

ПРАКТИЧЕСКИЕ ПСИХОТРЕНИНГИ

Практические психотренинги были разработаны российским психологом В.В. Шлахтером.

Разгонка и торможение психики. Для овладения контролем над своим состоянием существует два упражнения разгонки и торможения психики:

1. *Движение на ускорение* делается так: ровное движение рукой, вначале медленное, затем все более ускоряющееся и в конце максимально быстрое и с резким возвратом в обратное положение. Выполняется несколько раз, и вы начинаете чувствовать, что вы входите в состояние взведенности и взвинченности.

2. *Движение на замедление.* Начинаете движение сначала резко, а потом плавно замедляете его до полной остановки. И опять, начинаете вроде бы быстро, и до полной остановки. Через какое-то время вы ощутите, что ваша психика затормозилась. Это и есть разгон и торможение психики.

Самокодирование. Самокодирование – это путь укрепления Духа. Работа с собой по схеме: «Цель – Формула – Состояние». Вы ставите перед собой Цель – чего вы хотите от себя добиться. Затем кратко и ритмично формулируете задачу, повторяя Формулу как молитву 10-20 раз. Затем вызываете в себе состояние человека уже достигшего данной цели. Примеры Формул: *Я – сильный. Я сильнее, чем эта болезнь. Я одолею эту болезнь. Я выздоравливаю.* Эта Формула годится для самооздоровления при любой болезни.

Определяется Цель – абсолютное здоровье. Формула повторяется экзальтированно с верой, фанатизмом и полубезумным трансом. Голос старайтесь заставить звучать как магическое заклинание или церковное пение. Такой тембр ввергнет вас в самогипноз. После чтения формулы вызываете в себе и удерживаете состояние абсолютно здорового человека. Две-три недели на излечение самых серьезных заболеваний: диабет, онкология и прочее. Два-три часа на простуду, грипп, ОРЗ.

Две готовые формулы для *завышения самооценки.* Выучите их, чтобы потом повторять в трансe: *Я сверхчеловек! Я велик и могуч! Я всегда побеждаю! Я верю в себя! Я всегда прав! так было, так есть и так будет всегда! Или: Я сильный! Я всегда побеждаю! Я верю в себя! Я сверхчеловек!* После этого закройте глаза и представьте, как будто вы уже этого всего добились. Овладеть системой самокодирования можно за один день. Только к этому придется приложить усилия.

Данные психотренинги следует повторять про себя как можно чаще. Неплохо при этом соотносить их ритм с каким-либо естественным ритмичным действием, которым вы заняты в тот или иной момент. Например, с ритмом ваших шагов, если вы идете. Тогда установки будут работать. Потому что ритм отвлекает ваше внимание, и установки будут проходить непосредственно в ваше сознание.

Находясь в этом ритме, вы накачиваете свой компьютер новой программой.

Создание психологического настроения. Создание у себя соответствующего настроения и повышение собственной энергетики. *Упражнения для изменения психоэмоционального состояния:*

1. Поднимите вверх правую руку, поднимите голову, посмотрите наверх и сильно потянитесь к потолку. Вытягивайте плечо как можно сильнее, так, чтобы хрустнула спина. Медленно через сторону опускайте руку. Сделайте то же самое с другой рукой. Тяните до боли, до хруста, чтобы плечо и спина потянулись как можно сильнее. Теперь обе руки – вверх, до боли, до хруста вверх. Теперь медленно опускайте руки и тяните вверх голову. Запомните вашу осанку, она должна быть именно такой.

2. Разведите руки в стороны и потянитесь руками туда, куда вам не дотянуться. Сначала правой рукой, потом левой. Медленно опустите руки. Сядьте на стул, держа при этом спину прямой. Руки лежат на верхней части бедра, на середине бедра. Спина прямая, прогните мышцы на спине. Отведите плечи назад. Ягодицы тоже назад, выпрямите спину так, чтобы s-образный изгиб позвоночника уменьшился. Просто сядьте как можно дальше ягодицами, прогнитесь в пояснице, отведите плечи назад – и все.

3. Возьмите себя правой рукой через голову за левое ухо. Чуть-чуть потяните голову рукой, наклоняя ее к правому плечу. Теперь в другую сторону.

4. Сядьте на левую ягодицу, правую ногу приподнимите, оттяните носочек как можно дальше. Сядьте на правую ягодицу. Тяните левую ногу как можно дальше. Сядьте прямо, и сидя потянитесь головой вверх. Это упражнение нужно делать постоянно.

5. Это упражнение для лицевых мышц. Для начала проверьте свое состояние. Держите голову прямо. Проведите руками по лицу и полностью расслабьте лицевые мышцы. Приставьте большие пальцы подушечками к уголкам верхней губы и прижмите их посильнее. Прижимая подушечками пальцев губу, поверните пальцы вовнутрь. Видите, как поднимаются уголки губ? Попробуйте теперь что-нибудь сказать или продекламировать какие-нибудь стихи. Не отпускайте губу, подкрутите уголки еще вверх. И говорите, говорите. Убирайте руки. Видите, как изменилось положение губ? Теперь это положение какое-то время будет для вас естественным. Потом опять начнет постепенно возвращаться к прежнему. И как только это начнет происходить, снова повторяйте упражнение.

Простые упражнения для повышения энергетики. Упражнения релаксирующие и встряхивающее. Сядьте на твердую (обязательно!) поверхность. Выпрямите спину, приподнимите ноги так, чтобы они не касались пола, и попрыгайте на ягодицах. Такие прыжки обеспечивают массаж всей области таза и внутренних органов. Это упражнение надо делать три-четыре минуты в день. Этим вы встряхиваетесь.

Упражнения для подъема энергетики. Перед выполнением снимите с рук все, что на них надето: часы, кольца, браслеты.

1. Упражнение для рук. Вытяните вперед правую руку. Потрясите рукой, вначале легче, потом сильнее, чтобы рука ходила ходуном. Трясите всей рукой, сильнее. Трясите рукой в полную силу. Затем – вторая рука, далее – обе руки. Встряхивайте.

2. Упражнение для ног. Стоя на одной ноге свободно потрясите другой ногой, держа ее на весу. Теперь повторите упражнение для другой ноги.

3. Упражнение для тела. Встаньте на пятки и потрясите все тело так, как будто вы слегка подпрыгиваете, не отрывая ног от пола. Все мышцы тела при этом должны ходить ходуном.

4. Упражнение для головы. Потрясите головой сначала справа налево, потом вперед-назад. Челюсти при этом должны быть полностью расслаблены. Трясти нужно так, чтобы все лицевые мышцы ходили ходуном. Выполняйте каждое упражнение в течение примерно одной минуты. Это упражнение надо делать регулярно, каждый раз, когда вам надо встряхнуться.

Тренировка зрения. В принципе в теле нет ничего, что нельзя тренировать. В качестве примера поговорим о тренировке зрения. Тренировка зрения – самая простая вещь на свете.

1. Поставьте палец (перед лицом) и поднесите его как можно ближе к лицу, так, чтобы он у вас не двоился, не расплывался. Теперь отодвиньте его, а затем еще раз приблизьте, только уже чуть ближе, но так, чтобы он снова не двоился. И вы заметите, что в начале выполнения упражнения вы сможете подносить палец к лицу на одно расстояние, а к концу упражнения – на более близкое. То есть зрение ваше чуть корректируется.

2. Поставьте палец так, чтобы он у вас не расплывался, сфокусируйте взгляд на кончике ногтя, а теперь сквозь ноготь посмотрите вдаль. Опять на ноготь, опять вдаль.

Если делать такие упражнения по 15-20 минут каждый день (это совсем немного), то при нормальном зрении через пару месяцев вы сможете читать нижнюю строчку у окулиста. И читать книгу на каком угодно расстоянии – на близком или далеко. Если у вас минус, он выправится. Зрение – очень сложная вещь, но, как и все остальное, поддается коррекции и упражнениям. Тренируйте, и вы увидите, как это работает. На самом деле нет ни одной сферы жизни, деятельности, которая не поддается упражнениям. Все можно развивать, все можно упражнять: мышцы, связки, сухожилия, кости, психику, память – все поддается тренировке.

Концентрация внимания. Управление скоростью. Встаньте на обочине дороги и расслабьтесь. Желательно, чтобы просматривался довольно большой участок дороги, а машин было не очень много. Выберите одну какую-либо едущую в вашу сторону машину, максимально сконцентрируйте на ней свое внимание. Постарайтесь сделать так, чтобы эта машина ехала все медленнее, медленнее и медленнее. Главное, не пытайтесь воздействовать на водителя машины, а постарайтесь воздействовать лишь на свое восприятие того, как машина едет. Пытайтесь воспринять езду машины как все более и более медленную... Чем более полно вы сконцентрируете свое внимание на машине, тем медленнее для вас она будет ехать (вот вам и действие с полной концентрацией на процессе).

Далее попробуйте замедлять в своем восприятии движение часов, полет птиц и т.д. Затем переходите к замедленному восприятию движения людей. Пробуйте замедлить восприятие движения: отдельных частей тела человека, его речь, всего человека в целом, движения толпы людей и т.д. Помните, что весь секрет заключается в вашем внимании. Чем более внимательно и сосредоточенно вы воспринимаете движения человека, тем медленнее для вас движется данный человек. Именно в этом состоит секрет великих мастеров единоборств. Направив все свое внимание на противника, они замедляют его в своем восприятии, и для них он движется медленно-медленно, как черепаха. Секрет вам известен, задержка лишь в тренировке.

Интенсивные способы самонастройки. Тренинг «Предки и потомки». Удобно присядьте, расслабьтесь, заставьте себя погрузиться в легкую полудрёму, затормозите свою психическую активность. Очень ярко представьте себе, что вы сидите в огромном зале, в зале воистину невероятной величины. Посреди него – огромный круглый стол; вокруг стола – скамьи. Вы сидите один за этим огромным – столом. Обратите внимание на интерьер зала – мрачный, зловещий, таинственный, но, вместе с тем, исполненный какого-то дикого романтизма. На стенах горят факелы; они отбрасывают багровые отсветы по всему залу. Ты сидишь и ждешь... И вот раздаются, тяжелые могучие шаги. Открывается огромная дубовая окованная железом дверь, из зал входят люди. Ты спокойно смотришь на них. Часть гостей разодета в шкуры; у них – каменные топоры, копья с кремневыми наконечниками. У другой части – ты отчетливо видишь этих людей – бронзовое оружие, бронзовые доспехи. Следом входят воины в железной броне; они вооружены стальными мечами, секирами, копьями. Гости заполняют зал. Вот кто-то в форме гвардейца петровских времен, другой в одежде красноармейца, на третьем – форма русского офицера начала столетия... Ты смотришь на них... Все это – твои предки, очень-очень далекие и не самые далекие... Ты всматриваешься в их лица. Это – гордые, стойкие, мужественные люди – охотники, путешественники, воины – красивые, сильные, яростные люди... Ты всматриваешься в них и ощущаешь свое неразрывное единство с этими людьми. И вновь слышны шаги. И входят люди в одежде странного покроя – дай волю своему воображению... Ты всматриваешься в них. Они также неспешно усаживаются за стол по другую руку от тебя, Это – твои потомки. Ты обнаруживаешь сходство в лицах предков и потомков. И все они немного похожи на тебя. Потомки... У них странные одежды, странное оружие в их руках... Ты

смотришь на свое оружие, что у тебя на поясе. Все эти люди – воины, бойцы – могучие, стойкие, гордые, красивые. Ты чувствуешь за своей спиной всю мощь предков – воинственных, отважных, гордых, несгибаемых людей.

Вдруг образы потомков на мгновение расплываются. Теперь сквозь лица сильных и гордых бойцов проступают черты каких-то жалких, слабых, дрожащих тварей. На мгновение ты ужасаешься увиденному и осознаешь, что только от тебя зависит, какими они будут, твои потомки: такими же стойкими, мужественными, красивыми, сильными, как твои предки, или же дрожащими жалкими тварями. Это зависит только от тебя, только оттого, что ты создашь в этой жизни. Ты чувствуешь себя звеном, звеном неразрывной цепи, идущей из бесконечно далекого прошлого в столь же далекое будущее. Ты – звено цепи; за тобой – предки; впереди – потомки.

Вот в руках у человека в одежде из шкур и с каменным топором на коленях, что сидит поодаль от тебя, появляется огромная чаша. Огромная чаша в его руках... Она чем-то наполнена. Человек в шкурах делает глоток и передает ее следующему твоему предку... Вот глотнул из чаши воин в железных доспехах и передал ее соседу. Вот чаша в руках у другого воина со старинной пищалью. Вот отхлебнул из нее офицер русской армии, за ним – человек в кожаной куртке и буденовке... Наконец, передали чашу тебе. Ты решительно берешь ее в руки и делаешь глоток. Теперь вдумайся и ощути: что именно ты выпил. Что это – вино, кровь, вода? Что это за напиток? Очень важно определить, что поднесли тебе предки. Чем благороднее напиток, который ты глотнул из чаши, тем глубиннее твои переживания, тем глубже ты вжился в образ. Затем ты передаешь чашу потомкам и видишь, как они по очереди пьют из нее. Этот ритуал закрепляет неразрывное внутренне единство потомков и предков. Ты – один из них. Ты все увереннее сознаешь себя звеном, звеном бесконечной цепи, идущей из прошлого в будущее. Из бесконечно далекого прошлого в столь же далекое будущее. Ты – звено этой цепи.

Психотренинг «Клинок», помогающий сплавить воедино нашу психику, объединить и спаять все наши субличности, то есть создать в себе единую и несокрушимую волю. Сесть и расслабиться. Ощутить себя, свое сознание как бы аморфным неправильной формы куском некоей неоднородной субстанции, вещества смешанного состава. В этом веществе возгорается и набирает силу холодное пламя. Это пламя холоднее льда, холоднее мрака и пустоты. И, вместе с тем, оно необычайно жадное и могучее, оно обладает чудовищной энергией. Холодное пламя охватывает всю аморфную субстанцию вашего «я» и накаляет ее своим невообразимым жаром. Вы начинаете плавиться. Тяжелые металлические фракции вашего «я» стекают вниз и заполняют придонную область большого котла, в котором производится плавка (теперь вы это четко чувствуете). Напротив, легкие шлаки выталкиваются вверх. Наконец, холодное пламя отходит от вас в сторону, и ваш психический материал в котле понемногу остывает. Теперь вы ощущаете себя лишь в той металлической нижней фракции. А весь верхний шлак – это сор, наносы, не – вы. Сверху – шлак, внизу – металл...

Чьи-то огромные руки вычерпывают шлак из котла. Затем они достают металлический слиток – лучшую, рафинированную в пламени часть вашей психики. Руки снова погружают ее в холодное пламя, и она снова раскаляется. Огромный молот раз за разом бьет по куску металла, и постепенно тот вытягивается, принимая форму клинка. Снова и снова чьи-то руки погружают заготовку в пламя; снова и снова молот стучит по ней, сковывая воедино все ваши нервы, ваши чувства и стремления. Наконец, клинок начерно готов. Теперь руки в последний раз накаляют его в пламени, а затем опускают в ледяную воду. Клинок закаливается и приобретает невообразимую твердость. Теперь те же руки приделывают к нему рукоять. (Обратите внимание на то, каким образом они это производят, и насколько крепко соединена рукоять с клинком.) Затем руки неведомого творца затачивают ваш дух-клинок на огромном точиле и, завершая свой труд, полируют плоскости его лезвия. При этом на клинке всплывает некая надпись; это – ваш девиз: «Я – сверхчеловек».

Наконец, клинок можно испытать. Легко и свободно перерубите им какую-нибудь стальную балку, или скалу. Вы видите, что на лезвии не осталось зазубрин или царапин. Ваш дух-клинок всемогущ и несокрушим. Теперь попробуйте разрубить им перо, или даже пылинку... Вы убедились, что он фантастически остёр. Теперь вы – владелец чудесного духа-клинка, в котором воедино сплавлены и прокованы ваши нервы, чувства, воля, ум. Этот клинок способен мгновенно прорубать вход и в ваше подсознание и даже в коллективное бессознательное. Это – клинок настоящего бойца.

Работа со стихиями. Отождествление с ними позволяет бойцу быстро входить в определенные психические состояния, или позиции, которые необходимы для эффективного выполнения того или иного действия, для обретения тех или иных качеств. Суть этого цикла сводится к представлению своего тела исполненным определенной стихии.

Тренинг «Пламя». Я – пламя, режущее, бушующее пламя. Я – безумное пламя. Я ощущаю себя им. Как можно ярче ты вызываешь в себе это ощущение. Я – такой же взведенный, порывистый, стремительный, как огонь. Я стремительно распространяюсь, не ведая преград, двигаюсь так же молниеносно, как взметываются языки пламени. Я ощущаю свое тело пламенем и растворяюсь в нем.

Тренинг «Вода». Мое тело – вода, жидкая и текучая. Я растворяюсь в воде. Вы внушаете себе (и, следовательно, ощущаете), как весь вес вашего тела стекает в ваши ступни. Само тело при этом становится исключительно легким и гибким. Вы чувствуете, что ваши суставы обрели множество степеней свободы и могут легко гнуться в любую сторону. Ваши мышцы и связки тягучи и вязки, как тесто. Если вы глубоко – на подсознательном уровне – уверовали в это, то травмировать вас (или же вам травмироваться при падении) будет практически невозможно.

Тренинг «Дерево». Я – дерево, твердое, упругое. Легко сгибающееся, но распрямляющееся, как древко лука, дерево. Мое тело – дерево. Удары по нему лишь слегка царапают кожу, точно срывают кусочки коры со ствола. Я же – как распрямляющийся ствол. Мои руки и ноги – это ветви дерева. Я ярко и четко ощущаю это. Я дерево, корнями уходящее в землю. Я так же твердо стою на ногах. Листва – это моя сенсорная система. Как листья колышутся и шумят при малейшем ветерке, так и я ощущаю малейшее движение вокруг себя. Руки и ноги – упругие ветви, способные стремительно распрямляться, как древко лука.

Тренинг «Металл». Я – металл. Я – стальной, твердый, незыблемый. Мгновенное напряжение, пробегающее спазматическим импульсом, придает моему телу прочность стали. Я ощущаю себя сталью, металлом, неколебимо твердым металлом. Нет в мире силы, способной сокрушить мою твердость и прочность. Такова таттва металла. («Таттва» – санскритское слово, обозначающее совокупность качеств какой-либо стихии.)

Психотренинг на пробуждение в себе боевых рефлексов, на выведение их из-под сознания на сознательный уровень. Это – специфический психотренинг, который называется «Подъем Зверя». В темных глубинах психики-души каждого из нас дремлет хищник – могущественный, вооруженный неисчислимым множеством боевых рефлексов, движений и внутренним истинным знанием искусства боя. Чтобы обрести в себе этого «Зверя», необходимо умение погружаться в глубины собственного «я», умение искать внутри себя.

Сядьте расслабленно. Закройте глаза и начинайте внушать себе, что вы проваливаетесь в глубину своего «я». Вначале вы проходите через светлые образы, где идет мышление, где живут чувства, эмоции, может быть, что-то еще, относящееся к рациональному миру. Но постепенно вы проваливаетесь все глубже и глубже – туда, где вокруг вас смыкается тьма. Эта тьма есть глубины вашего подсознания. И вы постепенно добиваетесь того, что исчезают все ваши мысли, чувства и эмоции, и остается только эта темная глубина.

На самом дне, куда вы погрузились, где уже не осталось мышления, вы находите Зверя, неведомого Зверя, рвущегося из глубин вашего «я». Напомню вам слова из Риг Веды, главного из четырех основополагающих гимнов индуизма. Из глубин души твоей поднимется ужасающее чудовище, которое разрушит весь твой мир. Эти строки намекают на один из тренингов древних ариев, великих воинов. Он ориентирован на подъем из глубин своего «я» Зверя, на высвобождение из подсознания удивительных боевых рефлексов. Этот Зверь, поднявшийся из глубин вашего «я», не способен рассуждать, не способен думать и чувствовать; он может только реагировать.

Ваша задача: прочувствовав этого Зверя, обитающего в глубинах вашего «я», вместе с ним выйти наружу; как бы захватив его, рвануться из бездонных глубин подсознания. И когда, вместе со Зверем, вы выходите на поверхность собственного сознания, то замечаете, как той бездонной тьмой, что он с собою несет, поглощаются все ваши мысли, эмоции, чувства, и не остается ничего, кроме мгновенной и адекватной реакции.

У Зверя есть только два мислеобраза: первый – «враг», второй – «уничтожить». «Враг – уничтожить...» Зверь абсолютно лишен страха. В нем владычествует чистейший, абсолютный инстинкт самосохранения. А это, как я уже объяснял, совершенно разные вещи. Страх парализует, инстинкт же самосохранения заставляет действовать. У Зверя – одно стремление: выжить. И на это стремление как бы нанизываются две мислеформы: «враг» и «уничтожить».

Когда Зверь прорывается в верхнюю часть вашего сознания и заполняет ее, вы перестаете быть человеком. Вы ощущаете, как ваша психика запредельно разгоняется – настолько, что вы утрачиваете всякий контроль над собою. Эта разгонка психики превосходит все мыслимые пределы – иными методами вам никогда не разогнать ее до тех высот, что позволяет достичь боевой аутотренинг «Зверь». Выполнив его, вы действительно ощущаете себя зверем. Ваше тело – лишь инструмент, подчиненный воле Зверя, вырвавшегося из глубин вашего «я».

Практикуя боевой аутотренинг, человек преисполняется презрения к любой биологической массе, перемещающейся вокруг него, и обретает способность чувствовать опасность и действовать раньше, чем ее осмыслит. Зверь – это могущество, Зверь – это неуязвимость, Зверь – это мгновенная реакция, Зверь – это чудо, настоящее чудо воинского искусства.

Осмыслите прочитанное и измените себя, станьте такими, какими вы хотели бы себя видеть. Культивируйте в себе активность, твердость, стойкость и неколебимую внутреннюю целостность, ибо мы – то, что о себе думаем. Верьте, что вы – герой, сверхчеловек, способный преодолеть любую преграду. Как только вы в это уверуете, это станет абсолютной истиной.



КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Сетевое издание «Автономия личности»:

адрес: Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а

телефон: +7 (910) 300-12-42, +7 (953) 612-90-06

официальный сайт СМИ: www.avtonomialichnosti.ru

e-mail: mabiv@mail.ru