искать в себе то или иное желаемое ощущение, состояние, движение, пока не будет найдено то, что легко получается. Развивая полученное, приходишь к качественно новому состоянию, когда начинает получаться все то, что задумано. На этом принципе и основан поиск Ключа.

Быстро перебирая различные приемы, как бы примеряя их к себе, мы находим тот прием, который дает ожидаемый эффект: возможность его осуществления (повторения) без усилия. Этот новый — синергетический принцип обучения позволяет быстро выполнять любую работу с меньшими затратами энергии.

Проведем опыт. На кончиках пальцев — нить с грузиком. Если задумать, что грузик ходит по кругу, он начинает выполнять круговые движения, повторяя образ мысли (как и у молящегося начинает покачиваться тело в ритме молитвы). С помощью такого грузика раньше проверяли на внушаемость. Оказывается, если оставить испытуемого в таком положении подольше, то он погружается в транс. Такой простейший способ связи между умом и телом можно осуществить и без «маятника». Для этого достаточно вытянуть руки и представить, что они расходятся в стороны. Эта работа, выполняемая с минимальным мускульным усилием, называется идеомоторным движением.

Принцип оптимальности

Принцип минимального усилия — универсальный принцип оптимальности. Природа совершенствуется в сторону наимень-

ших затрат. Какое, например, производство называется оптимальным? То, в котором при наименьших затратах достигаются высокие результаты.

Поэтому, когда человек учится выполнять работу с минимальными усилиями, этим самым он оптимизирует свое внутреннее производство, настраивает его на гармонию. Владая этими навыками, вы сможете делать любую работу с большей эффективностью.

Этот простой критерий, давно известный в физике, как принцип наименьшего действия, долго не замечали. С его открытием в науке о человеке упрощается решение множества проблем, связанных со стрессом, обучением, лечением и омоложением. Он позволяет самообновляться. Потому что делая работу без усилия, мы открываем в организме способность тратить меньше энергии.

Это тайна гармонии, которая раскрывается с помощью метода Ключ. Легкость и есть один из критериев гармонии. С чувством легкости человек лучше спит и работает. Поиском легкости стимулируется здоровье организма и свобода сознания.

Попробуем сознательно сделать движение так, как если бы оно было уже отработанным, автоматическим, например, поднять руку без мускульных усилий. Для этого нам придется сосредоточиться на движении, рука, может быть, начнет всплывать автоматически. При этом напряжение снижается, возникает чувство облегчения, даже полета, нирваны.

Явление «освобождения сознания» — закономерная реакция мозга при сбрасывании механической исполнительской работы «на автомат». На производстве головы людей так

же освобождаются от рутинной механической работы при передаче ее автоматам.

В этом механизме мозга и заключается тайна нирваны — достижения момента свободного сознания.

А истина проста: найти легкость автоматизма в пробной работе (на примере приемов Ключа), научить свой мозг быстрее автоматизировать любую другую работу, и как результат — меньше уставать.

Подбор Ключа — это стимуляция поисковой (творческой) активности мозга. Применение найденного Ключа снижает напряжение организма и автоматически стимулирует саморегуляцию.

Опыт саморегуляции повышает эффективность любого обучения, тренировки, лечения и открывает в организме способность тратить меньше энергии и быстрее восстанавливать силы.

Поэтому метод, основанный на закономерностях работы мозга и их основе — законе сохранения энергии, позволяет организму функционировать в соответствии с природой и является основой развития жизненных сил.

Во время уроков, если что-то не получается, полезно будет перечитать «Тест до начала игры-тренировки».

Часть четвертая

ДО ПОДБОРА КЛЮЧА

Тест до начала игры-тренировки

У вас стопроцентная обучаемость, если:

1. Вам снится, что вы летаете.
2. У вас открывалось «второе дыхание» на пике физической нагрузки.
3. Вы просыпаетесь в нужный момент без будильника.

Три ответа «да» (снились полеты, силы открывались, организм был послушным) — вы можете начать поиск Ключа без предварительной подготовки.

Два ответа «да» — вы можете повысить свою обучаемость. До начала игры-тренировки вам будет нужен массаж шеи и области затылка в течение 10 минут. (Точки для массажа — из любого учебника по самомассажу).

Один ответ «да» — вам нужно повысить свою обучаемость.

До начала игры вам нужен массаж шеи, области затылка и предплечий в течение 10 минут и выполнение легких физических упражнений в течение 10 минут. В момент игры необходимо иметь хорошее настроение. Во время игры, если у вас что-то не получится, нужно... улыбнуться. Это очень серь-

езное условие: улыбка снимает напряжение ожидания. Например, вы сосредоточенно стараетесь, чтобы рука «всплыла», а она не поднимается; улыбнитесь, и она «всплывет». Почему-то именно улыбка чаще всего забывается.

Три ответа «нет» — в этом нет ничего страшного, вам необходимо просто повысить свою обучаемость:

— До начала Игры обязательно — массаж шеи, области головы и предплечий в течение 10 минут и выполнение легких физических упражнений, включая бег на месте (если вы любите танцевать, то можно танцевать. Танец поможет слегка раскрепоститься и приступить к поиску Ключа).

— В момент Игры необходимо хорошее настроение (поводом для хорошего настроения может послужить воспоминание о том, когда вам в последний раз приходилось искренне смеяться; можно вспомнить о чем-то смешном из детства, затем посмотреть на себя в зеркало и улыбнуться).

Если вы, увидев себя однажды утром в зеркале, вдруг решите, что плохо выглядите, подумайте о том, что этим самым закладываете себе отрицательную программу на целый день.

С помощью Ключа вы моментально сбросите напряжение и приведете себя в порядок. И уже ничто не сможет нарушить вашего прекрасного настроения.

Маленький комментарий про полеты во сне. Полеты во сне были первым опытом внутренней свободы.

Во сне силы организма восстанавливаются, и если это происходит гармонично, то

ассоциируется с чувством легкости. Декарт говорил, что человек есть мера вещей. Если нет в нас гармонии, то как различать вещи? С возрастом это чувство теряется из-за болезней и стрессов. Но именно чувство гармонии позволяет человеку испытывать дискомфорт в «неправильной» ситуации и, пользуясь этим «индикатором», различать Добро и Зло, отличать черное от белого и ориентироваться в нюансах многосложного мира.

Если вы уже не «летаете» во сне, то с помощью Игры полеты быстро возобновятся, тем самым вернется «детская» способность организма быстро восстанавливать силы.

Маленький комментарий про открытие гармонии под воздействием нагрузок. Если при нагрузках у вас открывались дополнительные силы, значит ваш внутренний «мозговой переключатель» достаточно «раскован», если — нет, значит вы научитесь сбрасывать чувство скованности и сможете легче входить в любую деятельность и выполнять ее без обычного напряжения.

Маленький комментарий про гармонию связи между «умом» и «телом». Если вам удавалось назначать телу час пробуждения, то теперь вы способны расширить возможности своей воли, настройте себя на желаемое самочувствие и настроение. Если тело было непослушным, то с помощью Ключа наладится контакт, и вы сможете делать то, что раньше было недоступно.

Навык саморегуляции и формируется игрой-тренировкой в три стадии, одна за другой, в течение тридцати минут.

1-я стадия — Поиск Ключа (10 минут).

2-я стадия — Согласующий биоритм (10 минут).

3-я стадия — Завершение. Момент истины (10 минут)

Первые 5 дней можно играть каждый день или через день. Потом эти приемы больше не нужны, так как вы обретаёте способность свободно управлять своим состоянием на всю жизнь.

Теперь посмотрим на эти три стадии в более развернутом виде.

Поиск Ключа

Когда вы делаете «секретную» комбинацию из идеомоторных движений комплекса «Звезда саморегуляции» (см. Часть пятую), как бы «плавающая» в воздухе или «летающая», открывается нейтральное состояние, состояние баланса. Образно говоря, это как нейтральное положение в коробке передач автомобиля. Теперь тело необычайно послушно, вы можете управлять своим организмом с помощью воли. С этим чувством легкости можно приступить к любой работе, которая вам теперь покажется легче обычного, потому что на нее уйдет меньше напряжения.

Даже если вы сразу не нашли Ключ, все равно после приемов «охоты за легкостью» вы почувствуете себя лучше, уравновешеннее и раскрепощеннее. Потому, что стресс снимается не только за счет выполнения най-

денного Ключевого приема, но и за счет его поиска.

Потому, что, когда ищешь «левитацию» движения, этим самым настраиваешь свой организм на гармонию, как настраивают, например, скрипку, подкручивая струны.

Навыки Ключа можно использовать как уникальную «Микроразминку» для облегчения разного рода деятельности, вхождения в любую «дверь»: в общении, изучении иностранного языка, в работе над проектом, беге, выполнении физических упражнений, в освоении других методов, танцах и т. д. В состоянии расслабления легче управлять своим организмом.

Если вы напряжены и скованы, а вам предстоит выступать в аудитории или играть на концерте, то после минутного поиска «левитации» движения вы будете говорить свободнее, а играть на рояле — раскованно и естественно.

Если вам необходимо расслабиться, то после нескольких повторений поиска «левитирующих» движений начинается расслабление, и вы можете переходить к глубокому отдыху или к тренировке саморегуляции во второй и третьей стадиях.

Ваш индивидуальный биоритм

При поиске Ключа снимается стресс, а если вы захотите продолжить эти приемы, включается состояние расслабления (релаксация), которое сопровождается автоколебаниями тела.

Это исключительно ваш индивидуальный гармонизирующий биоритм, которого нет в этот момент ни у кого другого во всей Вселенной. Потому, что это — ритм согласования ваших психических и физиологических процессов в данный момент, концентрации и «релаксации» мозга. Это ваш цикл: «сжаться, распрямиться, взлететь!»

На этой волне связи сознания, подсознания и организма вы очиститесь от накопившихся эмоций, восстановите силы, излечитесь от болезней; у вас сформируется устойчивость к стрессу, разовьется интуиция, желаемые качества и способности. Вы станете переводить свои скрытые возможности под волевой контроль.

Это — «идеальное» условие для работы над собой. Удастся необычайно легко фиксировать внимание. Это чудесное средство и для расширения возможностей у тех, у кого для достижения поставленных целей не хватает физических сил.

(Человечек стоит и красиво, гармонично покачивается, как на волнах, опустив руки или сложив их на груди, легко и красиво; а если он не нашел своего ритма, то покачивается неуклюже, искусственно, без признаков гармонии, без легкости и «музыки». Приемы поиска Ключа для того и нужны, чтобы сразу найти свой ритм. Мы пока не знаем, что именно делает человек, покачивая телом.)

После того как вы поработаете над собой, необходимо просто отдохнуть: никуда не спешить.

Вы почувствуете это изумительное ощущение, когда ваш организм и интуиция подска-

жут, *что* и *как* надо делать. Может потянуть в сон: поспите, дайте своему организму то, что ему требуется. Так, снимая напряжение и выполняя потребности организма, вы восстановите баланс. Вы проснетесь помолодевшим.

(Человечек сел и отдыхает. Потом он погрузился в себя и опять начинает покачиваться. Или просто продолжает сидеть неподвижно и спокойно. Может, он дремлет. Затем он встал, потянулся и стал легко подпрыгивать, делать бодрящие движения, как после утреннего сна. И на лице его — радостная улыбка.)

Часть пятая

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА САМОРЕГУЛЯЦИИ

Три урока даны отдельно, для удобства изучения, но все три урока — это единый процесс в трех стадиях.

Урок первый «Звезда саморегуляции»

Необычное правило обучения. Ключ к себе можно подобрать по Правилу: делай то, что получается, и отбрасывай то, что затруднительно. Это и есть принцип Ключа.

Например, при поиске Ключа нередко случается так, что, застряв на неудаче, вы пытаетесь настойчиво, хоть и безуспешно, добиться цели, вместо того чтобы поискать другое, более легкое решение. Фиксировать то, что получается, и не заикливаться на неудаче — эта тренировка стимулирует поисковую активность мозга не только в области внутренней гармонии, но и в решении жизненных проблем.

На каждый Прием вы затратите по несколько минут и найдете свой Ключ — осо-

бое движение, которое может продолжаться автоматически или которое можно повторять без обычного напряжения и усталости, как бы бесконечно.

«Звезда саморегуляции» состоит из пяти базовых идеомоторных приемов «левитации» и миллиона дополнительных приемов, которые вы можете создать самостоятельно с помощью принципа Ключа:

1. Расхождение рук.
2. Схождение рук.
3. Левитация рук.
4. Автоколебание тела.
5. Движения головой.
6. Дополнительные:

«Палец Хаджи-Мурата» и приемы, созданные вами.

После нескольких применений Ключа формируется навык свободного управления своим состоянием и потребность в Ключе отпадает.

Для того чтобы было легче понять смысл этих приемов, сравните их с тем, как происходит в мире обучение расслаблению с помощью популярной системы «биологической обратной связи». К голове или рукам обучающегося подключают датчики электроэнцефалографа, электрокардиографа, электромиографа или других регистрирующих приборов, соединенных с компьютером, и просят обучаемого найти в себе приятное состояние душевного равновесия, ориентируясь на показания приборов.

Этот наглядный контроль внутренних процессов помогает поиску нужного состояния.

В нашем случае роль таких приборов выполняют собственные руки обучаемого, его голова, тело, его дыхание.

Искать ключ к себе можно стоя, сидя и лежа. Делайте так, как вам удобнее.

Стоя — интереснее. Кроме того, сразу видно *что* и *как* получается. Если это делать стоя, можно убедиться в высокой эффективности движений, потому что они помогают сбросить напряжение и наладить внутренний контакт с самим собой без необходимости в удобной позе.

Когда при поиске Ключа по вашему желанию «всплывет» рука или происходит другое желаемое действие, в организме в этот момент активизируются процессы восстановления, улучшается кровоснабжение мозга и внутренних органов; лучше начинает работать сердце и восстанавливаются истощенные функции организма, пролечиваются даже те его участки, о заболеваниях которых вы в этот момент можете и не подозревать.

У пациента была упорная икота, которая не снималась ни питьем воды, ни массажем горловых точек. Как только его рука начала «всплывать», икота исчезла. Все стало на свои места.

Не стоит удивляться, если после нескольких занятий поиска Ключа ваше самочувствие резко улучшится и вы начнете избавляться от самых различных недугов и болезней.

Помните! Движение — это модель жизни. Приемов много — Принцип один: найти «автоматизм» в движении. Навыки Ключа — навыки облегчения жизни.

Прием первый — расхождение рук. Этот прием вы уже знаете, но теперь он получится у вас лучше. Это очень простой способ для проверки себя на «зажатость»: если руки остаются неподвижными, значит следует сделать несколько обычных физических упражнений, чтобы затем еще раз попробовать этот прием.

Если руки устают, опустите их, дайте им отдохнуть. Затем попробуйте снова.

Вы можете это делать с открытыми или закрытыми глазами. Ищите, как легче.

Главное — не ждите немедленного результата, не спешите, дайте себе несколько секунд для сосредоточения.

Вы можете использовать три варианта распределения внимания:

а) сосредоточиться на том, что руки расходятся без мускульных усилий;

б) сосредоточиться на том, что руки расходятся с равномерным усилием и равномерной скоростью;

в) найти собственный образ расхождения рук, например, можно представить, что руки отталкиваются друг от друга как однополярные магниты и т.д.

Прием второй — схождение рук. Этот прием вам тоже уже известен. Если не получился первый прием, то нужно просто пока отставить его. Разведите руки в стороны обычным механическим движением и настройтесь на их обратное автоматическое движение друг к другу. Может быть, это действие вам удастся легче. Если оно получается, повторите его несколько раз, а затем попробуйте сделать первое движение — руки в стороны.

Иногда при выполнении этих движений возникает чувство, что руки тянет какая-то сила. Подключение физических ощущений свидетельствует о глубине наступающего расслабления и возникновении «связи ума и тела». Расхождение и схождение рук надо повторить несколько раз, добиваясь как бы непрерывного движения. В моменты, когда руки «застревают», можно слегка подтолкнуть их. Или — улыбнуться.

Если у вас наступило состояние релаксации, отдохните в нем несколько минут.

Во время выполнения этих приемов следует настроиться на улучшение самочувствия.

Прием третий — левитация руки. Руки опущены. Можно неотрывно смотреть прямо на руку или закрыть глаза. Ищите, как легче. Но не смотрите по сторонам, иначе теряется контакт с самим собой. Настройтесь, чтобы рука стала легче и начала подниматься, «всплывать». Этот прием лучше всего выполняется непосредственно после двух предыдущих.

Если он не получается, снова разведите и сведите руки, а затем попробуйте поднять руку еще раз.

Это очень приятный прием. После знакомства с ним вам затем часто захочется проверять себя: поднимется рука или нет. Это как детская игра. Вы будете стремиться делать это и дома, и на работе, и для того, чтобы сбросить стресс.

Когда рука начинает «всплывать», возникает масса новых и приятных ощущений. В первый раз это ощущение возможности

«без труда вынуть рыбку из пруда» настолько неожиданное, что невольно вызывает улыбку. Надо запомнить эту «ниточку» внутренней связи, которая возникает у вас между «волей и рукой». Потом, пользуясь этим внутренним контактом, можно управлять не только движением руки, но и, например, снимать головную боль, регулировать артериальное давление крови, улучшать себе настроение, в общем — управлять своими внутренними процессами.

Если прием не получился, нужно искать другое движение. Например, он может срабатывать только после первых двух приемов. В таком случае следует их повторить. Когда вы будете делать только то, что получается, и не «защикливаться» на том, что не удается, начнет получаться и то, что раньше не получалось.

Прием четвертый — автоколебания тела (или «Кошка, гуляющая сама по себе»). Сделаем маленькое отступление, после которого будет легче достигнуть понимания полезности этого приема.

Мой приятель из Канады рассказал мне, что когда он сосредоточенно пишет за столом какой-нибудь важный документ, то его ноги под столом ходят туда-сюда. А если он сдерживает их, ему трудно сосредоточиться.

— Это нормально? — спросил меня Джон.

— Организм так устроен, — ответил я, шутя, — если где-то ты концентрируешься, то в другом месте идет расслабление. Это и есть баланс. Возьми Ключ и станешь легче сосредоточиваться.

Он начал сосредоточиваться на приемах с руками, и при этом его тело стало раскачиваться туда-сюда.

— Это релаксация от концентрации, это баланс! — воскликнул он. — Это приятно, это — способ «качать эндорфин»!

Почему кошки всегда падают только на лапы? Потому что у них, как мы знаем, прекрасная вестибулярная система. Именно поэтому они труднее других животных поддаются дрессировке. Хорошая внутренняя устойчивость дает им самостоятельность. Недаром говорят: «Кошка, гуляющая сама по себе».

Так и человек с хорошей внутренней координацией меньше других поддается и внешним влияниям, обладает самостоятельностью мышления и поэтому быстрее находит выход в самых различных сложных ситуациях.

Потому все упражнения, направленные на развитие координации, формируют и устойчивость к стрессу.

Это особенно полезно детям, чтобы они меньше поддавались чужим отрицательным влияниям и меньше болели, чтобы развивались с полноценным устойчивым сознанием.

Уникальным приемом для быстрого развития координации и способности управлять своим состоянием является способ покачивания тела с поиском приятного ритма покачивания.

Помните, как, раскинув руки, пловцы расслабленно лежат на воде, покачиваясь на волнах? Попробуйте и вы так. Закиньте слегка голову назад, раскиньте руки. Рас-

слабьтесь. Вы не упадете. Не спешите, дайте себе несколько минут.

Следующие движения вы почувствуете сами.

Попробуйте слегка раскачиваться вперед или назад или делать как захочется, круговые движения. Прислушаемся к организму и будем раскачиваться так, как приятнее. Руки можем сложить на груди, глаза можно закрыть или оставить открытыми — как приятнее. Сначала это не просто, но после нескольких повторов легко получается. Главное — искать приятный ритм раскачивания. Если он найден правильно, из него не хочется выходить. При этом снимается нервное напряжение и возникает чувство глубокого душевного и физического покоя, внутреннего равновесия. Вспомним: так покачиваниями убаюкивает мать своего малыша; некоторые народы покачиваются в ритм молитвы, так нас покачивает в вагоне или в автомобиле.

Когда вы находите свой ритм, покачивание тела становится красивым, гармоничным. Никто никогда при этом не падает, но если вы боитесь упасть, можно шире расставить ноги или встать спиной к стене. Вы быстро почувствуете, как использовать это состояние расслабления с самыми различными целями. Очень скоро исчезнет и страх упасть.

Этот страх подспудно всегда есть внутри нас, и также незаметно он руководит нашей жизнью: мы боимся расслабиться, потому что страшно потерять над собой контроль, потому что можем плохо выглядеть.

С помощью этого приема страх исчезает. Вы, наконец, расслабились и никуда не падаете!

Человек, который боится упасть и который уже не боится, — это совсем разные люди!

Прием пятый — движения головой. Первый вариант; сидя или стоя медленно вращать головой в поиске приятного ритма и точек поворота, как бы выполняя лечебное упражнение для шеи, например, рисуя восьмерку или просто по кругу, но обязательно — с поиском приятного ритма и комфортных точек поворота. Для этого следует обходить болевые или напряженные места или нужно их массировать по ходу выполнения приема.

Когда делаешь эту приятную работу, отвлекаешься от проблем, и твоя нервная система успокаивается, потому что в поиске приятных ощущений, как в ожидании праздника, становится даже легче дышать.

Если найдена приятная точка поворота, на которой так и хочется оставить голову, следует зафиксировать ее. Потому что это — точка релаксации. Такое положение головы иногда непроизвольно возникает и в обычной жизни, в моменты усталости или глубокой задумчивости. Вы сидите, откинув слегка голову назад или в сторону, или вперед, как приятнее.

Второй вариант: сидя или стоя медленно вращать головой в поиске приятного ритма и точек поворота, но очень медленно, как только возможно. Затем — еще медленнее. Это сверхмедленное движение непривычно, требует внимания и поэтому быстро отвле-

кает от текущих проблем и помогает найти желаемое состояние душевного равновесия. Чем медленнее движение, тем быстрее наступает эффект снятия напряжения.

Если вы устали от поиска «сверхмедленности», лучше отдохнуть. Именно теперь, когда вы уже ничего не делаете, и наступит релаксация.

Третий вариант: движения можно выполнять, покачивая головой с боку на бок, как мы обычно делаем в знак несогласия при общении, или — вверх-вниз, как обычно — в знак согласия. Задача — найти такое движение, которое делается легко, с минимальным усилием, с приятными ощущениями, которое хочется продолжать.

Внимание! Можно помочь себе в поиске релаксации и с помощью сопровождения вертикальных наклонов головы вертикальными движениями глазных яблок, а при покачивании головы «с боку на бок» — горизонтальными движениями глазных яблок. Ищите очень тонкое, нежное движение. Если такое движение найдено, — сразу наступает облегчение.

Глаза при этом могут быть закрытыми или открытыми, как вам приятнее. Движения головой можно и начинать с движения глазных яблок. Или, если приятнее, ограничиться только движениями глазных яблок.

У суффийских мистиков в некоторых ритуалах содержится элемент покачивания головой. По этому поводу существуют и некоторые разногласия: одни «школы» считают, что надо качать головой с боку на бок, дру-

гие — «вверх-вниз». Вы уже понимаете, что одним подходит один Ключ, другим — другой. И не о чем спорить.

Болгары, например, в знак согласия качают головой не как все, а наоборот, «с боку на бок». Когда они качают головой «вверх-вниз», это означает «несогласие». Им, вероятно, легче найти Ключ, именно качая головой по их признакам согласия, потому что в момент соглашения люди расслабляются.

Дополнительные приемы. «Палец Хаджи-Мурата», «Полет»

Упражнение «Палец Хаджи-Мурата». У этого приема есть своя предыстория. Как-то я летел на самолете, и рядом со мной оказался мой друг, художник Хаджи-Мурат. Он посетовал на то, что мы редко видимся, и несмотря на то что он мой друг, — Ключа у него нет.

Где тут в самолете махать руками?

— Не можешь ли ты научить меня прямо сейчас, в самолете? — пошутил он.

— Почему же нет, — ответил я и попросил его сосредоточиться на указательном пальце руки.

— Ты художник, — сказал я, — и тебе, наверное, нетрудно настроиться на то, что твой палец будет сгибаться или разгибаться по одному только твоему желанию.

Он засмеялся, но начал пробовать, и через минуту его палец стал действительно медленно сгибаться маленькими толчками.

Мой друг, изумленный этим необычным явлением, стал заворожено смотреть на движение собственного пальца. И... через минуту погрузился в транс.

— Вот и все, — сказал я Хаджи-Мурату, — теперь ты всегда сможешь в нужный момент вызывать у себя релаксацию и управлять своим организмом. И я предложил ему для закрепления навыка повторить входжение и выход из этого состояния. Через несколько минут он мог уже делать это одним только желанием и стал забавляться этой игрой, производя различные самовнушения.

— Я знаю, как смогу это использовать, — радостно сообщил он, — буду теперь видеть свои будущие картины более отчетливо, я уже попробовал, сюжеты восхитительные! А почему все так не делают, ведь это очень просто!

Да, это очень просто, и именно поэтому приходится так долго объяснять. Потому, что труднее всего объяснить именно то, что просто.

Упражнение «Полет». Когда при третьем приеме рука начала «всплывать», через несколько секунд дайте возможность «всплыть» и второй руке. Пусть они обе поднимаются, как крылья. Помогите себе для этого приятными образными представлениями. Представьте, например, что вы летите навстречу Солнцу! Что ваши руки — это крылья! Вы — высоко-высоко над землей. Чистое небо! При этом позвольте открыться своему дыханию. Дышите свободно. Дайте себе ощутить состояние полета. Это чудесное чувство, которого так часто не хватает нам на земле. Это состояние свободы!

Вы можете помочь себе ощутить это состояние воспоминанием о чувстве полетов во сне или других приятных ощущениях, связанных с радостью и раскрепощенностью. Вспомните танец, вспомните песню!

Это главное упражнение Ключа. В нем развивается опыт внутренней свободы. Это — чувство гармонии! Это — прилив свежих сил и здоровья!

В первый раз это чувство может захлестнуть вас, это эйфория! Праздник души!

Если не удалось «взлететь» сразу, не огорчайтесь, все впереди. Помните правило: ищи то, что получается. И когда вы несколько раз повторите то, что получается, обязательно получится все, что раньше вызывало затруднение.

Внимание! При повторении приемов Ключа наступает релаксация и возникает явление покачивания тела.

Как только появятся колебания тела, руки можно опустить и покачаться на волнах этого «гармонизирующего биоритма», как покачивается ребенок на качелях. При этом никто никогда не падает. Это не отключение, а расслабление.

Полезный совет. Можно найти «Ключ к себе» не только с помощью настройки на «облегчение» движения, но благодаря «обратному правилу» — путем поиска «облегченных» движений. Для этого нужно искать именно те движения, которые идут особенно легко, как бы автоматически, которые можно повторять без усталости, бесконечно. Выполните несколько обычных произвольных или физкультурных упражнений. При-

слушайте к себе, какое из них было бы легко повторять без усталости. Попробуйте его автоматизировать или просто расслабьтесь. Пойдите так несколько секунд. Прислушайте к телу. Откройте и закройте глаза, делайте — как приятнее. А теперь — снова поднимите руки. Подтолкните их слегка к началу движения и вспомните, например, как вы плаваете. Или играете в гольф. Можно представить себе еще раз, что руки — крылья, и они, быть может, в этот раз начнут подниматься и звать вас к полету. Может быть, кому-то приятнее вспомнить игру на скрипке... Или — теннис. Или — лыжную прогулку, греблю на байдарке. Если ничего не получается, отбросьте эти упражнения. Значит, у вас все еще впереди.

Если все-таки удалось найти искомую легкость, движение начинает выполняться без обычного усилия, как бы само по себе. Остается только контролировать его малейшими волевыми усилиями. Достаточно подумать о том, как бы вам хотелось изменить его, и оно автоматически плавно меняется.

Так развивается способность контролировать себя без обычного напряжения, одним лишь желанием. Но это придет чуть позже, а сейчас ищите то, что получается.

Один студент рассказал, что по утрам, делая физические упражнения, он ищет такое движение, которое может повторять «бесконечно» без всякого напряжения. Например, покачивается из стороны в сторону. Найдя его, он испытывает при его повторениях возникновение благоговейного состояния и,

пользуясь им, лучше чувствует, какие именно физические упражнения требуются его организму, которые выполняются при этом с естественной легкостью, как песня. В другой раз, найдя свое движение, он чувствует сонливость и, продремав несколько минут, приходит к легкости. Так работает его внутренний доктор, помогающий достигать успехов.

Помните! Вместо того чтобы подчинять себя приемам, как это делается в известных методах, при использовании Ключа мы подбираем для себя приемы. Ищем себя. Можно, если это удобнее, двигать руками, как в воде, отыскивая «коридоры» наименьшего сопротивления. Найдя такой коридор, можно почувствовать, что рука уже сама продолжает движение. Это как планер, который попадает в восходящий поток воздуха и теперь может легко лететь, поднимаясь без усилия все выше и выше.

Если вы уже в состоянии вызывать идеомоторное движение руки или пальца, теперь возможно это делать и с любой другой «точкой» тела, например с ногой. Для этого сядьте и, слегка приподняв ногу от пола, чтобы она была на весу, настройтесь на ее движение вверх или в сторону. То же самое можно делать лежа.

К примеру, утром или перед сном, для того чтобы, мечтая о хорошем настроении и самочувствии, достичь желаемого состояния.

Можно таким же образом сделать маленькую лечебную физкультуру. Это будет крайне полезно и для больных, прикованных к постели.

Помните! Выходить из состояния саморегуляции очень легко: достаточно только этого пожелать. Но если хочется продлить этот отдых еще несколько минут, продлите! Значит, этот отдых требуется организму. Выходить из этого состояния нужно, обязательно настроившись на чистую свежую голову и полноту сил. Иначе — будете как сонная муха.

Перед выходом лучше вспомнить то, что обычно бодрит. Чашку кофе, контрастный душ, лыжную прогулку.

Можно дать себе перед выходом несколько секунд для настройки: «Один, два, три, четыре, пять!»

С каждой секундой голова все свежее и свежее!

Нужно взбодриться несколькими обычными движениями, потянуться как после сна. После занятий наступает утреннее чувство свежести и бодрости, несмотря на то, что, может быть, за спиной у вас целый день напряженного труда.

Если потренироваться этому в течение одной, двух, трех минут с четкой настроенностью на установку времени, то в скором времени вы научитесь мгновенно расслабляться и мобилизовываться в любой ситуации.

Такой выход с освежением следует делать только в том случае, когда вам требуется бодрое настроение.

Перед сном, если хотите лучше заснуть, выход из состояния саморегуляции следует делать в расслабленном чувстве, с дремотой, с желанием сна.

Вы уже знаете, что процедуру поиска Ключа (как и найденное Ключевое движе-

ние, даже только воспоминание о нем) можно использовать в качестве отдельной самостоятельной процедуры — *микроразминки* перед любой деятельностью и как вход в состояние расслабления для отдыха и работы над собой.

Человек, занимавшийся приемами Ключа, становится менее утомляемым. Этими приемами постоянно «подкачивается» энергия, поэтому становится легче справляться с различными обязанностями. Например, перед встречей с неприятным лицом или перед ответственным выступлением на совещании, приемы Ключа снимают напряжение, и эти встречи проходят на более благоприятном эмоциональном фоне. У женщин появилось для себя больше времени и сил, потому что они справляются с хозяйством и уборкой в доме с меньшим напряжением.

Если вам приходится что-то делать по необходимости, после упражнений вы сможете это сделать с меньшим напряжением.

С помощью приемов Ключа организм обучается выполнять свои функции с минимальными расходами энергии. Это снижение энергетической «цены за жизнь» уменьшает подсознательный инстинктивный страх перед жизнью и чувство беспричинного беспокойства. Таким образом, энергия жизни экономится и освобождается на созидательные цели, обретается состояние внутренней свободы и уверенности в себе.

Брайен — вратарь юношеской хоккейной команды, о котором писали канадские газеты, потерял по неизвестной пока науке при-

чине (вероятно, генетической) все свои волосы, остался даже без бровей и ресниц, и никакие методы лечения не дали улучшения. Ходить в таком возрасте лысым и без бровей очень мучительно, юноша испытывал постоянный стресс. С помощью приемов Ключа Брайен сбросил стресс и теперь улучшает свои спортивные возможности. У него открываются стремительные рефлексивные движения, и он увереннее и энергичнее защищает ворота. Раньше он часто уставал. Через две недели после ежедневных десятиминутных опытов с поиском Ключа он неожиданно для себя и к восторгу своих родителей проехал без предварительной тренировки и усталости на велосипеде 80 километров. Теперь он весьма уверенный в себе молодой человек. Говорит, что свободно находит состояние душевного и физического равновесия в любой ситуации. Например, он любит это делать по утрам под душем. И настраивает себя при этом на отличное настроение. При этих условиях можно ожидать, что организм лучше справится с возникшим «неизвестным» нарушением.

Как стать «НЕПОТОПЛЯЕМЫМ»

Поиск Ключа стимулирует поисковую активность мозга и развивает способность находить лучшие пути для достижения целей. Это качество здорово поможет в жизни. Обычно людям легче напрягаться и замыкаться на преодолении неудачи, чем искать

новый путь. Во время игры вам откроется совсем обратное: если Прием не удастся, захочется приложить еще больше усилий, чем просто оставить его и попробовать новое действие. Тренировка в поиске нового действия развивает способность быть в жизни «непотопляемым».

Охота за легкостью развивает не только творчество мышления, но и стимулирует иммунную систему, способствует самолечению и омоложению организма. На этой волне легче избавляться от вредных привычек и зависимостей, обучаться новым видам деятельности.

Руководитель фирмы или конструктор, бизнесмен, педагог или врач никак не может сесть за работу над документом или настроиться к приему посетителя, он нервничает, качает ногой, ходит по комнате. Вот он встал, подошел к окну, на мгновение напрягся всем телом, как бы сжался в комок, затем выпрямился, встряхнул и вытянул руки, и они через пять-восемь секунд начинают плавно расходиться в стороны, затем плавно сходятся, он опускает их, затем рука «всплывает», следом «всплывает» другая рука, и руки превращаются в «крылья», открывается дыхание, ему хорошо, он как в полете, как птица. После этого человек встряхнулся, сделал несколько обычных физических упражнений, спокойно сел за стол и сосредоточенно начал работать.

В следующий раз ему для этого уже не надо «махать» руками.

Нас с детства учили быть настойчивыми в достижении поставленных целей. Иногда

планки снижались, потому что для их преодоления не хватало сил. Приемы Ключа развивают способность достигать цели с меньшими усилиями. Этот дополнительный опыт жизни открывает возможность находить кратчайшие пути для достижения цели и веру в себя, и новые силы, когда их не хватает. Приемы Ключа делают жизнь более полной и открывают редкое чувство радости от факта бытия. Организм при этом открывает в себе новые способности — тратить меньше энергии!

О том, как научиться творчески решать стрессовые проблемы, лучше обучаться и оздоравливаться, вы узнаете из следующего урока.

Урок второй «Согласующийся биоритм»

Вы уже знаете, что навык саморегуляции формируется игрой-тренировкой в три стадии, одна за другой в течение тридцати минут.

1. Поиск Ключа (10 минут).
2. Согласующий биоритм (10 минут).
3. Завершение. Момент истины (10 минут).

При поиске Ключа снимается стресс, а при повторении ключевого приема наступает состояние саморегуляции.

Расслабление сопровождается автоколебаниями тела. Это и есть стадия «Согласую-

щий биоритм». Или иначе — стадия согласования психических и физиологических процессов.

Методики работы над собой выбирают в зависимости от целей.

В системе Ключа две линии развития: *вертикальная* и *горизонтальная*. Вертикальная — стратегическая, это работа над тем, каким ты хочешь быть. Это линия сознательной эволюции. Линия судьбы.

Горизонтальная — это решение с помощью Ключа миллиона самых различных прикладных задач: снятие усталости, быстрое обучение, помощь в подготовке к докладу, настройка внимания, исцеление и т.д.

Поэтому сначала о стратегии: необходимо хотя бы на пять минут отбросить все дела и сформулировать для себя свой образ в идеале. Этот идеал и станет при саморегуляции автоматическим критерием, в соответствии с которым любые другие прикладные практические задачи будут решаться успешнее.

Для этого нужно творчески поработать: представить себя таким, каким хочется быть.

Нарисуйте, например, себя образно, как художник. Не стесняйтесь в красках. Какую бы вам хотелось иметь фигуру? Какими должны быть походка, осанка, манеры общения?

Внимательно посмотрите на себя как бы со стороны: как вы улыбаетесь, как смеетесь, танцуете, поете, работаете и т.д.

Взгляд и тембр голоса? Черты характера? Качества и способности?

При создании своего портрета могут возникнуть проблемы, потому что это особое творчество наталкивается на психологические барьеры.

Так, например, одна больная пациентка при всем своем желании никак не могла представить себя здоровой, а другой пациент, привыкший сутулиться, не смог вообразить себя с прямой осанкой. Они долго и безуспешно обходили врачей, без результата получая массаж, иглоукалывание и лекарства. Но как же им могло помочь лечение, если бессознательно они видели себя только больными?

Образ здоровья — положительная установочная мозговая программа, которая синтезирует в организме все воздействия (физических упражнений, массажа, иглотерапии и лекарств) в одном направлении.

Когда чувствуешь себя хорошо, легко находишь свой ритм или левитацию движения. Если вы перенапряжены или расстроены, это сделать труднее. Но именно этим поиском легкости вы настраиваете свое самочувствие, подтягиваете организм к гармонии. Поэтому, поупражнявшись несколько раз в нахождении своего ритма именно в плохом самочувствии, вы тем самым обучаете свой организм самонастройке. В результате организм сам сумеет вывести себя из любой критической ситуации. Так, например, можно поискать кистью руки красивое движение. Или — ритм, при котором движение становится естественным, свободным, органичным. Этот поиск улучшает самочувствие.

Непосвященному в теорию саморегуляции такая простота оздоровления может показаться неубедительной. В таком случае пусть он попробует найти свое свободное, красивое движение руки, кисти, тела. Он быстро убедится, что пластика движения связана с общим состоянием. Недаром существуют методы лечения искусством, музыкой, танцем, основанные, например, на подборе индивидуального танца, где большая роль отводится профессионализму и тонкому вкусу лечащего специалиста. Этот подбор танца, как и индивидуальный подбор физического упражнения, пищи, времени сна и т.д., владеющий Ключом сделает для себя быстрее. Но, главное, в лучшие моменты прекрасного самочувствия и хорошего бодрого настроения запомнить эти моменты с помощью приемов Ключа. Потом вы сможете воспроизводить их в себе в нужный момент даже без упражнений, только воспоминанием. Это очень важный элемент антистрессовой подготовки к будущим стрессовым ситуациям.

Урок третий «Момент истины»

Вы прошли две стадии «Поиск Ключа» и «Согласующий биоритм».

Возможно, вам не хотелось прерывать занятия из-за желания побыть еще в этом чудесном состоянии. Это — настоящий «мозговой санаторий». Ваш мозг, наконец, переключился на накопление энергии и дальше продолжает ее накапливать.

Может быть, у вас накопилась усталость, и теперь открылось естественное ощущение сонливости. Если условия позволяют, лучше некоторое время подремать. Можно поступить так, как вы обычно делаете, чтобы прогнать сон: сделать несколько бодрящих упражнений, умыться холодной водой.

Внимание! До начала взбадривания необходимо выполнить самую важную — 3-ю стадию, стадию «Завершение».

Для этого нужно просто тихо посидеть 10 минут. Не «бегая» глазами, никуда не спеша, просто отдохнуть.

Именно теперь, когда больше не делаешь никакой работы и уже ничего «не ждешь» от себя, можешь ощутить результат потраченных усилий.

Наступает явление феномена «пустой головы» или приходят решения мучавших вас вопросов.

(Эту стадию можно было бы назвать «Архимедовой ванной», где он воскликнул знаменитое «Эврика!».)

Возможно, вам хочется встряхнуться и приступить к своим делам. А может быть, наоборот, — снова погрузиться в себя.

Это и есть «Момент истины»: сделай то, что тебе хочется. Ваше тело может снова начать покачиваться. Позвольте себе делать то, что хочется.

Некоторые народы молясь, перебирают четки, слегка покачиваясь в ритме молитвы. На молитве иногда бывает трудно сосредоточиться.

С помощью Ключа легко находить состояние единства души и тела. Теперь вам это доступно. Творите свою «молитву», организм

послушен вам. Мысленно пожелайте себе, чего хотите. Повторяйте про себя «Во мне сила здоровья! Во мне сила энергии!». Если есть другие проблемы, говорите о них. Может быть, вы хотите сбросить вес, улучшить осанку, походку, фигуру, воспитать в себе желаемые качества или манеры общения? Настройте себя на свой идеал. Начиная свой «аутотренинг», совершайте свою «медитацию», пишите стихи... Ваша природа в союзе с вами!

Как Прометей вырвал огонь у Солнца и передал его людям, так и «Ключ к себе» открывает возможность каждому использовать свой творческий природный потенциал по своему усмотрению.

Так раскрытая тайна природы становится элементом культуры: способом веры в собственные силы, способом работы над собой.

А теперь можно настроиться на свежесть и заняться своими делами. Твори! Твори свой танец, пой свою песню. Работай над проектом... Готовься к встрече с пациентом или к рекордному прыжку!

Потому, что Бог в человеке — это творчество!

Внимание! Характерная ошибка, мешающая успеху, — ожидание выключения сознания, каких-то особых необычных ощущений. Это неверное ожидание вызывает напряжение вместо раскрепощения.

Почему, когда человек пытается настроиться на расхождение рук, они зачастую идут с трудом?

Аналитическая функция мозга работает по принципу конкуренции, по принципу

обратного предложения: например, услышал о белом, возникла в памяти ассоциация о черном. Или, например, услышал «жарко», вспомнил «холодно».

На использовании этой закономерности, накопленной при сосредоточении «обратного» потенциала, и построен один из секретов Ключа. Например, когда первый прием не получился, предлагается второй, обратный. И руки идут друг к другу легко, как сани по накатанной снежной колее.

«Обычные» признаки состояния саморегуляции

1. Субъективные ощущения:

— появилось чувство комфорта, как будто «гора с плеч»;

— все слышишь, понимаешь, но реагировать ни на что не хочется;

— это приятный отдых, «мозговой санаторий» для интенсивного накопления сил;

— можно в любой момент прекратить свой отдых простейшим усилием воли.

(Вспомните улыбку Монны Лизы, улыбку Будды, улыбку девушки со счастливым лицом, приблизившей к лицу цветы, подаренные любимым человеком.)

2. «Внутренний контакт» (признаки «связи ума и тела»):

— ваш организм послушен воле: желания исполняются. Хотите освободиться от головной боли, и боль проходит; хотите почувствовать тепло, и... появляется ощущение тепла; захотелось чувства прохлады —

и возникает ощущение свежести; захотелось улучшить настроение — и уже хочется улыбаться...

Возможные задержки с выполнением желаний возникают из-за напряженного ожидания результата. Все время думаешь: получится — не получится? Лучше — улыбнитесь, улыбка снимает напряжение, а погружаясь в волны «гармонизирующего биоритма», настроившись на желаемый результат, можно «уходить в нейтральное состояние» и давать этим самым свободу организму для выполнения вашей воли.

Запомните правило: не жди эффекта в момент процедуры, он наступит потом, когда ты займешься своими делами.

Движения легко выполняются по желанию без мышечных усилий, как у космонавта в невесомости, или — как будто в воде, а тело при этом приятно покачивается в ритме автоколебаний.

(Вспомните красивые гармоничные колебания тела с ощущением внутренней легкости: «как водоросль в воде, как цветок на ветру, как березка». Иногда хочется колебаться чуть-чуть или вообще — замереть, погрузившись в себя. Это и есть состояние релаксации.)

3. Объективный критерий (если он вам нужен):

— можно подключить аппаратуру и зарегистрировать достоверные изменения работы мозга и внутренних органов при саморегуляции. Это делается с помощью электроэнцефалограммы, электромиограммы (мышечные потенциалы при совершении идеомоторных движений ниже, чем обычно).

— можно зарегистрировать изменения электрокардиограммы, изменения биохимии крови и т.д., в зависимости от того, на что идет настрой, что себе представляешь. Например, если представляешь, что выпил сладкого чая, то повышается уровень сахара в крови, если — бокал вина, то происходят соответствующие изменения в крови и психике.

Если на волне «гармонизирующего биоритма» вы думаете о сидящем человеке, ваше сердце бьется спокойно, если — о бегущем — бьется сильнее, и дыхание учащается. Но это только в первый момент. Потому что на волне гармонизации психических и физиологических процессов организм гораздо быстрее адаптируется к этим и любым другим нагрузкам.

На этой основе и проводится тренировка по различным видам деятельности, происходит быстрое развитие творческих, волевых, адаптивных и физических возможностей, повышение жизнеспособности. Если сейчас отрабатывать боксерский или теннисный удар, то желаемые навыки образуются гораздо быстрее, чем обычно. Можно попробовать сочинять музыку, у вас расширяются музыкальные возможности и формируется навык быстрее находить в себе вдохновение.

Откуда чувство полета?

Вы должны знать, что при поиске Ключа нередко возникает ощущение необыкновенной внутренней легкости, парения, ощущение полета. Это связано с контрастом быстрого освобождения от привычного груза нервного перенапряжения.

Вспомните чувство легкости и парения при танце! Этот праздник души и тела, воз-

можно, открывался у вас и во время бега: бежишь, преодолевая себя, и уже кажется, что нет больше сил, и вдруг открывается «второе» дыхание, и с легкостью можно бежать без всякой усталости, бесконечно.

Теперь, когда состояние внутренней свободы возникает у вас без обычного усилия, сразу, без музыки и танца, без внешних предпосылок, а только по одному желанию, это состояние и кажется поэтому, в первый раз каким-то необычным, загадочным, особым.

Резкий контраст смены стрессового напряжения на чувство облегчения переполняет вас, хочется парить, летать, петь.

Это в кровь выбрасывается порция внутренних «наркотиков», эндорфинов, которые участвуют в обмене веществ организма и без которых невозможны нормальные процессы самолечения, обезболивания, хорошего настроения.

Уже раскрепостившись и почувствовав облегчение, вы сможете понять, насколько была напряжена и «зажата» ваша нервная система.

При повторении упражнений первые состояния эйфории, как правило, проходят. Точно так же, как проходят эйфории после первых тренировок по аэробике, первых медитаций, приемов нового лекарства, от которого ждешь улучшения. Эта закономерность означает, что лечебный эффект, который мы обычно связываем с этим прекрасным чувством облегчения, возникает не из самих упражнений или лекарств. Это — феномен спонтанного включения саморегуляции. После тренировок с Ключом вместо эйфории

вскоре появляется «обычное», уравновешенное состояние.

А особое высокое чувство веры в свои собственные возможности становится затем естественной частью вашей сущности.

Потому что именно нормальное сбалансированное состояние и является основным достижением поиска Ключа. Поэтому, овладев системой совершенствования, человек должен быть здоровым, счастливым, у него должно быть устойчивое сознание.

Секреты релаксации

Начиная расслабляться, вы ждете отключения мыслей. Однако может быть так, что вместо этой желанной «пустоты» в голове или чувства полета к сознанию выносятся наболевшие проблемы. Не уходите от них, продолжайте думать о том, о чем думается. Облегчение обязательно придет. А вместе с ним придет самое главное — способность лучше решать проблемы..

В обычной жизни мы часто стараемся уходить от больших проблем, по возможности забыть о них. Но от проблем уйти невозможно. Они вытесняются, как говорят психиатры, в подсознание и постоянно держат нас в напряжении. Поэтому вполне естественно, что при снятии стресса проблемы выносятся к сознанию.

Эта активизация мыслей — первый этап начинающегося расслабления. Многие не могут расслабиться именно потому, что не знают главного секрета саморегуляции: *орга-*

низм всегда и во всех случаях абсолютно послушен нашей воле, но исполняет эту волю по своим законам, а не по нашему об этом представлению.

При релаксации проблемы души выносятся к сознанию потому, что только на уровне сознания и возможно их разрешение. Это активное самопознание: размышляя о больших проблемах на волне «гармонизирующего биоритма», мы тем самым переводим свои проблемы на уровень гармонизации, благодаря чему освобождаемся от них или приходим к правильным решениям. Если проблемы не разрешимы в принципе — снимаем с них стресс напряжения.

При игре «пустота» появляется и исчезает, в зависимости от исходного состояния организма. Феномен «пустой головы» как характерное явление наступает на третьей, заключительной стадии — в «Моменте истины». Первый этап релаксации — «активизацию мыслей» можно использовать для того, чтобы снимать потенциал эмоционального напряжения от проблем.

Вспомните еще раз, почему вам нравится ездить в автомобиле? Бывает, садишься в автомобиль, а в голове — целый рой мыслей, напряжение из-за массы нерешенных стрессовых проблем. Едешь, едешь, мерно покачиваешься, продолжаешь думать о проблемах, но продолжаешь думать о них уже в спокойном ритме. Произошло отвлечение. И сами собой приходят решения.

Так бывает и при засыпании: память прокручивает нам как в кино наиболее эмоциональные моменты дня. Так работает мозговой механизм самоанализа.

Это как спичка, которая вспыхивает ярче, прежде чем угаснуть. Поэтому расслабление — это в первую очередь диагностика «внутренних напряжений».

Прислушайтесь к тому, что открывается при расслаблении, и попробуйте сделать то, что при этом хочется сделать. Например, есть потребность вздохнуть — вздохните, поспать — вздремните, хочется подвигаться — подвигайтесь, посмеяться — посмейтесь. Не блокируйте реакции разрядки и восстановления, выполните то, чего требует организм, и тогда перед вами откроется чистое небо!

Ирина страдала повышенным нервно-психическим напряжением из-за перенесенных стрессов и нарушений щитовидной железы.

Девушку попросили встать и расслабиться. Ирина никак не могла этого сделать, и вместо расслабления у нее повышалось напряжение: возникала одышка, тягостное чувство депрессии, начинались подергивания пальцев и дрожь колен, подкатывались слезы.

С девушкой побеседовали и выяснили, что она любила танцевать и обычно легко расслаблялась при танце под музыку. Теперь ей предстояло научиться сбрасывать напряжение с помощью волевого желания.

Ирине объяснили, что расслабление — это диагностика внутренних нарушений, а лечение — исполнение возникающих при расслаблении потребностей организма: если возникает напряжение в ногах, не стоит их сдерживать, пусть трясутся, хочется вздох-

нуть — нужно вздохнуть, есть желание плакать, нужно плакать.

— Но мне трудно заставить себя плакать, — сказала Ирина, — я на грани слез, а плакать не могу!

— Делайте то, что хочется, и не заставляйте себя. Следует только не прерывать, а продолжать процесс расслабления, и при этом расслаблении — позволять себе то, что хочется.

Теперь Ирина стала свободно подергивать пальцами, коленями, потирать руками, и это позволило ей в течение всего пяти минут естественно и органично для себя перейти из состояния депрессии к танцевальным движениям и, через это — к улучшению самочувствия.

— Летать хочется! — сказала Ирина с изумлением.

Так восстанавливается внутренний баланс, здоровье. С каждым разом этот круг процессов саморегуляции сокращается и превращается в способность к улучшению состояния по своей воле.

Сон во время игры

Подумайте, что произойдет, если вы плохо спали ночью, а в течение дня при этом абсолютно не замечали усталости? Затем вы решили попробовать приемы Ключа и почувствовать состояние «полета», и в самый активный момент своего дня удалось сбросить с себя дневную суету. Как следствие

вы почувствуете сонливость. Так засыпают в вагоне метро при мерном покачивании вагона. А те, кто выспался, наоборот, при этом же покачивании увлеченно читают или оживленно разговаривают друг с другом.

А если, к примеру, у вас не было возможности нормально поесть, но в течение дня из-за увлечения делами голод был незаметен, а потом напряжение спало. Конечно же, проснется аппетит. В этих случаях обычно ешь немного, тем самым восстанавливается нормальный контакт с собой, начинаешь лучше себя чувствовать и легче сосредоточиваться.

Так работает организм. И поэтому не удивляйтесь, если вдруг после перенесенных стрессов или бессонных ночей вместо ожидаемого желанного чувства полета вам неожиданно захочется спать.

Подремлите несколько минут и, отдав дань природе, можете переходить к тому, что задумали.

Есть среди нас счастливчики, которые именно так, подремав всего несколько минут среди дня, восстанавливают свои силы. С помощью Ключа вы быстро научитесь этому.

Внимание! Если ваш организм давно не отдыхал, вам пришлось перенести полосу стрессов, или сдавать экзамены, или заниматься «выяснением отношений», после первого урока с Ключом вполне возможна выраженная остаточная сонливость. Можно стряхнуть с себя эту сонливость бодрящими физическими упражнениями, умыться холодной водой. Но если обстоятельства позволяют поспите, сколько требуется. Это

очень важно. Организм, наконец, получил возможность восстанавливаться и теперь накапливает силы. Это и есть продолжение лечебной процедуры. Проснулся — и нет больше груза накопившихся эмоций и нарушений. Внутренний «мозговой санаторий» поможет быстро восстановить здоровье, особенно тогда, когда нет реальной возможности съездить в отпуск.

Однако, если эта сонливость «навязчива» и хочется от нее освободиться, следует еще раз применить приемы Ключа и при этом специально настроиться на состояние бодрости. В этом случае выходить из упражнения надо постепенно, несколько секунд, с каждой секундой «свежее и свежее». Можно, например, это сделать, представив себя поднимающимся по ступенькам из глубин темноты к свету, с каждой ступенькой все выше и выше.

Внимание! После восстановления равновесия вы можете заметить, что у вас сократилось время на сон. Это произошло потому, что в организме при опытах с Ключом теперь все время происходит интенсивное восполнение сил. Появляется прекрасное чувство «неутомимости».

Смех сквозь слезы, боль и физические упражнения

При использовании Ключа не стоит удивляться и тому, что, если вместо ожидаемого чувства парения, «пустоты в голове» или

немедленного прилива сил, может проявиться грустное настроение или даже слезы. Значит, на душе, как говорится, «накипело». Или, наоборот, — вы начнете смеяться. Вполне вероятно, это нервный смех. Посмейтесь на здоровье! И наступит душевный покой.

Такая «активизация эмоций» — естественная стадия начинающегося расслабления. Эмоциональное очищение и восстановление нервной системы на волне «гармонизирующего биоритма» длится всего несколько минут, в сотни раз быстрее, чем обычно. Через несколько минут слезы могут перейти в улыбку, в прекрасное приподнятое настроение. Это легкое настроение и бодрость будут устойчивыми, если намеренно помечтать об этом. Пожелайте себе крепкого здоровья! Это состояние, в котором исполняются все желания!

Когда мы расслабляемся обычным способом, сидя или лежа на диване, можем не замечать своих внутренних проблем, а когда хотим «взлететь» с помощью приемов Ключа, — сразу обнаруживаются эти «препятствия». Это прекрасная диагностика и одновременно — способ лечения. При использовании «идеомоторных» движений проявляются физические и душевные недуги.

Пациенты при обучении нередко жалуются, что не могут держать руки перед собой расслабленными, конечности устают или начинают болеть. Могут проявиться и боли в области шеи.

Словно под рентгеном, проявляются при выполнении приемов Ключа явления шейного остеохондроза. В обычном случае пациент мог держать руки перед собой и не ус-

тавал, потому что был мобилизован. А как только напряжение ослабло, больные точки тела стали ощутимее. Так организм сигнализирует о себе. Он готов во время «мирной» передышки обратить на себя внимание, отрегуливаться.

Если человек незнаком с теорией саморегуляции, то проявление этих, ранее скрытых от сознания, болевых точек организма он может расценить как ухудшение самочувствия. На самом деле, открываются условия для избавления от болезни.

Направляя внимание на свои больные точки, мы замечаем, как автоматически изменяются ритм и характер покачивания тела: это организм сам подбирает способы разрешения своих внутренних проблем. При этом следует поработать над собой, мысленно представляя желаемые улучшения. Помечтайте на этом фоне о том, как хотите себя чувствовать. Можно добавить лечебные упражнения из системы йоги. Если ваш врач не возражает, посетите мануального терапевта и специалиста по акупунктуре.

Акупунктура прижилась в Европе и на Западе именно благодаря лечению остеохондрозов и радикулитов, где этот метод дает особенно выраженный эффект.

Физкультура в гармонии с Ключом

Если у вас не получаются идеомоторные движения, начните урок с обычных физических упражнений и время от времени про-

веряйте степень расслабления первым или вторым приемом.

Не удивляйтесь также, если при снятии стресса вам захочется размять свое тело физическими упражнениями. Это и понятно, особенно если до того вы долго сидели неподвижно за компьютером.

Тело как бы само подсказывает, какие именно движения делать. Такая «активизация движений» — естественная стадия внутренней гармонизации. Это подобно тому, как мы невольно потягиваемся по утрам (в таком же состоянии равновесия между сном и бодрствованием) по зову своего тела.

Этот механизм активизации движений иногда включается во время релаксации и спонтанно, если релаксация наступает очень быстро, а в организме накопились проблемы. Тем же можно объяснить и некоторые загадочные феномены неожиданных реакций человека под влиянием, например, алкоголя или гипноза.

Так, у некоторых пациентов при погружении в трансподобное состояние вдруг начинаются спонтанные произвольные вращения головой или повторяемые взмахи руками, наклоны тела, «пляска» колен и другие движения.

Таким образом происходит восстановление баланса. Например, вращения головой связаны с явлениями остеохондроза шейного отдела позвоночника, «пляска» колен — с артрозами коленных суставов. При медицинском обследовании у этих пациентов действительно выявляются соответствующие заболевания. Эти явления-реакции прекращаются по мере выздоровления.

Продолжительность такого лечения-тренировки регулируется индивидуально: можно по потребности организма находиться в этом состоянии упражнений по 10, 15, 20 минут, а можно разбить курс лечения на ряд менее продолжительных процедур. Опыт самолечения открывается у каждого человека по мере тренировки, и вы будете самостоятельно чувствовать, что и как надо делать.

Начинать, конечно, лучше с меньшего, постепенно наращивая лечебно-тренировочную нагрузку, потому что физически нетренированные люди от такой неожиданной свободы движений могут страдать на следующий день из-за болей в мышцах и суставах.

Неприятные ощущения можно тут же снять опять-таки с помощью Ключа, повторив вариант упражнений в более мягком исполнении с одновременной настройкой на исчезновение болей.

Интересно, почему все знают о пользе физических упражнений, но мало кто их каждый день делает? Потому, что при механическом выполнении упражнений трудно понять, какие из них дают больший эффект.

Люди обычно не делают физкультуру еще и потому, что им предлагается это делать каждый день, иначе, как говорится, не будет пользы.

Подумайте, а так ли эффективны каждодневные физические упражнения? Ведь это огромный труд. Если поделить пожизненную работу на достигаемый ими эффект, то получается, что они вовсе не так эффективны. Потому что после первых признаков улучшения самочувствия наступает адаптация к воздействиям.

Из-за адаптации при выполнении упражнений приходится ежедневно наращивать нагрузку. Сегодня бегал один час, завтра — два, а через месяц, пока свои три часа не отбегаешь, нормальным себя уже не чувствуешь. Так вместо свободы формируется новая зависимость.

В медицине эти закономерности работы организма более отработаны. Так, например, никто не назначает массаж или курсы лечебного иглоукальвания каждый день, эти процедуры проводят с перерывами.

Можно использовать эту закономерность и значительно повысить эффективность физических упражнений, производя вместо повышения нагрузки перерывы.

Какие перерывы делать, какие выбирать упражнения в соответствии со своей индивидуальностью, подскажет опыт с Ключом.

Ключ также не следует вводить как обязательное, принудительное, каждодневное применение. Его нужно использовать по мере необходимости всю жизнь. Этот опыт у вас обязательно откроется.

Вот обрадуются ленивцы!

Вот рассердятся те, кто любит каждый день делать физические упражнения!

Внимание! Тем, кто чувствует полезность каждодневных занятий физическими упражнениями, конечно же, нужно делать их каждый день. Речь идет только о том, чтобы избавиться от власти стереотипов и быть в гармонии со своей индивидуальностью. Это новое понимание, что физические упражнения можно делать не каждый день, необходимо тем, кто ими не занимался. Теперь и

они займутся этим, но уже понимая суть вещей.

У тех, кто любит танцевать, например, у молодых девушек механизм «активизации движений» легко переходит в танец. При этом танец на фоне саморегуляции необычайно легок, пластичен и красив. Иногда это может быть и древний восточный танец, неизвестный для исполнительницы. На самом деле он ей известен, он хранился в памяти подсознательных впечатлений, например из кино. Но сама пластика и гармония движений здесь действительно от Природы, которую на Востоке чувствовали глубже.

Советы практикующим Ключ

Совет «гипотонику»: если после расслабления вы испытываете состояние «разбитости», значит во время упражнений вам необходимо повышать, а не понижать свой общий тонус.

Это делается очень просто: на волне «гармонизирующего биоритма» представьте себе образы, связанные с бодростью и свежестью. Мороз и Солнце! Или — свежесть воздуха из распахнутого окна, чашечку бодрящего кофе. Но никогда этого не делайте непосредственно перед сном, иначе появится настрой проработать еще целые сутки без отдыха.

На расстоянии двух поперечных пальцев от лучезапястной складки кисти в середине внутренней стороны обеих рук между сухо-

жилиями находится известная врачам-рефлексотерапевтам китайская точка «Ней-гуань». Короткое, тридцатисекундное воздействие иглой на эту точку с получением характерных для иглоукалывания ощущений электрического тока вызывает через пару часов такой прилив бодрости и сил, как будто вы получили сразу целый курс витаминов. Массаж этой же точки на левой руке, но более продолжительный, снимает спазматические явления сердца. Но об этом необходимо посоветоваться со своим врачом.

Стимулирующий массаж этой точки можно сделать себе с помощью пальца. Например, короткий массаж пальцем в этой точке на левой и правой руках не больше одной минуты, через день (всего пять процедур), позволит целый месяц чувствовать себя очень хорошо. Делая такой массаж перед использованием Ключа, вы свяжете Ключ с повышением тонуса и этим самым — закрепите тонус.

Совет «гипертонику»: приемы Ключа являются прекрасным условием для расслабления и возможности наладить кровообращение. На волне «гармонизирующего биоритма» представляйте себе образы, связанные с ощущением приятной расслабленности, тепла и тяжести в теле. Например, можно представить себе комфортный отдых в теплой ванне, если, конечно, это обычно помогает.

Совет страдающим вегетативно-сосудистой дистонией: если у вас ничего не получается, то непосредственно перед уроком полезно произвести 10—15-минутное воздей-

ствие на точки Хэ-гу (между большим и указательным пальцами). Можно подключить термопульсацию, которая осуществляется с помощью специального прибора в ритме твоего собственного дыхания.

Можно также применить вибромассаж или другие способы коррекции функционального состояния, предусмотренные для помощи обучению. Все процедуры должен проводить специалист.

Статистика показывает, что наилучший лечебный эффект при акупунктуре получают те пациенты, у которых во время иглоукалывания наступает релаксация. Имеющим Ключ, уже можно не заботиться, попадут ли они в эту статистику или нет — вам эффект обеспечен.

Просто полезный совет: если у вас еще нет Ключа, но вы знакомы с его Принципами, воспользуйтесь ситуацией после массажа, иглоукалывания, мануальной терапии или сауны, попробуйте эти приемы снова, и вы, вероятнее всего, «полетите»!

Возникает справедливый вопрос: если чашечка кофе или ванна помогают наладить самочувствие, то зачем все эти премудрости с Ключом? Действительно, если ванна помогает, зачем тебе Ключ, носи с собой ванну.

Часть шестая

МЕТОДУ КЛЮЧ — ТЫСЯЧИ ЛЕТ

Скажи себе —
«Все будет хорошо!»

Совет себе: Теперь у вас есть уникальная возможность давать советы самому себе. Обычно людям это легче делать по отношению к другим.

Как это сделать? То, что вы хотели бы сказать другому в аналогичной для себя ситуации, скажите, пользуясь Ключом, мысленно себе.

Чтобы понять эту идею, представьте себе на минуту, что перед вами сидит человек в состоянии глубокого покоя, полностью послушный вам. Как вы скажите — так и будет! Все, что вы ему порекомендуете, он воспримет, усвоит и будет себя чувствовать именно так, как вы его направите. И этот человек — вы.

В состоянии саморегуляции обе половины вашего мозга взаимодействуют, «смыкаясь и размыкаясь» в ритме гармонизации, в соответствии с вашим умонастроением. В таком состоянии, желая изменений и ожидая их, вы как бы посылаете импульс и сами принимаете его. В этот момент в вас как бы два человека: один дает указания, а второй, как загипнотизированный, воспринимает их к ис-

полнению и передает вашу волю нервными сигналами-импульсами по всему организму.

Совсем не нужно принимать всю эту картину близко к сердцу, это — лишь объяснение того, что ваши внутренние желания превращаются в действие!

Например, что бы вам хотелось сказать студенту перед экзаменом? Скорее всего, что не нужно так волноваться и все будет хорошо. Что необходимо быть увереннее в себе и тогда в нужный момент ответы на вопросы обязательно придут.

Почему гадалки и астрологи пользуются успехом? Потому, что так или иначе они говорят: «Все будет хорошо». Потому, что все время плохо не бывает.

Умудрого царя Соломона был перстень. Когда случались неприятности, он смотрел на него и успокаивался. И никто не знал, в чем заключается его секрет. Когда великий царь умер, все бросились посмотреть на перстень. «И это пройдет!» было написано на нем.

Что бы вам хотелось внушить человеку, который мечтает бросить курить? Конечно, вы бы поддержали его, заверили, что он обязательно избавится от этой привычки, что курение — яд, и ему откроются прекрасные перспективы! Вы бы обязательно внушили ему, что никотин вызывает отвращение, что даже при запахе дыма сигарет его тошнит, что он выглядит намного привлекательнее без этой гадкой сигареты в руках! С этими словами обратитесь к себе. На волне гармонизирующего состояния организм особенно чутко настроен на ваше пожелание.

Однажды я потерял целых шесть глав этой книги в компьютере. Полгода работы пропало из-за неисправности машины. Ситуация была критическая: бросить или начинать все заново. Бросить я не мог. Умом понимал, что раз нет другого выхода, надо стряхнуть с себя шок и быстрее снова сосредоточиться на работе. Но шок есть шок. Чтобы помочь себе настроиться, я даже убедил себя, что все к лучшему, и теперь я вынужден делать все по-новому, а значит, книга станет еще лучше! Но ум умом, а состояние состоянием.

Трудно выполнить свой собственный совет, потому что к себе мы относимся эмоционально. И тогда я применил саморегуляцию: стал легонько раскачиваться в поиске своего биоритма, одновременно настраивая себя на работу. И когда напряжение исчезло, я вдруг поймал себя на мысли, что идея, на которую я себя настраиваю, не вызывает во мне сомнений: я в себя верю! Возникло желание работать! Действительно, как хорошо, что теперь я смогу это сделать лучше!

Таким образом. Ключ позволяет переводить достижения ума в состояние души и открывает уникальную возможность давать советы самому себе.

Ничто не ново под Солнцем

С моим американским другом Кевином Смитом из Канады мы сидели в доме у нашей приятельницы Кэтрин. Сидели у камина и

смотрели видеосюжет о китайском феномене Чи. Три эпизода привлекли наше внимание. В первом — утренняя массовая гимнастика с упражнениями Тай чи в центральном парке Шанхая. Во втором — лечебная процедура так называемого энергетического воздействия Чи на организм пациента путем пассов врача. В третьем эпизоде мастер Тай чи одним только прикосновением сбивал с ног целую группу юношей, которые тщетно пытались померяться с ним силой.

Во время упражнений Тай чи было видно, как люди пожилого возраста выполняли их с необычайной легкостью. Их руки как бы парили. Почти каждый из них делал свои, только ему присущие движения. Кто-то просто, прислонясь к дереву, покачивался и перебирал в воздухе пальцами рук, другие ходили взад-вперед с отрешенными лицами, двигаясь с плавными вибрациями всего тела, как будто шли в воде. Женщина была явно в трансовом состоянии, она сказала, что чувствует необычайную приятную невесомость во всем теле и подставляет этой невесомости свои больные части тела, чтобы исцелить их. Она пояснила, что добилась этого путем внутренней искренности с самой собой.

Здесь были и мастера Тай чи. Они учили молодых, показывали технику движений. Юноши и девушки тщательно повторяли движения, строго обращая внимание на то, куда и как ставить ногу, как распределить центр веса тела, как и под каким углом повернуть ладонь. Девяностолетний учитель говорил, показывая упражнения: «Я этой легкости добивался тридцать лет, первые

двадцать лет это удавалось с большим трудом, а теперь я это делаю совершенно свободно».

Тут бы и включить секундомер, чтобы увидеть, за сколько секунд нашли бы эту внутреннюю легкость молодые люди с помощью Ключа. А дальше... дальше бы они выполняли свои упражнения... подставляли бы гармонии свои проблемы...

Во втором эпизоде видеосюжета производилась лечебная терапия с помощью воздействия Чи. Пациент лежал на кушетке в расслабленном состоянии, а доктор, как музыкант, играющий на органе, или как дирижер оркестра, водил над его головой и телом пальцами, сосредоточенно прикрыв глаза. Было видно, что он сконцентрирован на своем воздействии. Доктор сказал, что не знает, как объяснить то, чем он воздействует, это легче ощутить, чем объяснить. Пациент время от времени слегка вздрагивал, по его телу как бы прокатывались волны. Он сказал, что может добиваться этого и сам, но с внешней помощью реакция сильнее.

В третьем эпизоде мастер сбивал с ног молодых атлетов прикосновением мизинца. Юноши ходят к нему уже третий год и каждое утро пытаются преодолеть его силу. Но все время под влиянием его сконцентрированного Чи они чувствуют сильные толчки во всем теле и не могут удержаться на ногах. Иногда они становятся целой группой против своего учителя и снова разлетаются, как сбитые ветром. У мастера спокойные холодные глаза. Высокий

юноша-американец сказал, что уже два года пытается победить эту силу, но однажды чуть не сломал себе шею. Мастер обещал ему, когда юноша найдет в себе силы сопротивления, он даст ему новую методику приемов.

Мастер пообещал и этим самым еще больше «сковал» юношу. Дело в том, что во всех трех эпизодах: и в парке Шанхая, и в клинике китайского врача, и в группе с необычными возможностями Чи присутствовал один и тот же феномен — состояние транса. Именно оно создавало все эффекты: и легкость движений, и ощущение внешнего Чи — воздействия. Во втором эпизоде это было явно видно из слов самого пациента. Он сказал, что сам может добиваться этого эффекта в самом себе, но с внешней помощью это действует сильнее. Юноша-американец, который чуть не сломал себе шею, боролся, оказывается, сам с собой, со своей впечатлительностью, со своим мироощущением. Улиц с легкой включаемостью транса любое психологическое воздействие воспринимается как физическое. В этом и заключается сила транса, потому что это особое состояние связи ума и тела, где идеи окрашиваются ощущениями, духовное сопровождается материальным.

У всех этих людей открытые глаза. Они активны, разговаривают, действуют. И у непосвященных возникает чувство их полной активной сознательности. На самом деле, транс бывает разной степени, а у глубоко гипнабельных людей он присутствует даже при открытых глазах.

Молодые люди, создавшие видеосюжет о феномене Чи, были у меня в гостях в Дагестане. Они показывали видеосюжет и создавали платные курсы обучения. Я попросил их руководителя продемонстрировать на мне свою силу. Он отказался. Он сказал, что для этого я должен полгода проходить их курс, а иначе без подготовки у меня не будет защиты, и поэтому он может случайно убить меня своей энергией Чи. «Не надо меня случайно убивать, — возразил я. — Раз вы умеете так мощно контролировать свое Чи, сделайте это потихоньку, сбейте меня с ног». Он перестал со мной разговаривать и вместе с ним на меня обиделся и друг, который привел их ко мне. Этот местный юноша, увлеченный Тай чи, не мог из-за своей увлеченности разглядеть истину.

И тогда я пригласил из соседнего кабинета пациентку, которая только-только вышла из состояния лечебного транса и еще не пришла в себя. Я сказал: «Посмотрите, какая у меня сила концентрации Чи, не успею я сосчитать до трех, и она упадет!» Я не дал ей, конечно упасть, но эффект был поразительный: внушение сработало как удар электрического тока!

Великий Мессмер прославился как открыватель животного магнетизма — флюидов. Когда, наконец, он устал от паломничества пациентов, он вырыл глубокий колодец и, «намагнетизировав» жезл, давал его поддерживать страждущим. Люди стояли вереницей, держа за руки друг друга, и нередко кто-либо из них дергался в конвульсиях, как под ударом электрического тока.

Подобное явление массового транса было известно и в России как кликушество. Женщины падали одна за другой на площади, рвали на себе одежду, рыдали, дергались в конвульсиях, пока не показывался городской и грозным окриком не разрушал эту истерию.

Ничто не ново под Солнцем. Но каждый век говорит на своем языке. Хорошо бы при этом не забывать старый опыт. Новоявленные экстрасенсы и всевозможные биотерапевты снова и снова эксплуатируют людей, подменяя старые слова новомодными понятиями. Биополе... Восточная ментальность видит явление в целом образе и не различает, где дух и где материя. Ей не важно, где психология и где физика. Достаточно сказать «Чи». Западный ум анализирует и изучает сущность явлений. Но когда в западной культуре та или иная восточная концепция воспринимается без этого анализа, механически, возникают мутации сознания, различные группировки адептов, секты. Кто-то говорит: «Нам не важно, как устроены часы, главное, чтобы стрелки показывали точное время! Главное, чтобы польза была!»

Молодому ищущему уму небезразлично, как устроен механизм, потому что он понимает: для того чтобы часы всегда показывали точное время, надо знать, как они устроены.

Явление транса и целебно, и разрушительно. Мы могли видеть «визитную карточку» этого состояния в самых различных ситуациях жизни. Например, в моменты, когда сидим усталые, глубоко задумавшись,

погруженные в себя. Никого вокруг не видим, смотрим, словно оцепенев, в одну невидимую точку. «Кредитоспособность» этого состояния доказывалась во все времена и у всех народов в различных ритуалах и действиях. Оно является основой медитации, релаксации, гипноза, молитвенного состояния, состояния нирваны. Им пользуются все мистики и оккультисты мира. Русские и американцы изучали транс давно и с различных точек зрения: и в медицине, и спорте, и культуре, и на эстраде.

В технике гипноза есть секрет. Он состоит в том, что сигналы гипнотизера подаются в определенном ритме, который должен совпадать с текущим состоянием пациента. Этот ритм называется гипноритмом. В системе нейролингвистического программирования разработан целый раздел — подстройка. Подстроиться к дыханию, к ощущениям. На волне этого ритма и происходит согласование психических и физиологических процессов.

Владеющий Ключом не нуждается во внешнем управлении, потому что ритм, который он находит у себя с помощью приемов, и является тем самым гипноритмом, но здесь он дает свободу. Приемы саморегуляции — гипногенные посредники между сознанием и организмом. С их помощью можно загипнотизировать соседа, они помогают найти себя. Можно, например, стать душой любого вечера, если показать эти приемы друзьям. Это — самый тонкий гипноз, который когда-либо видело человечество. Такие приемы можно использовать и для внешнего и для внутреннего контроля. Они выводят человечество на

новый уровень осознания самих себя. Их невозможно спрятать от людей, потому что они просты, как воздух. Их лучше знать, чем не знать, потому что если мы не знакомы с тем, что действует так просто, но эффективно, то рано или поздно это узнает кто-то другой.

Если бы это было возможно, то в парках Шанхая и в других местах руки «парили» бы не только у пожилых. А молодой ищущий американец не ломал бы себе шею в Китае о собственные образы при встрече с необъяснимым...

В Российском Центре боевых искусств проводился расширенный семинар для телохранителей по новой системе приемов борьбы. Эта система была значительно эффективнее старой, что было доказано показательными соревнованиями спортсменов, где ученики этой школы побеждали своих соперников с явным преимуществом. Участники семинара были вдохновлены новыми перспективами, и поэтому в течение двух недель около трехсот человек, связанных с опасной для жизни работой, старательно отработывали приемы новой техники борьбы.

Но большинству спортсменов эти новые приемы давались с трудом, потому что им мешали старые стереотипы.

С участниками семинара провели одно 40-минутное занятие по системе Ключа. Более половины из них сразу же рассказали, что сами инстинктивно приходили к этому состоянию саморегуляции и такое открытие себя дает им большую уверенность.

Главным достижением урока было то, что сразу после занятия те самые приемы,

которые бойцы старательно отработывали до этого две недели, теперь стали получаться естественнее. Тренер отметил, что эта естественность их действий по плану тренировки ожидалась только через полторы-две недели...

С помощью Ключа операторы микросборки электронных предприятий обучаются снимать у себя зрительную утомляемость. Так, продолжительность непрерывной напряженной монотонной зрительной деятельности увеличивается при применении опыта Ключа в 2—3 раза. На крупнейшем электронном предприятии «Позистор» для того чтобы женщины-операторы, работающие с микроскопами, могли снимать у себя синдром зрительного утомления, им требовалось посещение комнаты психофизиологической разгрузки. Здесь, на фоне специально организованной комфортной зрительной и слуховой среды с панорамными видами природы и шумом бегущей воды, операторы отдыхали, в удобных креслах, настроившись на восприятие специальных расслабляющих внушений, которые проводились на фоне музыки. Но несколько тысяч операторов большого предприятия не могут по несколько раз в день проходить такую «разгрузку». И поэтому комната была переоборудована в Учебный Центр Саморегуляции, где вместе с отдыхом операторы получали курс обучения по методу Ключ и могли теперь снимать усталость на своих рабочих местах. У работниц резко снизилась утомляемость, стали более устойчивыми хорошее настроение и уровень артериального давления крови, уменьшились головные боли, налачился

ночной сон, а дома по вечерам они могли теперь уже смотреть телевизор без обычного напряжения и «песка» в глазах.

...Гольфистов учат смотреть на мяч. Они стараются строго по правилам техники отрабатывать удары. При этом подчинении строгим правилам техники нужно научиться быть одновременно и абсолютно внутренне свободным. Это настолько трудно, что гольф по праву считается игрой более ментальной, чем физической. Поэтому наибольшей проблемой в этой игре является психологическая фрустрация: стараешься, стараешься, и если у тебя мяч не попал в лунку, трудно удержаться от расстройства... Психологи гольфа советуют научиться сохранять сосредоточенность в любых обстоятельствах. От этого зависит успех игры.

Канадский тренер Терри Мискользи, известный как Гольф-доктор, старательно объясняет своим ученикам, что в момент сосредоточенности нужно быть и внутренне расслабленным. Данное качество вырабатывается годами опыта.

И поэтому Терри, сам освоив Ключ, показал ученикам приемы, с помощью которых те сразу начинают понимать, о каком состоянии внутренней свободы идет речь. В обычных случаях на подобный обмен внутренним опытом между тренером и учениками уходят основные усилия тренера и спортсменов в течение множества тренировок. Это все равно, что рассказывать человеку о том, как прекрасен запах.

Кроме того, гольфисты научились с помощью Ключа не только расслабляться, но

и выполнять в этом расслабленном состоянии физические упражнения, прислушиваясь к ощущениям тела. Дело в том, что настойчивое длительное выполнение упражнений по гольфу вызывает перенапряжение определенных мышечных групп, а другие мышечные группы остаются, в силу специфичности упражнений, недогруженными. Из-за дисбаланса нарастает утомление, труднее становится сосредоточиваться. А при отсутствии напряжения хочется делать именно те движения, которые требуются организму. Это приятные сгибания и разгибания тела, повороты головы и другие упражнения. Так восстанавливается баланс. После этих упражнений вновь обретается хорошее состояние и уже легче сосредоточиваться.

Ученики Гольф-доктора чувствуют себя свободнее и увереннее, чем раньше. Они лучше играют.

А новичкам это помогает быстрее находить в рамках общих жестких технических требований свой индивидуальный стиль игры в гольф в соответствии с особенностями своей нервной системы.

...В Московской группе йоги проводились очередные занятия, и участники группы под руководством тренера изучали йоговские позы асаны. Как известно, это требует упорства и настойчивости. Нужно правильно сесть, держать спину ровной, определенным образом сложить ноги. Это не каждому удастся сразу. Иногда на освоение той или иной позы уходит даже несколько лет. Роль тренера при этом значительна. Он каждому дает индивидуальные советы из своего личного опыта.

Во время одного из таких занятий однажды была прочитана лекция о саморегуляции. Участникам группы были показаны простейшие приемы, которые они выполняли стоя. Они разводили и сводили руки, искали в работе по покачиванию тела автоматизм. Для многих оказалась неожиданной особая внутренняя легкость, вызываемая этими движениями. Они признались, что подобное у них возникает обычно после выполнения основных йоговских упражнений, когда они релаксируются в завершающей тренировку позе «савасана». Поза эта пассивная, ее выполняют лежа с расслабленными мышцами всего тела. А приемы Ключа выполнялись в активном состоянии, и поэтому их эффект был удивительным даже для ветеранов группы, которые регулярно занимались йогой несколько лет.

Лекция с приемами Ключа была короткой, она заняла не более 20 минут. И после лекции всем было предложено сесть и обсудить впечатления.

По привычке участники стали рассаживаться на своих ковриках в тех позах, которые они до этого отработывали под руководством тренера. Раздались удивленные и радостные возгласы: «А у меня получилось, я сразу нашла позу!» Несколько участников рассказали, что поза стала естественной, в ней соединились и требования тренера, и собственная индивидуальность обучаемых.

Преподаватель биохимии медицинского института Нелля Крючкова рассказывала о своих посещениях группы Тай чи. Однажды тренер группы Ахмед Ахмедов (которому и я

обязан с детства знаниями о йоге) предложил ученикам необычное упражнение: представить себя висящим на дереве, обхватив ствол руками. Тренер подходил к каждому и давал советы, как правильнее выполнить упражнение, поправлял кому-то плечо, руку, кисть руки.

Другими словами, перед участниками была поставлена задача, а к задаче были добавлены советы по ее решению. Приняв один из этих советов, Нелля Викторовна действительно почувствовала облегчение: стало удобнее «висеть». И она решила применить Ключ. В этот момент в ней что-то произошло, все внутри как-то перераспределилось. И теперь она могла так висеть бесконечно...

Иначе говоря, к задаче и рекомендациям по ее решению была подключена и внутренняя природа организма. И в этом союзе разума и природы открылись новые возможности.

Другая моя знакомая Кэт в далекой Канаде научилась без прежнего страха ездить по Торонто на автомобиле, а однажды с помощью навыков Ключа нашла свою пропавшую кошку... В этой «тишине сознания» лучше слышны сигналы интуиции...

Диспетчеры связи и авиалиний могут использовать Ключ для поддержания своей работоспособности во время дежурств в условиях ночного бодрствования. Метод, конечно, не заменяет полноценного ночного сна, но помогает чувствовать себя при этом дискомфорте гораздо бодрее и позволяет лучше справляться со своими обязанностями.

Эффективность принятия решения, как и надежность деятельности сотрудника милиции, в экстремальных условиях зависит от его способности управлять своим состоянием. Поэтому защита от стресса и утомляемости — одна из ключевых задач при подготовке кадров МВД.

В Махачкалинском и Каспийском горотделах милиции, сотрудники которых несли службу в районе военных действий на границе с Чечней, было произведено медико-психологическое обследование личного состава, в результате которого у большинства выявлены признаки устойчивого нервного перенапряжения, жалобы на ухудшение самочувствия, утомляемость, головные боли, дискомфорт в области шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника. При этом сотрудники продолжали, как прежде, нести свою службу, что, конечно, не могло не отражаться на качестве их деятельности и здоровье.

С целью быстрее восстановления работоспособности с ними были проведены три занятия по полтора часа, позволившие каждому сотруднику не только психологически разгрузиться и восстановить силы организма, но и подобрать для себя именно индивидуальный ключевой прием для снятия нервного перенапряжения без отрыва от службы.

Летчики и космонавты могут использовать Ключ для самых различных целей. Например, при тренировке летчиков и штурманов используется «мысленный полет», эф-

фективность которого повышается, если эту тренировку осуществлять новым способом. Это как бы тренажер: представляя себя мысленно в полете, можно легко моделировать свое желаемое состояние и поведение в полете. Так производится отработка необходимых навыков и реакции поведения в возможных аварийных ситуациях.

Так, например, для тренировки вестибулярной системы летчика или космонавта вращают на специальных устройствах, и у них возникают головокружение и головная боль, учащение дыхания и сердцебиения, тошнота, повышение уровня артериального давления крови и другие нежелательные явления. С каждой тренировкой устойчивость организма к этим перегрузкам повышается. Но можно радикально сократить количество тренировок с помощью Ключа. Метод Ключа позволяет сделать это без специальных вращательных устройств, возможно даже дома в любимом кресле или по дороге на работу.

Когда в Центре подготовки космонавтов испытатели производили этот опыт, то реакции их организма напоминали условия реального испытания: липа бледнели, на лбу выступал холодный пот, ритм дыхания и ударов сердца ускорялся, уровень артериального давления крови повышался, тело «носило» как при вращении на специальном устройстве. При этом испытатели контролировали усилием своей воли «разрастание» неприятных явлений и блокировали их в нужный момент. Таким образом вырабатывались навыки профессионального самоконтроля, которые затем помогали их

организму легче переносить реальные перегрузки.

Принцип действия Ключа работает во всех случаях жизни, помогая решать различные проблемы в соответствии с природой. Поэтому, решая какую-либо сложную проблему, в том числе творческую, и отдыхая время от времени с Ключом, мы тем самым помогаем себе решать ее эффективнее.

Везунчики и неудачники

В одной из телепередач «Это вы можете» аудитория просила обученных методу Ключа показать свои новые возможности.

Пока юноша по просьбе зрителей обезболивал свою руку и проходил испытание иглой, с улыбкой отвечая на вопросы, а девушка, не смущаясь шума обсуждения и ослепительного света юпитеров, стремительно погружалась в исполнение только что показанного в видеосюжете неизвестного ей индийского танца, один из ведущих телепрограммы сам решил попробовать приемы Ключа.

— Я хочу попробовать сделать гимнастический мостик, но очень боюсь, — сказал он, — двадцать лет не делал. И потом для этого нужно обычно разогреваться, — добавил он, сильно волнуясь.

Вытянул руки перед собой, дал им разойтись и сделал несколько плавательных движений, как бы входя в воду или выходя из воды, пытаясь взлететь, и легко сделал гимнастический мостик. Глаза его прикрылись, он будто окаменел.

Кто-то по его просьбе торопливо взобрался сверху, несмотря на вес в 92 килограмма.

И эта «пирамида» не рухнула.

Неожиданно для всех небритый студент, видимо, возбужденный увиденным, ни слова не сказав окружающим, быстро проделал приемы и, стремительно встав на руки, трижды обежал на руках с закрытыми глазами весь периметр телевизионной площадки. Все просто ахнули. Дело в том, что площадка была приподнята над землей на высоту около метра.

И именно в этот момент заговорила женщина из зала.

Она сказала, что все эти «фокусы» — ничто в сравнении с тем, что дает саморегуляция. И рассказала свою историю.

Она работает инженером-программистом, и ей часто приходится сидеть с напряженной спиной. Теперь, освоив метод, она за несколько минут приводит себя в сбалансированное состояние, восстанавливает мышцы и свое общее самочувствие. Она открыла у себя способность смотреть на свою работу как бы отстраненно. Теперь может легко сосредоточиваться и видеть свои программы как бы со стороны, целиком.

Программисты могут понять, как это важно. Но и это не главное. Главное в том, что она всю жизнь была страшным неудачником. Например, если садилась на стул, то обязательно мимо или стул ломался. А если она пыталась дозвониться до кого-то, то абонент либо не отвечал, либо был занят. Она также была страшно неловка в общении. И вот случилось чудо: вроде ничего существенного не произошло, но мир пере-

менился — стулья больше не ломаются, люди теперь идут к ней за советами. При этом она никаких особых усилий для этого не прилагает. Она стала везунчиком.

От чего зависит быть везунчиком или неудачником? От легкости саморегуляции, степени ее автоматичности. Есть люди, которые легко, не задумываясь, запоминают номера телефонов, а для других, даже для того чтобы запомнить имена новых друзей, требуется напряженное умственное усилие.

Можно проверить на элементарном примере, как действует «связанное» и «раскрепощенное» сознание.

Встаньте так, чтобы ноги были как на канате: одна за другой, закройте глаза и, балансируя руками, старайтесь устоять так на ногах, не падая. Сколько секунд?

А теперь выполните несколько расслабленных ленивых движений, для того чтобы дать себе время отвлечься от новизны ситуации, в которой сознание было ограничено тем, что было занято этой новизной целью.

Теперь снова встаньте, как на канате. Сколько секунд?

В этот раз вам вдруг удалось догадаться, как можно не упасть, сбалансировать. Удивительно, насколько простым оказалось решение: нужно было лишь покачнуться и снова восстановить равновесие. Это лучше испытать, чтобы понять. Простое решение открылось только теперь, потому, что в первый раз даже малейший толчок воспринимался как приговор, а раскрепощенное со-

знание расширило свободу выбора и решение нашлось.

В жизни, как на канате: если находишься в полосе постоянных житейских неудач, используй навыки Ключа, и это поможет сохранять равновесие и остаться самим собой вопреки обстоятельствам.

Два врача во время прохождения стажировки в Институте саморегуляции человека решили, пользуясь этим случаем, поголодать.

Стажировка врачей длилась двадцать дней, и каждый день во время этого обучения врачи по многу раз сами на себе проверяли действие Ключа, испытывая от этого не только удовольствие, но и получая пользу для здоровья.

Они решили поголодать, потому что и раньше это делали, и именно по двадцать дней, с перерывом в три года. Теперь им представилась возможность повторить свой оздоровительный курс, но уже с помощью Ключа. Их добровольный подвиг вызвал сначала оживленный интерес коллег-стажиров, но вскоре интерес угас, потому что эти врачи работали как обычно вместе с коллегами на всех семинарах и никак не отличались от всех остальных.

В конце стажировки голодающие сделали сообщение для коллег, в котором отметили:

1. Лечебное голодание с помощью Ключа протекает гораздо легче, чем без него; Ключ применялся по 20—30 минут два-три раза в день, по потребности организма: в момент напряжения или усталости появляется естественное желание погрузиться в при-

ятное состояние расслабления. Это как чувство сна, еды, питья, это естественное чувство. Если расслабление происходит на людях, то погружение в него по желанию незаметно для других, и для этого вовсе не обязательно покачиваться. Это можно делать прямо при общении с окружающими. При этом сохраняется высокая работоспособность и отсутствуют явления стресса и общей слабости, характерные для обычного голодания.

2. При обычном голодании наиболее тяжелым моментом являлся период выхода из голодания, который ожидался с чувством напряжения и беспокойства. Этот выход раньше при прошлых голоданиях производился по тщательно расписанной рекомендованной медицинской схеме. В этот раз, с помощью Ключа, организм сам «подсказал», как надо выходить, и интуиция себя оправдала: выход прошел легко, без проблем.

3. Во время голодания значительно легче находить Ключевое состояние, одно помогает другому. Из памяти прошлых голоданий можно сделать вывод, что это Ключевое состояние возникало само по себе и при прошлых голоданиях, видимо, оно требуется организму, но теперь появилась уверенность в возможности его сознательного направленного использования.

У кого есть чувство баланса — с тем происходит чудо: он ест, когда хочет есть, спит, когда хочет спать.

У кого баланс отсутствует, тому приходится спрашивать у других, что лучше съесть. А может быть, и голодать не надо.

Метод Ключ против болезней

На одной из показательных лекций к кафедре на костылях, в сопровождении двух помощников, еле-еле передвигаясь, подошла пожилая больная, перенесшая ранее кровоизлияние в мозг. Левая половина ее тела была парализована.

Женщину пригласили сесть и попробовать найти ритм покачивания телом.

Она не могла этого сделать по примеру других: не хватало сил. Ее попросили делать это микроколебаниями, в меру своих сил. Через пять-шесть минут стало видно, что покачивания головой идут гармонично, как бы на волне. Мышцы лица расслабились.

Неподвижная левая рука висела плетью. Ранее больная не могла ее поднять, но теперь, в ответ на новую просьбу, она настроилась на ее «всплывание». И парализованная рука медленно поднялась. Но до определенного уровня, и так застыла.

Это и был тот самый, так называемый функциональный резерв, который теперь раскрылся под влиянием состояния саморегуляции и о котором больная не знала.

Даже при самом тяжелом органическом поражении всегда есть подобный резерв, скрытый от врачей и замаскированный основной болезнью.

Именно этот самый функциональный резерв создает феномен «чуда» при различных видах лечения. Например, при иглоукалывании он мог бы открыться на первых же про-

цедурах, окрыляя больного и врача, а далее нужна долгая кропотливая работа.

Именно этот резерв является почвой для процветания всевозможных чудо-целителей и необыкновенного действия различных лекарств. Этот резерв раскрывается сразу с помощью Ключа, а затем требуется, как говорят медики, комплексная лечебная работа.

Лечение нужно проводить под наблюдением врача!

С помощью Ключа излечиваются функциональные психосоматические заболевания и пограничные нервно-психические нарушения, повышается эффективность других методов лечения, потенцируется лечебное действие любого лечебно-оздоровительного комплекса, снижаются дозировки лекарств и их побочные эффекты. Профессионально владеют этим методом специалисты Центра защиты от стресса. Но эти принципы полезно знать каждому.

И если ваш врач еще не знаком с этим новым направлением, расскажите ему о нем и покажите эту книгу. Доктор быстро разберется в ней, имея свой профессиональный опыт. Он найдет, как сочетать твои новые способности с лечебным процессом. Это и называется комплексным подходом, поиском которого давно озабочена медицина.

Саморегуляция — синтез всех наук и венец медицины — позволит каждому не только не болеть, но и быть более удачливым во всех делах. Это — новая медицина с формированием навыков персонального развития.

В хирургии, например, Ключ используется для снижения тревожности у больных перед операцией и стабилизации психовегетативных показателей, в частности гемодинамики, а также для ускорения послеоперационной реабилитации. Применение Ключа позволяет значительно сокращать прием транквилизаторов, анальгетиков и наркотических препаратов.

Перечень болезней, которые можно лечить с помощью Ключа, обширен и достаточно велик. Это, в основном, так называемые психосоматические и все другие нарушения и заболевания, при которых показана психотерапия. Сюда относятся: гипертоническая и гипотоническая болезни, остеохондрозы, стенокардия, бронхиальная астма, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, эндокринные нарушения (например, климактерический синдром, нарушения цикла и т.д.), нарушения сна, головные боли и другие заболевания и нарушения, в том числе и сексуальные расстройства. У супругов восстанавливается свежесть эмоциональных отношений.

При заболеваниях, связанных не только с функциональными нарушениями (работой органов), но и с нарушениями самой ткани (органические нарушения), Ключ является мощным общеукрепляющим средством, с помощью которого повышаются компенсаторные силы организма, налаживаются общее самочувствие и ночной сон. С помощью этого метода повышается эффективность других методов лечения и снижается побочное действие лекарств.

Ключ снижает уровень психофизиологической напряженности и в состоянии алкогольного «похмелья». Страдающие наркоманией могут применять Ключ для облегчения состояния «ломки» и отвыкания от наркотиков в комплексе с другими лечебными мероприятиями. Используя релаксацию в моменты нервного напряжения по несколько раз в день и вспоминая на этом фоне чувство опьянения, отвыкающий от наркотиков приучает этим самым свой организм обходиться без них. Этот процесс осуществляется и в системе комплексного лечения, где он радикально повышает эффективность всей системы лечебных мероприятий.

В научных целях Ключ применялся в пяти крупнейших научно-исследовательских институтах Москвы и Санкт-Петербурга, занимающихся различными медицинскими, физиологическими и психологическими исследованиями, в том числе изучением глубинных процессов мозга посредством вживленных в мозг электродов, а также исследованием резервных возможностей организма человека и его работоспособности в экстремальных условиях. Установлено, что с помощью Ключа повышаются творческие, волевые, адаптивные и физические возможности человека.

Летчик горел в самолете, и у него образовалась стойкая фобия: панический страх возникал во всех сколько-нибудь замкнутых помещениях. Летчик был признан непригодным к своей работе и девять месяцев безуспешно лечился лекарственными препаратами.

ми, которые, как он сказал, только ослабляли и оглушали его. Прежде чем приехать на «получение Ключа», он несколько раз звонил и переспрашивал, уточняя, на каком этаже расположен кабинет, какой вместимости лифт, скоростной ли он, не случались ли раньше поломки. Приехал больной в сопровождении товарища.

В первый же раз на волне «гармонизирующего биоритма» он наконец расслабился, стал улыбаться, шутить и не смог, несмотря на настоятельные просьбы, вызвать у себя страх.

— Я не могу специально бояться, — сказал удивившись летчик, — это приходит тогда, когда я не хочу этого.

Он опять попытался и снова не смог вызвать в себе страх.

В соответствии с «домашним заданием» летчик в течение двух недель через день по пятнадцать—двадцать минут отдыхал в состоянии саморегуляции, выполнял физические упражнения.

Летчик вернулся к своей работе.

Несколько общих принципов

Большинство функциональных психосоматических заболеваний лечится именно лечебно-тренировочной проработкой.

Например, раньше, как только заболит голова при смене погоды, бежишь от проблемы: ищешь таблетку или пытаешься не думать о боли, пробуешь отвлечься от нее и

не даешь, таким образом, потренировать свои сосуды на изменения погоды. Теперь, во время процедуры саморегуляции, направьте внимание на эту боль и используйте уже известные вам методики. Вскоре вы избавитесь от головных болей.

Помните: всякие неприятные ощущения, открывающиеся в условиях безопасности — это возможность освободиться от их причин.

Поэтому, когда при использовании Ключа выявляются неприятные ощущения, радуйтесь! И в этих условиях внутренней защищенности от их последствий можно использовать формулу: «Чем хуже — тем лучше», потому что она снимает страх в отношении неприятных ощущений и позволяет потренироваться от болезни.

Таким способом, например, невротизированные пациенты избавляются от навязчивых мыслей и страхов, которые нейтрализуются на фоне этого лечебного состояния саморегуляции с помощью специальных методик.

Этот же подход полезен для тренировки спортсменов, а также для военных и всех других людей, связанных с работой в экстремальных условиях. Но проводить эту работу следует только под контролем специалиста.

Основной принцип лечения с помощью Ключа заключается в следующем: лечение проводится курсом из 5—6 получасовых процедур по известной традиционной схеме лечения гипнотерапией по одной процедуре каждый день или через день. Затем обычно делается перерыв в один месяц и — повторяется по необходимости.

При проведении курса лечения следует обратить особое внимание на следующее:

1. Процедуры надо рассматривать как условие для восстановления сил организма. Следует помнить, что каждая секунда здесь, как говорится, на вес золота: пятнадцать миллиардов клеток мозга с каждой секундой накапливают запас питательных веществ, а внутренние органы нормализуют свою работу.

2. Процедуры надо рассматривать и как активно-диагностические условия, выявляющие и активизирующие восстановительные потребности организма, например, ко сну, движениям, смене диеты и прочее. Например, если после процедуры появилось желание поспать, надо лечь и поспать. Это и есть вторая часть лечения. После такого сна даже те пациенты, которые давно мучились грузом самых различных психосоматических нарушений, просыпаются без них.

Марине 47 лет, она очень энергичная женщина, лидер коллектива, постоянно общается с огромным числом людей. Ей приходится принимать экстренные решения прямо в ходе общения. И она в целом прекрасно справляется со своими обязанностями. Но в последнее время у нее появилась масса неприятностей на работе. Голос стал хриплым: она жалуется на боли и припухлость с правой стороны горла. Марина — большая оптимистка, хотя и перенесла уже три хирургические операции. Она говорит, что у нее такое чувство, что ее организм полностью вышел из-под контроля: сначала пришлось оперировать желчный пузырь, затем, через год — желудок,

еще через два года — гинекологическая операция. Она не понимает, почему так происходит, как будто в организме нет защиты. Марина считает себя очень нервным пациентом, она часто испытывает стрессы. Кроме того, у нее сахар в крови, она страдает начальной стадией диабета. Она уже готовилась к четвертой операции, потому что при медицинском обследовании выяснилось, что припухлость в области горла с правой стороны является доброкачественной опухолью. Эта опухоль у нее увеличивается уже второй раз, и каждый раз это происходит после перенесенных стрессов. В прошлый раз после месячного пребывания в санатории опухоль спала, а теперь опять увеличилась, и хирург рекомендовал операцию.

Марина решила испытать на себе метод Ключа, потому что увидела в этом возможность наладить свою нервную систему. При этом с ней было специально обговорено, что она будет консультироваться со своим лечащим врачом и контролировать изменения своего самочувствия объективными медицинскими тестами.

Такой контроль организма при психосоматическом лечении обязателен, потому что в первую очередь при применении Ключа улучшается общее самочувствие, появляется чувство комфорта. Ощущение общего облегчения возникает даже при том, что в организме может быть пока еще не произошли реальные положительные перемены, а уже затем, по мере продолжения этого лечения, наступают и реальные физиологические изменения. Чувствовать себя хорошо даже тог-

да, когда ты нездоров, конечно, — прекрасно, это стимулирует защитные силы организма и помогает действительному лечению, но при серьезных заболеваниях пользоваться Ключом без медицинского контроля рискованно, потому что можно потерять бдительность и пропустить момент действительно необходимого серьезного медицинского вмешательства.

Марина встала, сложила руки на груди и начала искать ритм покачивания. Это ей сразу не удалось, и перед второй попыткой она проделала приемы по поиску Ключа, разводя и сводя руки. Ее покачивания происходили с шумными вдохами и выдохами, а тело энергично наклонялось вперед и разгибалось назад, как при выполнении физического упражнения. Но при этом Марина сказала, что никаких усилий над собой не делает и, наоборот, — тело сгибается и разгибается с необычайной легкостью, как бы само по себе.

Примерно через пять минут появились столь выраженные признаки засыпания, что Марина перестала отвечать на вопросы и пожаловалась, что ее одолевает сон, что она уже не может стоять на ногах и ей хочется лечь и уснуть. Она прилегла. Сквозь сон она вдруг сообщила, что все слышит и все понимает, но не хочет ни на что реагировать.

— Это даже не сон, — сказала она, — а что-то среднее между сном и явью, это пустота, все отдыхает, я есть и меня нет.

После пятнадцатиминутного сна на диване Марина снова поднялась и сказала, что ей опять хочется «покачаться».

— Меня прямо тянет в это, — сказала она.

Через три дня такого лечения по пятнадцать—двадцать минут в день Марина изменилась; она стала собраннее, свободнее в движениях, голос стал звонче, болезненность и припухлость в области горла исчезли. Прошло желание покачиваться и сонливость. Хирург отложил операцию.

Марина потом рассказывала, что на самом деле при нашем первом с ней знакомстве у нее была еще одна серьезная проблема: на работе назревал кризис сокращений, и в понедельник ей следовало выступить на совещании с докладом, от которого многое зависело в ее судьбе и судьбе людей в организации. Она боялась этого будущего выступления и никак не могла сосредоточиться. И вот что она, оказывается, сделала. В момент выполнения упражнения Марина в ритме раскачивания говорила себе: «У меня все будет в порядке, я здорова, во мне много сил, я сделаю прекрасный доклад, все меня уважают, я найду выход из положения, все будет хорошо!»

Ровно через три дня с начала обучения, она сделала прекрасный доклад!

И еще она, оказывается, себе говорила, что терпеть не может сладкого. И страсть к сладкому у нее пропала.

Ключ к решению психологических проблем

В отличие от медицинских методов, Ключ качественно расширяет возможности решения психологических проблем. Если задачей

медицины является возвращение человека к «норме», то Ключ помогает не только быстро восстанавливать норму, но развивать желаемые качества и способности и переходить от стадии «каким человек должен быть по своей природе» к стадии «каким он хочет быть по своей мечте».

Обычно больные осваивают Ключ для излечения от болезней, а затем, например, начинают писать стихи, чаще заниматься любимым делом. Потому что «нормальный» человек не может не быть поэтом, не может не творить, не может не любить...

Часть седьмая

ФИЛОСОФИЯ ТВОРЦА

Найдите в себе талант!

Если вам плохо, если мир кажется серым, а люди — сплошь с недостатками, значит, в этот момент вы не творите.

Говорят, что человек создан по образу Божьему. Что это значит?

Бог — Творец. Стало быть, Бог в человеке — это творчество!

Вы — творец, и если по каким-то причинам не нашли себя, не страдайте, а ищите свой талант, вот путь! Интенсивнее перебирайте варианты и найдете то, что вам соответствует.

Это то, что вам нравится, это там, где вы трудитесь с удовольствием.

Итак, главный секрет успеха человека в жизни заключается в том, чтобы он, несмотря ни на какие моды, авторитеты и прочие обстоятельства жизни, не изменял себе, а занимался именно своим любимым делом.

Чтобы быть цельным, нужно быть многоплановым. Потому что талант по природе многолик.

Иначе, вы или штангист, или шахматист. А это скучно.

Раньше нас учили совсем по-другому. Нам говорили, что человек должен быть со-

средоточенным. Нам твердили: не разбрасывайся! Занимайся одним делом! И если не получалось, убеждали, что без труда не вынешь рыбку из пруда.

Теперь добавим новое — сохраняя себя, свое здоровье, работайте с удовольствием. Будьте уверены в себе!

А как воспитать уверенность в себе?

Первый секрет: преодолите стресс творчеством. Стресс — это перенапряжение регуляторных систем, энергия дисгармонии, а творчество — фактор упорядочения. Это принцип развития. Иные, особенно лекарственные способы снятия стресса должны применяться только в запущенных случаях. Транквилизаторы, алкоголь, наркотики тормозят развитие.

Итак, стресс снимается творчеством. Это правильный здоровый путь развития. Но, если случай уже так запущен, что творчества для снятия стресса и выздоровления недостаточно, тогда подключаются и психологические методы. А если и этого недостаточно — тогда и медицинские.

Творчество — не только психологический, но важнейший биосоциальный фактор человеческого развития.

Именно в творческом состоянии происходит в нашем мозге соединение «опыта наших дедушек и бабушек» с нашим личностным опытом, и через этот контакт прошлого и настоящего осуществляется прорыв в будущее. Наша целостность — основа интуиции.

Второй секрет: чтобы в основном деле добиться надежного результата, надо, ока-

зывается, иметь помимо основного дела, даже если оно любимое, параллельные увлечения.

Помните! Если вы заняты только одним делом, и у вас что-то не получается, это воспринимается как тотальная трагедия. А в параллельном деле можно черпать вдохновение и уверенность в себе: не получается в одном, получится в другом.

Третий секрет: видов деятельности должно быть много. Это источники вдохновения и точки стабильности в жизни: действительно, не получается в одном, получится в другом. Именно в этом мы черпаем силы и вдохновение и переносим свою уверенность во все свои дела. Творчески можно заниматься любым делом. Великие люди потому и великие, что наряду с главным делом имели десятки увлечений. Леонардо да Винчи и рисовал, и писал, и строил подводную лодку. Авиценна лечил людей, писал стихи, сочинял музыку..

При обучении детей надо ориентироваться на воспитание психологической культуры. Это — их психологическая защита и гарант развития в обществе.

Дела должны быть не только пассивными, созерцательными, как, например, прослушивание музыки или прогулки по парку, но главным образом — созидательными.

Предположим, вы готовитесь выступить с докладом или собираетесь к начальнику и робеете. Посмотрите на картину, которую написали на досуге, и придет вдохно-

вение. С чувством уверенности в себе уже ничего не страшно. Творчество не только спасает, это — опора в жизни, ступень к завтрашнему дню.

Секреты успешной работы

В одной организации привлекаются к работе так называемые «бывшие» алкоголики, люди без профессий, уже потерявшие веру в себя. Им предлагают попробовать отлить собственными руками из бронзы заготовку, обработать ее и раскрасить красками. И это, к их собственному удивлению, у них получается! Потому что на самом деле это доступно каждому. И прямо на глазах появляется художественное произведение, а вместе с произведением возникает художник. Человек, способный и желающий работать.

Не менее важно и умение создать свое рабочее место. Есть такой феномен труда. Это замечательная закономерность. Как только облегчаются, оптимизируются условия труда, повышается производительность, работа принимает творческий характер. Поэтому обычно говорят о том, как важно создать хорошие условия труда. Иногда бывает, трудится человек ни шатко, ни валко, а стоит поставить рабочий стол у окна, и, глядишь, — дело пошло.

Когда мы жестикулируем, говорить легче, потому что движения производятся

синхронно мышлению, и этим самым «расковывают» мысль, думается легче. Бывает, думается легче, когда мы не мешаем своим мыслям, сидя неподвижно, как бы оцепенев, или ритмично покачиваемся телом. Все это зависит от того, в каком мы находимся состоянии и о чем думаем. Попробуйте говорить что-нибудь энергичное, не позволяя себе двигаться. Это очень трудно.

Точно так же расковывает мысль компьютер. Как только появились эти «думающие» машины, творческая производительность человеческой мысли резко увеличилась. Компьютеры облегчили процесс мышления, сократив связь между мыслью и ее выражением, и тем самым обеспечили большую свободу мысли.

Мы вместе создадим способ, с помощью которого можно «облегчить свою мысль». Вы будете мыслить свободнее и результативнее. Это — метод прорыва, который в современном мире дает нам мощное преимущество и позволяет получать самые неожиданные удивительные результаты.

Это — технология целостной психофизиологической самоорганизации личности, способ гармонизации духовного и физического — метод управляемой психофизиологической саморегуляции Ключ.

Приемы Ключа, основанные на механизме единства мысли и действия (включаемого в «любимом деле» или в экстремальной ситуации), называются «управляемыми идеомоторными приемами». Они снимают нервные зажимы и позволяют достичь гар-

монизирующего состояния управляемой активации внутренних резервов доступным коротким путем, без всякой экстремальной нагрузки.

Итак, через творческую и параллельную деятельность развивается универсальный опыт жизни, самодостаточность и расширяется круг общения.

Самое главное — обретаешь свое лицо. Ключ помогает обрести уверенность в себе и, преодолевая психологические барьеры, получать в делах надежные высокие результаты наиболее коротким и доступным путем.

Почему с помощью Ключа можно снимать психологические барьеры и успешно осваивать различные виды деятельности? Потому что в основе всех видов деятельности лежат одни и те же закономерности, та же гармония, различия заключаются только в специфике.

Гармония — в каждом из нас. Не будь в нас чувства гармонии, как бы мы могли различить в песне фальшивую ноту, даже не умея петь сами?

В каждом из нас — гармония, и поэтому каждый из нас может при желании научиться не только петь, но и быть художником, математиком, физиком, строителем, врачом, предпринимателем.

В том, что в каждом из нас — гармония, я убедился неожиданно для себя однажды в самолете. До этого момента я думал, как наверное и многие, что человек рождается, растет и достигает гармонии путем совершенствования. На самом деле, это не совсем так.

Глубинная гармония изначально заложена в нас от природы. Поэтому мы и можем развиваться и достигать высот, опираясь на эти глубинные внутренние критерии.

Это открытие внутренней гармонии у меня произошло так. Когда шум моторов самолета изменился, я услышал музыку. Поначалу я удивился только тому, что это была необыкновенно прекрасная божественная музыка! Радио оказалось выключенным. Так восхитившая меня музыка возникла у меня в голове. Играл оркестр, соло вела скрипка. Я даже опешил, когда понял — иллюзия на звуке моторов.

Порой при утомлении в шуме воды может слышаться чей-то разговор. Это явление известно. Но музыка! Божественный оркестр стал плавно менять тему, как только я задумался: он зависел от хода моих мыслей, настроения! Я мог управлять этим чудесным оркестром одним желанием, без всяких усилий, как дирижер!

Что это было за чувство! Если бы меня не исключили в свое время из музыкальной школы за отсутствие музыкального слуха, я смог бы записать эту божественную музыку! Уверен, я создал бы великое произведение!

Шум моторов изменился, и оркестр также внезапно смолк.

Стало быть, слух у меня был, но внутренний, а не внешний, который обычно называют музыкальным слухом, точнее не было связи между «внутренним» и «внешним». Поэтому, когда я пою, то делаю это, как Ярослав Гашек, который говорил, что он

знает четыреста песен, но только одну мелодию.

С помощью Ключа я немного потренировался и смог улучшить эту связь. Она и у вас обычно улучшается, когда нет зажатости, перенапряжения, которое сковывает любую деятельность.

Когда говорят про кого-то — он «художник от Бога», предполагая, что бывает особый талант художника или писателя, или композитора, или бизнесмена, или руководителя, то это может вызывать у некоторых комплекс неуверенности в себе.

Все великие художники, если они этого хотели или под влиянием обстоятельств, могли быть и прекрасными врачами, и музыкантами. Многие великие писатели и рисовали, и сочиняли музыку, и писали стихи и, если была необходимость, могли построить собственными руками дом.

Бывает от природы талант писателя и талант руководителя. По своей природе талант многолик. Это та самая гармония внутри нас. Все зависит лишь от того, в каком направлении мы свою природу развиваем. Но в основе каждой профессии, в глубине любого вида деятельности — та же самая структура: структура гармонии.

Если вы в чем-то добиваетесь успеха, трудитесь, достигаете основ мудрости в своей профессии, то можете понять и художника, и руководителя предприятия, найти общий язык и с математиком, и физиком, и менеджером. Вы способны оценить чужой труд, чувствуя основы гармонии в их деятельности.

Пробуждение способностей зависит от

культуры среды, от способов обучения. Как только школьник увидит, например, произведения художников, которые созвучны его внутреннему миру, у него может открыться интерес к рисованию или в другом случае — к математике, к юриспруденции и пр.

Откуда в человеке неуверенность в себе? Мы живем уже в XXI веке, но уровень современного общества еще во многом содержит в себе, к сожалению, отголоски «жреческо-кастовой» культуры, принципов «разделяй и властвуй», психологию удержания рабов.

Недостаточное знание людей собственного устройства и друг друга, отсутствие организованного института культуры самопознания порождает безответственный «шаманизм» и любительское целительство, служит корпоративной «защите чести мундира», «клановости» среди представителей различных профессий.

Этот общественный механизм работает даже подсознательно.

Почему, например, врачи пишут так, что трудно разобрать их почерк?

Почему специалисты, даже психологи, преподающие «общение», или экономисты, юристы часто излагают свои программы и суть своей работы в широкой аудитории малодоступным специальным «наукоидным» языком, так, что трудно разобраться в сути дела?

Это может быть и от недостатка общей культуры, для защиты своего престижа, а может скорее всего просто потому, что данный специалист сам пока хорошо не

понимает суть вопроса. Но этот непонятный язык защищает его ореолом специалиста, хотя и сводится, в сущности, к частотолу терминов и сложноподчиненных предложений, за которыми скрываются, порой, совсем простые очевидные истины.

Как говорят, мастер это тот, кто выразит сложное чувство доступным образом, и не ученый тот, кто на двух пальцах не может объяснить ребенку, чем он занимается.

Ключ — это мостик связи, ступенька между людьми, между вами и любой деятельностью. Потому что при использовании ключевых приемов появляется то состояние гармонии, ясного ума, в котором понимаешь основу мира, убеждаешься, что все мы едины, все мы «одной крови», а это открывает чувство уверенности в себе. Значит, если постараться, мы пойдем друг друга. В этом наша надежда.

Система Ключа служит этому, потому что в ней ты ищешь тот прием, который сразу получается. Поэтому снимается напряжение, появляется уверенность в себе. Это способ моделирования чувства успешности. А с этим чувством — успешнее и любые другие дела.

Человек — творец! Поэтому особенно хорошо себя чувствуешь в состоянии творца! Это получается чаще спонтанно, но закономерно тогда, когда дело, которое ты делаешь, тебе по душе.

Душа «безгранична», а тело — «конечно». Дело по душе — это состояние внутренней целостности, перекрестье безграничной души и конечного тела. При

этом энергия души раскрывается: душа «поет», а тело оздоравливается. И дело спорится! Научившись находить в себе целостность, ты становишься хозяином своей судьбы.

Великая концентрация ЖИЗНИ

Чем больше в вас энергии, тем больше вы нуждаетесь в раскрытии себя. С помощью метода саморегуляции легче находить контакт с самим собой и через это, раскрывая свою реальность, — с обществом. Таким образом жизнь становится полной. Найти свое место в жизни — значит найти область реализации своих способностей.

Потому, что в области ваших способностей вам легче удастся достижение результатов.

Потому, что способности — это внутренняя концентрация жизни, «вектор генетических внутримозговых отношений», созданный эволюцией. Как скопление звезд на небе. Способности — «автопилот», который ведет по океану жизни. В вас — в частице Вселенной, заключены все стадии предшествующего развития человечества, все этапы эволюции.

Человек здоров только тогда, когда все процессы его организма протекают на самом высоком уровне — на уровне творчества.

Чем бы человек не был занят, пока он не займется любимым делом, он как бы не живет, а лишь готовится к жизни, выживает.

У каждого из нас своя Индивидуальность, свой неповторимый от природы Талант — неповторяемый ни в ком и никогда, ни тысячи лет «назад», ни тысячу лет «вперед».

В каждой игре есть свои правила: в жизни, чтобы быть свободным, надо созидать.

В ком Созидатель целостен, тот даже свои болезни обращает в опыт. Без состояния внутренней целостности всякая Боль становится выше сил, становится страданием. В отсутствии Творца — спасение в ритуале: чем дальше человек от Бога, тем выше купола церквей. Духовный вакуум — обитель сатаны. Разрыв с самим собой это — чувство неуверенности в себе и подражание авторитету, разрыв с самим собой — это комплексы, стереотипы мышления, психологические барьеры. Человека с творческим потенциалом, но без внутренней целостности, жизнь растаскивает по частям: он реализует себя то здесь, то там, в чем легче находить себя. И таковой становится судьба. Быть «целым» постоянно невозможно, потому что вы ежеминутно в развитии, и каждый миг при встрече с новым вы находитесь в поиске себя.

Ум при стрессе может подсказывать одно, а сердце — другое. А тело, возможно, и вовсе не хочет сотрудничать с вами.

И вы теряетесь, не зная, чему же все-таки отдать предпочтение. А ум, сердце и тело — это не три противоположности, а три аспекта жизни. И только в перекрестье ума, сердца и тела, как в системе трех координат, и определяется Истина.

Местом встречи ума, сердца и тела явля-

ется состояние внутренней целостности. Союз с самим собой и является основой целостной оценки ситуации, основой интуиции.

В период стресса организм особенно беззащитен и нуждается в скорейшем восстановлении своей внутренней целостности на новом уровне.

У вас может быть все: и воля, и талант, и опыт, и мастерство, но для рекордного прыжка или создания шедевра не хватает только «капли», сплавливающей все это в нужный момент в единое целое, превращающее количество ваших усилий в новое качество ваших достижений.

Этому чувству внутренней целостности нужно учиться, как обучаются языку.

Критерий способности — возможность получить высокий результат с минимальным усилием, как бы автоматически, и положен в основу принципа Ключа: с помощью тренировки с Ключом человек становится более удачливым не только в области своих способностей, но и в других областях жизни, потому что через это особое состояние саморегуляции и происходит синтез накапливаемого в творчестве опыта и его распространение на другие области жизни.

Вы можете по своей воле использовать состояние внутренней свободы в концентрированном «лечебном» виде (это и есть нирвана) в любой необходимый для себя момент, когда чувствуете, что теряете контроль над здоровьем или ситуацией.

Как ребенка учат чистить зубы и контролировать свое поведение, точно так же и

современный взрослый культурный человек должен уметь управлять своими внутренними процессами. От этого умения зависит не только успех в жизни, но и сама жизнь. А жизнь показывает, что, если человек не умеет управлять собой, им, как правило, начинают управлять другие. Им управляют внешние обстоятельства и внутренние стихии.

Среди различных индивидуальных способностей человека, как среди звезд на небе, есть одна — уникальная, но универсальная для всех — способность к саморегуляции. После овладения методом управления внутренними ресурсами вы будете свободны всегда и везде.

Помните! Если применить Ключ непосредственно до и после какой-либо работы (обучения, тренировки, лечения), то в следующий раз эта работа будет выполняться легче, автоматичнее. Даже если вы не примените Ключ, знание об этом уникальном методе, как спасительная таблетка нитроглицерина у «сердечника» в кармане, поможет уже по-новому смотреть на мир и при всех обстоятельствах быть увереннее в себе.

Специалисты Центра защиты от стресса помогут вам овладеть методом саморегуляции¹.

ВОПРОС: А каждый ли может найти Ключ к себе?

ОТВЕТ: Да! Человек рожден для счастья и поэтому в стремлении быть счастливым —

¹ Телефон Центра защиты от стресса — 911-77-71.
Сайт: www.hasaialiev.com.

«двоечников» не бывает: если не подходит один прием, мы подбираем другой.

Раньше у вас было много проблем, а теперь одна — поднимется рука или не поднимется. Это, конечно, шутка: игра есть игра. (Но только не говорите мне, что вы этого не делаете!)

Итак начинаем:

Скажи себе: Я - СОЛНЦЕ!

Содержание

Александра Маринина. Предисловие.....3

СВОЕ ЛИЦО, ИЛИ ФОРМУЛА СЧАСТЬЯ

Предисловие.....7

Часть первая

УТРО НОВОГО ДНЯ

Мифы и реальность.....10

Россия между двух культур: Востока и Запада.....20

Часть вторая

КЛЮЧЕВАЯ ПРОБЛЕМА ЧЕЛОВЕКА

Воля и организм. Найди Ключ к себе.....24

Как выдавить из себя раба.....25

Кто уже применяет Ключ?.....28

Правила игры.....32

Когда сбываются мечты.....33

Часть третья

МЕХАНИЗМЫ КЛЮЧА

Сжаться, распрячиться, взлететь!.....42

«Секретные» приемы.....43

Гениальность и простота природы.....48

Тренировки, ведущие к благополучию.....53

Гипноз и антигипноз.....55

Принцип оптимальности.....56

Часть четвертая

ДО ПОДБОРА КЛЮЧА

Тест до начала игры-тренировки.....59

Поиск Ключа.....62

Ваш индивидуальный биоритм.....63

Часть пятая

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА САМОРЕГУЛЯЦИИ

Урок первый. «Звезда саморегуляции».....	66
Дополнительные приемы. «Палец Хаджи-Мурата», «Полет».....	76
Как стать «непотопляемым».....	83
Урок второй. «Согласующийся биоритм».....	85
Урок третий. «Момент истины».....	88
«Обычные» признаки состояния саморегуляции. . . .	91
Секреты релаксации.....	95
Сон во время игры.....	98
Смех сквозь слезы, боль и физические упражнения.....	100
Физкультура в гармонии с Ключом.....	102
Советы практикующим Ключ.....	106

Часть шестая

МЕТОДУ КЛЮЧ - ТЫСЯЧИ ЛЕТ

Скажи себе — «Все будет хорошо!».....	109
Ничто не ново под Солнцем.....	111
Везунчики и неудачники.....	126
Метод Ключ против болезней.....	131
Несколько общих принципов.....	135
Ключ к решению психологических проблем.....	140

Часть седьмая

ФИЛОСОФИЯ ТВОРЦА

Найдите в себе талант!.....	142
Секреты успешной работы.....	145
Великая концентрация жизни.....	152

Популярное издание

Алиев Хасай Магомедович

**СВОЕ ЛИЦО,
ИЛИ ФОРМУЛА СЧАСТЬЯ**

Ответственный за выпуск *Е. Дмитриева*

Художественный редактор *А. Гладышев*

Технический редактор *Н. Стерина*

Компьютерная верстка *И. Слепцовой*

Корректор *Л. Новожилова*

Подписано в печать 15.12.03.
Формат 84x90^{1/32}. Бумага офсетная.
Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная.
Усл. печ. л. 7,0. Тираж 10 000 экз.
Изд. № 03-6305. Заказ № 558.

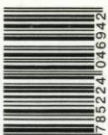
Издательство «ОЛМА-ПРЕСС»
129075, Москва, Звездный бульвар, 23

Полиграфическая фирма «КРАСНЫЙ ПРОЛЕТАРИЙ»
127473, Москва, Краснопролетарская, 16



МЕТОД САМОРЕГУЛЯЦИИ «Ключ» ДОКТОРА ХАСЯЯ АЛИЕВА ВПЕРВЫЕ БЫЛ СОЗДАН В ЦЕНТРЕ ПОДГОТОВКИ КОСМОНАВТОВ ИМ. Ю. ГАГАРИНА В 1981 ГОДУ И С ТОГО ВРЕМЕНИ ШИРОКО ПРИМЕНЯЕТСЯ ДЛЯ АНТИСТРЕССОВОЙ ПОДГОТОВКИ В УСЛОВИЯХ ПРЕДЕЛЬНЫХ УМСТВЕННЫХ И ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК. «Ключ» АКТИВНО ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ПСИХОЛОГАМИ МВД, МЧС, МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ. «Ключ» ПОЗВОЛЯЕТ СПРАВИТЬСЯ С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ НАПРЯЖЕНИЕМ И ЯВЛЯЕТСЯ ИСТОЧНИКОМ НОВЫХ СИЛ, ОЩУЩЕНИЙ И ТВОРЧЕСКИХ ПЕРСПЕКТИВ.

ISBN 5-224-04694-7



9 785224 046942



ИЗДАТЕЛЬСТВО
**ОЛМА
ПРЕСС**