



Несколько техник для контакта с собой, перехода в режим личного, оптимального функционирования, регуляция здоровья и режимов функциональности, первая часть упражнения для пяти чувств

часть 1. ЗНАКОМСТВО С АЛЬФА - СОСТОЯНИЕМ. ТРЕНИРОВКА МОЗГА КАК ОРГАНА ДЛЯ СВОБОДНОГО, ОСОЗНАННОГО НАХОЖДЕНИЯ В АЛЬФА - УРОВНЕ В ЛЮБОЙ МОМЕНТ, НЕОГРАНИЧЕННОЕ ВРЕМЯ

один из самых экологичных, быстрых и рациональных способов для достижения целей, описанных в названии - техники метода сильва для снижение электро-магнитных частот мозга, перехода на альфа-уровень и ниже с полным сохранением сознания.

рекомендуется достаточно освоить эти техники, дать себе ключи. натренировать свой мозг на моментальное погружение в нужный вам уровень функциональности. идеально работает соединение техник перехода в альфа - уровень и ментального расслабления.

сильва говорил, что из 60 секунд минуты 30 мы находимся в альфа - уровне, не замечая это, не узнавая его, и, соответственно, не пользуясь им. но оптимальная работа мозга, оптимальное функционирование, здоровье, лучшие решения, регуляция сил, боли, энергии, именно в нем.

основные чувства, которые испытывают люди, находясь на альфа-уровне, это:

- полностью расслабленное тело;

- глубокое, ритмичное дыхание;
- мысленный процесс сфокусированный, спокойный и пассивный.

Уровень	Частота колебаний (циклов в секунду)	С чем связано...
Бета	14-21 Гц и выше	Бодрствование. 5 физических чувств. Восприятие пространства и времени.
Альфа	7-14 Гц и выше	Легкий сон, медитация, интуиция. Временных и пространственных ограничений нет.
Тета	4-7 Гц и выше	Более глубокий сон, медитация. Интуиция и экстрасенсорика.
Дельта	0-4 Гц и выше	Глубокий сон. На этом уровне вы в бессознательном состоянии.

Поэтапная техника вхождения в альфа - уровень:

- сядьте на стул так, чтобы спина оставалась ровной, а стопы упирались в пол. или сядьте в позу лотос, по-турецки, если вам комфортно в них и вы сидите с прямой спиной.
- руки положите на колени, расслабьте ладони. голову старайтесь держать прямо, она не должна падать вниз.
- можно взять в одну руку ключи, падение которых разбудит вас, в случае если вы уснете.
- закройте глаза и переведите их на 45 градусов вверх, а теперь словно со стороны начинайте смотреть на свое тело. концентрируйтесь на каждом его участке — от ступней ног до макушки. когда внутренним взором проходите по определенной части тела, мысленно

расслабляйте ее. или сперва максимально напрягите и на выдохе сбросьте напряжение.

- представьте, что перед вашими глазами находится светящаяся точка, сосредоточьте все внимание на ней. в какой-то момент посторонние мысли покидают ваше сознание, а веки становятся тяжелыми.
- в этот момент начинаем обратный счет от ста до единицы. вы в альфа-состояние и можно приступить к следующему этапу
- следующий этап это либо УПРАЖНЕНИЯ НА ВИЗУАЛИЗАЦИЮ (их я дам отдельно), либо ВЫХОД.

ВЫХОД.

- для выхода мы используем счёт от 1 до 5, настраиваясь на пробуждение.
- мы говорим себе, когда я досчитаю до пяти, я открою глаза и буду бодрым, отдохнувшим и прекрасно себя чувствующим. начинаем отсчет 1 - 2 - 3. останавливаемся на цифре 3 и вновь говорим себе: когда я досчитаю до пяти, я открою глаза и буду бодрым, отдохнувшим и прекрасно себя чувствующим, 4 - 5. Открываем глаза.
- для идеальной тренировки нужно семь недель, 40 дней, пара месяцев. лично мне была достаточна неделя, я занималась по 15 минут 3 раза в день. потом по 10 минут 3 раза в день, потом по 5. потом один раз в день. сегодня мне не нужно считать, я узнаю альфа - состояние и свободно перехожу в него в любой момент.
- отсчёт постепенно нужно снижать — от 50 до 1, от 25, от 15, 10, от 5-ти до 1.
- научившись переходить в альфа-состояние на счёт от 5-ти, можно в любое время использовать эту технику, чтобы расслабиться, снять боль, уснуть, перейти к бодрствованию, сконцентрироваться, настроиться на нужные мысли, восстановить память.
- постепенно вы научитесь сокращать количество счетов. а при помощи следующей техники сможете погружаться в альфа - состояние, увидав на мысленном экране 1, 2, 3
- помните! пять минут в альфа-уровне — хорошо, 10 минут — очень хорошо, а 15 минут — прекрасно. если вы испытываете проблемы со здоровьем, альфа-уровень может стать для вас терапевтическим состоянием.

пятнадцать минут в альфа-уровне по три раза в день ваше терапевтическое поле.

Тренировка мозга на погружение в альфа уровень при помощи счета 1 - 2 - 3

эта техника становится актуальной, когда вы знакомы с состоянием альфа и умеете пользоваться им.

итак, садимся прямо на стул, как в предыдущем упражнении. закрываем глаза и перемещаем зрачки 45 - 30 гр вверх.

ЦИФРА 3. ФИЗИЧЕСКОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ или колея здоровья

это физическое расслабление, с которым вы уже знакомы.

концентрируйте свое сознание на каждой части тела по очереди, расслабляя их и прислушиваясь к реакции.

начинайте с головы и двигайтесь к пальцам ног. действуйте медленно и обдуманно, убеждаясь, что каждая часть тела отреагировала, прежде чем приступить к следующей. сначала расслабьте кожу головы. потом лоб. глаза. веки. щеки. рот.

лицо, шею, плечи и руки. не переходите к спине, пока не почувствуете, что руки и плечи отреагировали и вы почувствовали приятное ощущение. грудь, живот, прислушайтесь к своей дыханию и, когда глубоко выдохните, переходите: нижняя часть спины, бедра, колени, голени, лодыжки, ступни и пальцы ног.

можно обращать внимание на симметрию ощущений: насколько симметрично давление правой левой половины вашего тела в поверхность, на которой вы расположены? и отрегулировать симметрию расслабляя ту часть тела, которая давит больше.

чувствуя свое расслабление, увидите цифру 3 на экране своего мысленного взора. она у каждого своя. глядя на нее, скажите себе: мое тело расслабленно, ему комфортно и хорошо. дайте цифре исчезнуть, убедитесь, что тело расслабленно и дайте цифре 3 появиться 3 раза, каждый раз повторяя: мое тело расслабленно, мне комфортно и хорошо.

теперь, каждый раз, как вы увидите своим мысленным взором именно эту цифру, ваше тело расслабится.

ЦИФРА 2. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ или ваше идеальное место

в состоянии физического расслабления, освоив цифру 3 как ключ перехода к нему, вспомните или представьте себе самое безмятежное и приятное место, момент вашей жизни.

это может быть отдых на море, у реки или озера, в лесу, горах или любое счастливое событие, наполняющее вас безмятежностью, счастьем, силами и покоем.

максимально точно восстановите или представьте его звуки, запахи, температуру, цвета, расположение объектов в пространстве. уделите каждому поднимающемуся воспоминанию или представлению достаточно внимания.

подобно технике визуализации, когда, представив лимон, скажем, на хорошо освещенный лимон на белой разделочной доске, с желтой, толстой кожурой лимон, который вы разрезаете и видите, как сок остается на доске, а чувствуете слюну во рту, представляя это. подобно этому переживите все доступные вам ощущения в этом вашем идеальном месте безмятежности, покоя и радости.

со временем вам достаточно будет на мгновение вернуться сознанием в это место, чтобы обрести эмоциональное равновесие, расслабить тело и перейти в альфа - состояние, наиболее продуктивное и экологичное для нас.

состояние, в котором мы максимально эффективны, максимально слышим себя и взаимодействуем с собой, в котором к нам приходит лучшее для нас.

а теперь увидите цифру 2. вашу личную цифру 2, которую подарит вам ваше подсознание. этой цифры перед вашим мысленным взором будет достаточно, чтобы мгновенно ощутить эмоциональный баланс, чтобы снизить электро - магнитные частоты мозга, чтобы оказаться в оптимальных для вас концентрации, внимании и покое.

дайте вашей цифре 2 появиться 3 раза и каждый раз, увидав ее, скажите себе: каждый раз, когда я увижу эту цифру 2, я абсолютно спокоен, расслаблен и нахожусь в лучшем для себя состоянии внимания и концентрации.

ЦИФРА 1. МЕНТАЛЬНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ.

собственно, две предыдущие цифры привели вас к ментальному расслаблению. взгляните в ваше идеальное место, переживите его и залейте белым светом. всмотритесь в этот свет.

автор метода, хосе силва, называл его духовным светом, наполненным защитой и любовью.

можно пережить их, раствориться в них. всмотреться в этот белый свет.

дайте цифре 1 проступить из этого света.

три раза. каждый раз повторяя: когда я увижу эту цифру 1, я буду чувствовать любовь и защиту, буду в оптимальном для себя состоянии, наилучшим для себя образомотреагирую на любое событие.

можно спуститься ниже, но в этой части мы не сделаем это.

в этой части мы научимся выходить на поверхность бэта - состояния, приведя себя в полный порядок, сделав рестарт своей системы или используем это состояние для упражнения на 5 органов чувств.

ВОЗВРАЩЕНИЕ. Обратный отсчет

- прислушайтесь к дыханию. на глубоком выдохе начинайте отсчет от 1 до 5. остановитесь на цифре 3 и скажите себе: "когда я открою глаза при счете 5, я буду совершенно бодр и буду чувствовать себя прекрасно".
- при счете 5 откройте глаза и скажите себе: "я совершенно бодр и чувствую себя прекрасно"

часть 2. ПЯТЬ ОРГАНОВ ЧУВСТВ

цитирую сильву:

На бета-уровне вы в основном принадлежите этому, физическому миру, миру пяти чувств – зрения, слуха, обоняния, вкуса и осязания, – миру времени и пространства.

На альфа-уровне вы попадаете в другой мир – мир, где физические стандарты остаются позади и возможно "восприятие" без органов чувств.

Альфа-уровень – это нефизическое царство, где временные и пространственные барьеры больше не существуют и включаются в работу интуиция, экстрасенсорное восприятие и работа психики.

и добавлю: интуиция, высокая чувствительность, работа психики, получающие информацию из пяти органов чувств физического мира, информацию, которую в бета - состоянии мы пропускаем, игнорируем, не используем.

не имея зрения, мозг способен воссоздать объекты, зрительную информацию, пользуясь иными, не визуальными источниками.

и так в любой сфере проявления физического мира с его физическими законами, являющимися единственными ограничениями нашей физической свободы.

предварю упражнение на 5 органов чувств упражнением на визуализацию. одним из упражнений метода сильва.

чтобы выполнить его, вам нужно воспользоваться опытом и техниками их части 1.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ а1.

заходим в альфа - уровень.

выполняем технику трех цифр.

прислушиваемся к дыханию.
на глубоком выдохе увидите зеленый листок любого дерева. зеленый, свежий,
новый листок на просвет.
какого он размера?
толщины.
какого он оттенка?
пахнет?
какого цвета его жилки?
а какой толщины?
какой рисунок создают?
попробуйте его на ощупь.
одинаковы ли внешняя и тыльная сторона?
какая приятнее?
коснитесь его языком? ощущаете его вкус?
одинаковый ли в центре и по краям? у основания и в вершине?
с внешней и тыльной стороны?

вспомните в него на просвет еще раз? одинаковый ли у него цвет?
а с тыльной стороны?

прислушайтесь к своему дыханию, на глубоком выдохе зайдите внутрь листка и
осмотритесь.
одинаковый ли свет заходит с внешней и тыльной стороны?
в каком месте листка вы находитесь?
в каком соотношении с ним? сколько места вы занимаете?
если вы поднимете голову вверх, какое расстояние до края?
а если опустите голову вниз?
коснитесь его рукой изнутри.
что вы чувствуете? если вы касаетесь изнутри тыльной стороны? а внешней?
погладьте эту поверхность.
она прохладная или теплая?
влажная или сухая? насколько?
слегка постучите в нее. что вы слышите?
вновь погладьте. что слышите сейчас?
вспомните в свет, проходящий сквозь ваш листок. он останавливается на вас? вы
создаете тень? рассмотрите ее. и как далеко сквозь границы листка она
распространяется.
коснитесь внутренней поверхности листка языком? какой вкус вы ощутили?
осталось ли послевкусие?
почувствовали ли вы слюну, как в примере с визуализацией лимона?
что ощущает ваше тело?
плечи, стопы, спина, живот.
прислушайтесь к дыханию.
когда услышите глубокий выдох, выйдите из листка.

откройте глаза, не выходя из альфа - уровня.
если ощутили эмоциональное возбуждение, перейдите в ваше идеальное место, увидав вашу цифру на 2, отдохните и проанализируйте опыт.

прислушайтесь к своему дыханию. на глубоком выдохе, откройте глаза, если вы их закрыли, и всмотритесь в стену перед вами.
какая у нее поверхность? гладкая, шершавая, теплая, прохладная?
какой цвет? есть ли рисунок?
как она освещена? есть ли на ней тени?
какого она размера?
на каком расстоянии от вас?

закройте глаза.
прислушайтесь к своему дыханию и на глубоком выдохе восстановите все, что вы увидели.
всмотритесь еще внимательнее, теперь уже с закрытыми глазами.
на каком расстоянии от себя вы ощущаете ее присутствие?
ее высоту и ширину?
ее глубину.
ее отражение света.
поднимите руку перпендикулярно стене. как вы чувствуете разницу расстояния грудью и внутренней стороной ладони?
опустите руку.
не открывая глаза, всмотритесь в ее соединение с полом. в этот угол. как изменился свет?
всмотритесь в шов стены и пола.
насколько он чистый? или вы видите пыль?
какого она цвета.
не открывая глаза, посмотрите на верх стены, ее соединение с потолком.
как изменился свет?
насколько ровный шов?
оставляя глаза в этом положении, прислушайтесь к своему дыханию и на глубоком выдохе войдите в стену.
какой она толщины?
как освещена внутри и освещена ли?
в каком месте стены вы находитесь? и в каких пропорция относительно нее?
какое расстояние от вас до ее внешнего края?
видите ли вы то, что находится за ним?
а внутреннего?
видите ли вы то место, из которого смотрели на стену, открыв глаза?
как оно выглядит без вас?
постучите по стене изнутри?
отличается ли звук внешней части стены от звука внутренней?
погладьте поверхность изнутри.

какая она?
какой температуры?
сухости, влажности?
коснитесь ее языком.
знаком ли вам этот вкус? на что он похож?
прислушайтесь к своему дыханию, на глубоком выдохе выйдите из стены.
проанализируйте опыт.
сравните его с путешествием по листку.
в случае эмоционального возбуждения, переместитесь в ваше идеальное место и сделайте эту работу там.

если вы устали - отдохните.
в любой момент, когда вы почувствовали усталость, отдохните!
можно использовать цифру 3, можно выйти из состояния через обратный отсчет.
это важно.
научиться выходить не менее важно, чем научиться входить.
отдохнув, вы всегда сможете вернуться в то место, на котором остановились.
достаточно будет использовать технику трех цифр, восстановить последний момент перед выходом и просто продолжить.
поэтому, прежде, чем покинуть ваш опыт в случае усталости, сна, нехватки внимания или энергии, особенно внимательно всмотритесь в место, которое вы покидаете, в ощущения вашего тела, вкус, запах, освещение, температуру.
и выходите через обратный отсчет, добавив к обычной фразе, что я досконально запомнил это место и могу вернуться в него в любой момент, когда захочу.

верьте вашему мозгу!
он все сделает сам. ваш ум ему для этого не нужен.
в нашем деле есть 3 гарантии, они же условия.

1. хотеть
2. верить
3. ожидать

хотеть подобно тому, как ребенок может хотеть мороженое, постоянно напоминая об этом. или почти подобно тому, как вы хотите в туалет.
подобно, а не точно так же, потому что ваше желание лишь подобно физической потребности.
на самом деле оно сильнее и значимее.
это потребность осознанная, узнанная, управляющая вами и вашим счастьем.
прежде, чем приступить к любой своей задаче: уличшить ли сон или приблизиться к своему питанию, привести в порядок тело или отказаться от боли, вычлените, очистите, достаньте на поверхность свою потребность в этом, свое желание.
ощутите его силу.
тут могут быть сюрпризы и тогда это другой разговор.

в случае, если желание не столь сильно, мы либо со спокойным сердцем отказываемся от затеи, либо работаем с его ценностью.

верить, не как верят в бога или его отсутствие, а как верят в собственные ноги, способные одолеть расстояние от вашего стула до туалета. эта вера - ощущение этой способности и рассчитывание на нее.

верить, как раз я положил ложку соли в стакан с водой, вода стала соленой.

верить как в то, что ребенок, сделав первый в жизни шаг, сделает второй.

вы этого не знаете, но вы это знаете.

ожидать, то есть рассчитывать на это.

видеть это уже свершившимся. осознавать себя в этом свершившемся.

это как знать, что данное предложение когда-то закончится и вы будете видеть его точку.

точка.

вот так ожидать.

если вы не устали или уже отдохнули, выберите ближайший к вам предмет. любой, наугад.

и сделайте с ним то же самое, что вы только что делали со стеной.

на глубоком выдохе выйдете из этого предмета, проанализируйте опыт. сравните ощущения.

теперь в вашем сознании есть совсем другой, недоступный вам прежде опыт. и ваше сознание может на него опираться и пользоваться им.

у вас появились новые точки отсчета.

можно возвращаться.

ВОЗВРАЩЕНИЕ. Обратный отсчет

- прислушайтесь к дыханию. на глубоком выдохе начинайте отсчет от 1 до 5. остановитесь на цифре 3 и скажите себе: "когда я открою глаза при счете 5, я буду совершенно бодр и буду чувствовать себя прекрасно".
- при счете 5 откройте глаза и скажите себе: "я совершенно бодр и чувствую себя прекрасно".

Добро пожаловать в наш мир!

*у этого упражнения есть вторая часть, продвинутая. для получения и усвоения всего объема информации, который она способна дать, нам нужен опыт и тренировка.

опыт альфа - состояния и спокойного, моментального перехода в него

опыт покоя, внимания и концентрации

опыт желания, веры, ожидания

опыт освоения новой, незнакомой информации и использования этого опыта.

вторую часть я предложу при условии тренированности, желания, появления результатов практики первой части.

одним из результатов может быть улучшение сна, концентрации, памяти. уверенности в себе, изменение питания, веса, уровня здоровья и более того.

о своих результатах вы расскажите сами.

**** к данной части есть аудио записи:**

- сопровождение альфа - путешествий
- звук альфа
- аутогенная тренировка