

Геннадий Гончаров

Высшая ступень аутогенной тренировки

В вопросах и ответах



Геннадий Гончаров

**Высшая ступень аутогенной
тренировки. В вопросах и ответах**

«Издательские решения»

Гончаров Г.

Высшая ступень аутогенной тренировки. В вопросах и ответах /
Г. Гончаров — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-901804-5

Автор книг: «Школа гипноза. 1 ступень», «Школа гипноза. 2 ступень»,
«Суггестия: теория и практика», «Гипноз и самогипноз — 100 секретов
вашего успеха», «Курс аутотренинга» (интернет-версия).

ISBN 978-5-44-901804-5

© Гончаров Г.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Психотехника самоПознания. аутогенная тренировка	7
Что такое аутогенная тренировка?	7
Опишите сам процесс аутотренинга	8
Какая пища предпочтительнее: сладкая, кислая, горькая?	9
Какую пользу здоровью приносят занятия аутотренингом?	10
Это работает при регулярных занятиях аутотренингом, а если человек бросает?	12
Какие занятия лучше: индивидуальные или групповые?	14
Как человек, занимающийся аутотренингом может добиться исполнения своих желаний?	15
Вы сказали, что сладкая пища предпочтительнее для тех, кто занимается аутотренингом. А если у человека проблемы с лишним весом?	16
Можно похудеть с помощью аутотренинга?	17
Сны и Сновидения	18
Какие бывают сны?	18
Как реагировать на плохие сны?	19
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Высшая ступень аутогенной тренировки В вопросах и ответах

Геннадий Гончаров

Редактор Ирина Светличная

Фотограф Геннадий Гончаров

© Геннадий Гончаров, 2017

© Геннадий Гончаров, фотографии, 2017

ISBN 978-5-4490-1804-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

«Ауто» – сам, «тренинг» – тренирую или «автогенное» – родное. Ценность аутотренинга в том, что человек делает это для себя сам.

К Геннадию Гончарову – известному психологу, основателю единственной в России Школы гипноза, всегда очередь. Он принимает всех, независимо от возраста и положения в обществе. И каждый ждёт, а может, и требует от него Чуда.

Чудеса были раньше. Сейчас пришло время учить землян выживать. Люди безуспешно боятся со стрессами, страдают от неблагоприятной экологии и вредной пищи, гиподинамии, одиночества, полной неразберихи в мыслях и в душе. Поэтому они приходят к тому, кто сам успешно прошёл школу выживания и на своём опыте понял, что каждый человек – кузнец своего здоровья. Людям необходимо обучиться **саморегуляции**.

Под саморегуляцией Гончаров подразумевает, в первую очередь, глубокое познание себя, выявление возможностей собственного организма, о которых многие из нас совсем не подразумевай, а также самодисциплину, а также самодисциплину и путь к совершенству.

Когда человек подозревает, он постигает всеобъемлющую Любовь. Он учит прозревать других. Как Высший разум призывает людей призывает людей встать на первую ступень лестницы под названием «Путь к тебе». И каждому, кто приходит к нему за помощью, он дарит золотой ключик к здоровью – душевному и телесному.

Гипнолог Николай Захарченко

Предлагаемая читателю книга посвящена проблеме аутогенной тренировки. В первой части отражен многолетний опыт личного использования аутотренинга Геннадием Гончаровым для самореализации, самопознания и обучения. Все, что удалось почувствовать и понять в процессе овладения методом, представлено в виде вопросов учеников и ответов на них. Результаты этой работы позволяют сделать вывод, что аутогенная тренировка помогает легче освоить самогипноз, повышает эффективность целевых внушений, развивает способности гипнотизера, открывает возможности этой психотехники быть инструментом самопознания. Вторая часть книги рассказывает о высшей ступени аутогенной тренировки. Профессор Э. М. Каструбин представляет оригинальные программы внушений для позитивного аудиопрограммирования, нейтрализации негативных событий в прошлом и настоящем, формирования событий в будущем, с целью создания энергии позитивного мышления. При этом сокращаются постоянные энергозатраты биополя, происходит избавление от самоэнерговампиризма, необходимости быть энерговампиром. Тексты программ объединяются по проблемам, которые больше всего волнуют современного человека, часто возникают в повседневной жизни. С помощью любых аудионосителей он может записать, а затем прослушать тексты внушений, которые затем реализуются в сознательной деятельности, в новой модели поведения, при оптимизации семейных отношений, способствуют оздоровлению, успехам в делах и личной жизни с помощью создания энергии любви. В настоящее время, каждый из нас должен сделать выбор, избрать свой путь преодоления «накопленного» стресса негативных событий, профилактики болезней, депрессии – без лекарств, без алкоголя, без наркотиков. Передавая свой опыт в решении этой проблемы, считаем, что он может широко распространяться без получения специального образования.

Авторы

Психотехника самоПознания. аутогенная тренировка

Что такое аутогенная тренировка?

«Ауто» – сам, «генная» – родная. Человек, занимающийся чем-то родным; занимающийся саморегуляцией. Аутотренинг – родное дело человеку. Ценность его заключается в том, что человек делает это для себя сам. Задача курса – научить человека влиять на самого себя. Что это дает? В первую очередь, это релаксация мышц, (необходимо расслабить все мышцы максимально). Для того чтобы расслабить мышцы, необходимо занять удобную позу, наиболее оптимальная поза – поза лежа, так называемая, поза «мумии». Где руки расположить вдоль тела; ноги на ширине плеч; голова, шея и спина на одной линии. Можно укладываться до тех пор, пока человек не реализует позу так, что ему не захочется шевелиться. Если невозможно заниматься лежа по каким-либо причинам применяется сидячая поза, которая имеет тоже свои законы: голову наклонять можно вперед, руки лежат на бедрах, на коленях, не касаются, не пересекаются; ноги под прямым углом. Это называется поза «кучера». И третья поза – поза «полулежа-полусидя» в удобном кресле. Итак, их всего 3: поза сидя, полулёжа и лежа, то есть поза мумии». Мы должны осознавать, что мы больше ничего не желаем. Нет никаких стимулов вставать, куда-то бежать, мы не хотим даже шевелиться. Я лично предпочитаю позу, сидя в кресле с подголовником, с подлокотниками. Это средняя поза между позой «кучера» и позой «мумии», она приемлема в кабинетах психологической разгрузки. Основная задача – достичь определенной неподвижности, чтобы могли в этой позе уснуть.

Опишите сам процесс аутотренинга

Итак, мы удобно сели. Условия зависят от того, что мы перед этим ели. Если мы перед этим выпили кофе, то занятие теряет смысл. Если мы выпили какие-то психотропные таблетки или стимуляторы, то процесс теряет смысл. Нельзя есть острую пищу, она действует возбуждающе. Если человек неправильно питается, то ключ к саморегуляции он не получит.

Какая пища предпочтительнее: сладкая, кислая, горькая?

Сладкая. Начиная заниматься аутотренингом избегай всего острого, горького, соленого, кислого, также алкоголя. Нельзя употреблять в пищу горчицу, перец, лук, чеснок – все возбуждающее. Во всяком случае на первых этапах в течение первых трех месяцев, перед началом занятий часа за 2—3 лучше воздержаться. Нельзя употреблять алкоголь. Начинать надо с того, что попытаться перейти на натуральные соки, ощутить их вкус, заниматься аутотренингом тоже сложно, когда мы выпили много жидкости, сердце стучит чаще, а сердцебиение мешает заниматься аутотренингом. Таким методом самонаблюдения мы видим, что лучше пить хорошую чистую воду, т. к. учащения сердцебиения нет, сердце бьется ровно и спокойно, и занятия проходят очень хорошо. Итак, легкая сладковатая пища, так называемая, солнечная, которая легко усваивается, и хорошая чистая вода в течение первых 3—6 месяцев. Это перед началом занятий. Если мы съели что-то острое или горькое, но прошло уже несколько часов, то это не влияет ни на что. Теперь об условиях проведения. Основная нагрузка ложится на сердце. Сердце – должно биться ровно, ритмично, спокойно, не должно быть учащения сердцебиения. Если мы выпьем спиртное, сердце начинает чаще биться на 20—30 ударов. Если мы выпьем кофе – тот же самый эффект. Для занятия нужен фактор помехи, т. е. помеха. Что-то должно мешать. Допустим, мы едем в машине и шумит мотор. Если мы едем в автобусе, разговаривают. Мы совершаем какую-нибудь экскурсию и хотели бы чтобы время в транспорте (допустим, нам ехать 6 часов) пролетело быстро и незаметно. Мы находимся в состоянии аутогенного погружения, и это как один миг пролетит. Так вот, должна быть помеха, но она не должна быть чрезвычайно сильной. Конечно, хочется позаниматься где-то на природе или дома, но аутотренинг и хорош тем, что он позволяет в метро отключиться и доехать за 20 минут до своей станции. Сознание человека лучше концентрируется, он проявляет волю, он знает, что помеха – это условное, не представляющее опасности (шум машины, работающий телевизор). Можно подумать так: «Другие люди живут значительно хуже. Что с того, что сейчас у меня в другой комнате родственники смотрят телевизор».

Какую пользу здоровью приносят занятия аутотренингом?

Во время занятий аутотренингом происходит повышение температуры. Из этого вытекает множество хороших последствий. В данное время в Японии, в других странах, у нас в Новосибирске появились приборы, с помощью которых можно кровь человека подогреть, кровь пропускается через специальный прибор и возвращается в тело человека. Она нагревается до температуры 40—41°. После этого у человека исчезают почти все болезни. Здесь можно провести параллель. Во время занятия аутотренингом происходит разогрев крови. Во время релаксации, когда расслабляются мышцы, улучшается кровоток, кровоснабжение тканей, органов, особенно I мозга. У человека есть резервная сеть сосудов, в частности, у сердца, у мозга, у наиболее важных органов. Во время занятий аутотренингом эта резервная сеть начинает включаться за счет того, что расслабились мышцы, мышцы не давят на артерии, вены, капилляры, и кровоснабжение, в целом, улучшается. В свободной позе ничто не сдавливается, кровоснабжение улучшается, происходит приток кислорода, особенно к мозгу и органам, которые снабжаются лучше кислородом. Например, кожные покровы. Кожа розовеет, блестят глаза, улучшается характер сновидений. Итак, кровоток у людей с повышенным или пониженным давлением, оно начинает стабилизироваться, стремиться к оптимизации. Таким образом, пользу мы получаем уже от того, что сели удобным образом и посидели так 10—20 минут. Начинает работать аутоиммунная система каждого органа, которая в обычном состоянии находится в спящем состоянии. Допустим, когда мы говорим: «Мои руки теплые, теплые, теплые», иммунная система рук наиболее активна. Когда мы говорим: «Дыхание легкое, спокойное, ровное, ритмичное. Я дышу легко и свободно», в этот момент наше внимание переключается на легкие, аутоиммунная система легких начинает работать в особом режиме, потому что мы на них обратили внимание. На что мы обращаем внимание, это научно доказано, там улучшается кровоток и иммунные возможности этого органа, на котором сосредоточено наше внимание резко повышаются. Например, если мы сосредоточим внимание на ногах, а у человека нарушен кровоток в ногах (допустим, венозный отток крови нарушен), то при концентрации внимания на ногах будут исчезать факторы, вызывающие проблему, соответственно, исчезнет сама проблема, потому что усиливается ток крови. После занятий медитацией на базе аутотренинга повышается уровень т-лимфоцитов в крови. Это означает, уровень готовности иммунной системы почти в 10 раз выше. Если в организм человека попал какой-нибудь вирус, то он должен быть сначала опознан, потом вырабатываются антитела. Т-нулевые лимфоциты — это клетки, уже готовые к опознанию чужака. Вирус А будет или вирус В, С. Если он уже попал, Т-нулевые лимфоциты быстрее его распознают — инфекция не успеет распространиться. Например, нас заразили гриппом, но мы перед этим занимались аутотренингом, и в нашей крови повышенное количество т-нулевых лимфоцитов. Они быстро распознают этот вирус и вырабатывают антитела, которые начнут бороться с этим вирусом, соответственно, вирус не успел распространиться организм быстро с ним справился. Но если мы потеряли 2—3 дня, то вирус начинает делиться, когда организм может спохватиться, начинается борьба, повышается температура. А так как у нас уже была повышена температура во время занятия аутотренингом, кровь была разогрета, то в ней уже больше антител. Таким образом, резко повышается иммунный статус, иммунная система увеличивается, ее возможности становятся большими как в плане распознавания, так и уничтожения вредных вирусов и бактерий. Вредоносная флора в виде вирусов, бактерий и других частиц (даже на генетическом уровне) под воздействием нашей иммунной системы, которая стала активнее. Даже если у нас хроническое заболевание (инфекции, которые могут существовать, но мы их не замечаем), иммунная система, которая после занятий аутотренингом стала активнее, начинает влиять на нашу микрофлору, т. е. она начинает ее подавлять, и вредоносная микрофлора от нападения переходит к защите,

образовывает колонии и живет неактивно. Если женщина или мужчина репродуктивного возраста получает какую-нибудь инфекцию или заболевание (например: туберкулез), при котором идет вялотекущий хронический процесс, то при занятиях аутотренингом мы имеем перевес, то есть организм не защищается, а нападает. Хронический процесс начинает меняться в сторону улучшения. Если был паритет, равновесие, были микробы, вредная микрофлора, но организм как-то в хроническом состоянии с этим справлялся. Это опасно, потому, что человек стареет, его иммунная система слабеет, и, рано или поздно, та инфекция, которая была, она просто ждет своего часа для того, чтобы нанести решающий удар. А тут ситуация начинает меняться в нашу сторону, и вредная микрофлора начинает защищаться, образовывать колонии, ее распространение уменьшается, и она начинает жить маленькими колониями в местах своего существования. У нее возникает память, что доказывает, что все живое разумно по-своему. Эти бактерии помнят, что когда-то на них нападали, что человек может повысить свой иммунный статус, они больше не становятся активными в этом теле. Если они перейдут к другому человеку, то начнут там активничать. В теле человека; который однажды их подавил, они боятся выходить за ареал своего распространения, то есть они становятся неактивными и не приносят вреда. Это очень важно, потому что от некоторых бактерий нам не удастся по каким-либо причинам избавиться (может быть, они очень жизнестойкие), но, если их нельзя вылечить, то можно облегчить течение болезни. Это крайне важно для тех людей, которые уже испытали все средства, ничего не получили и, в конечном итоге, пребывают в отчаянии. Начиная заниматься аутотренингом, они повышают, изменяют свой иммунный статус, как аутоиммунную ситуацию на местах (аутоиммунная реакция легких или печени, или рук), так и в целом аутоиммунное состояние улучшается.

Это работает при регулярных занятиях аутотренингом, а если человек бросает?

Тогда вы получите пять процентов от ожидаемого, так как пользу приносят только системные занятия, но если человек начнет вновь заниматься, то есть сегодня позанимался, потом бросил, потом опять позанимался, потом опять бросил, а потом все же начал заниматься, то те занятия, которые он проводил не пропадут. Они потом суммируются, но пользы они приносят мало, если это не системная вещь. Нужно подумать над тем, чтобы заниматься в одно и то же время каждый вечер, например, спланировать график. Хотелось бы обратить внимание на те эффекты, которые могут возникать. Основная задача на 1 этапе – научиться расслабляться, т. е. релаксация мышц. Если удалось расслабить мышцы, то улучшается кровоснабжение тканей и органов. На этом фоне возникает сноподобное состояние. Когда человек расслабился, он погружается в сладкую дрему, вот на этом этапе возникает один из феноменов: человек достигает промежуточного состояния между сном и бодростью, когда он расслабился, он «повисает», «плывет» слегка. Можно назвать это эйфорией. Это состояние можно описать так: когда утром мы спим и осознаем, что никуда не нужно торопиться, что сегодня выходной день. Вроде бы мы выспались, но можем еще понежиться в постели еще час. Мы в таком полусонном состоянии сладкой неги пребываем. Вот это ощущения, которые должны быть. Если это не возникает, значит, аутотренинг проводили неправильно: либо не те слова, либо не те формулы, либо мы выпили кофе или алкоголь, или принимали возбуждающие средства. Я имею ввиду не психические, а физические, то есть, то, что реально возбуждает нашу нервную систему. Надо проанализировать предыдущие стадии. Эффект, который возникает: может подпрыгнуть рука или нога – происходит микросокращение мышц. Это бывает у нас и само по себе. Это называется аутогенный разряд. Это, наверное, было у каждого: когда засыпаешь, рука вздрагивает. Это хорошо, ведь мышечная система избавляется от зажимов. Аутогенный разряд бывает как физический (вздрагивает рука, например), так и психический. Психических разрядов гораздо больше бывает. Иногда могут быть слезы. Человек занимается аутотренингом (особенно это люди пожилые или люди среднего возраста, у молодежи этого не бывает), у него может появиться слезинка из одного глаза. В худшем случае, человека может бросить в жар или в холод, может возникнуть какая-то боль, но это не боль, а какой-то фантом (из него выходит что-то). Эти явления впервые были описаны немецким врачом Шульцем и потом подтверждены институтом аутотренинга в Берлине. Эти феномены хорошо известны и описаны, но об этом не принято говорить, их не принято подчеркивать, потому что они у каждого свои: у одного пот, у другого слезы, у третьего какая-то радость, эйфория, у четвертого, наоборот, печаль. Это психический аутогенный разряд. Это значит, что из человека что-то выходит, в его психике происходит какой-то разряд, он избавляется от этого. Они носят временный характер. Возьмем неприятный случай: позанимался человек и у него появились слезы. Многие новички спрашивают, что это такое, насколько это полезно, потому что вместе со слезами выходит и горе. Считается, что выплаканное горе – не горе, а вовремя измененное состояние сознания, когда человек находится в своеобразном самогипнозе; в аутогенном погружении это носит такой очищающий характер. Выходит некое напряжение в нашей нервной системе. Мы получаем пользу не только для физического тела, но и для психики. Эффекты, которые мы получаем в результате занятий аутотренингом, это результаты полученных ранее зажимов, которые возникают в психике и в нервной системе человека. Нервная система человека связана с психикой: если угнетается психика, одновременно угнетаются нервная и иммунная системы. Если психика находится в хорошем состоянии, то иммунный статус тоже повышается. Психика должна быть в состоянии равновесия, то есть покой в душе. Для того чтобы получить это состояние покоя в душе на фоне глубокой релаксации, необходимо избавиться от зажимов,

которых у нас великое множество. Например, обиды детства, переживания детства, последствия стрессов, гнев, чужая зависть, собственная зависть. Пример: ребенок в детстве соврал; с кем не бывает? Маленькие дети склонны. У них такой период, когда они начинают фантазировать и выдумывают. Они боятся, что об этом узнают. Возникают первые зажимы. Если ребенок уже подросток и находится в юном возрасте, юноше или девушке приходится скрывать какие-то поступки от родителей, то тут возникают постоянные зажимы. Любой человек, который обманывает, подсознательно формирует эти зажимы. Это все накапливается. В итоге мы лишаем себя интуиции.

Совершая обман, мы ставим блоки в своем сознании, и мысль наша идет не прямым, а окружным путем. Мы начинаем мыслить медленнее, хуже. Эти зажимы психические, невидимые, но они реально существуют. Это не только от лжи, но и от всех плохих вещей, которые держит в себе человек. Когда-нибудь нужно с этим разобраться, устроить своеобразную исповедь перед своими родными и близкими, рассказать всю правду, тем самым мы избавимся от этих зажимов. Но есть и другой путь – более мягкий – во время занятий аутотренингом эти зажимы снимаются, поэтому могут быть слезы. Одна из основных задач – получить эту разрядку. Специально ее вызывать не нужно, она происходит сама. Чаще всего, она будет в виде образов. Мозг пытается визуализировать какое-то понятие. Страх детства (например, ребенка напугала собака). Он об этом уже забыл, но где – то этот зажим остался. Он может в чем-то визуализироваться. Или ложь, которая была необходима тогда, сейчас кажется детским страхом, пустяшным делом) поэтому чаще переходит в образы. Происходит визуализация этих понятий. Когда появляются образы, это очень хорошо: мы начинаем расслабляться, звучит текст, или мы сами его повторяем, или мы занимаемся под диск, который я предлагаю в качестве приложения к книге. Мы начинаем расслабляться, погружаться в сладкую дрему, начинаем видеть какие-то картинки (море, птицы), испытываем разные метаморфозы с нашим телом (оно вдруг становится тяжелым или легким. Это тоже образ), может возникнуть чувство полета. Вопрос. Подсознание напрямую контактирует с нашими снами. Как с помощью аутотренинга мы можем влиять на свои сновидения? Есть прямой путь и косвенный. Я рекомендую для начала косвенный путь, длинный, извилистый. Как говорят политики: «Наш путь извилист и тернист, но цели наши благородны». Прямой путь очень сложен, а извилистый и тернистый интереснее. Если удалось расслабиться и отключиться от суеты внешнего мира, переключиться на ощущения собственного тела, то создаются условия, предпосылки для изменения характера сновидений, т. е. в автоматическом режиме меняются сны. Они обязаны измениться, это определенный показатель того, что мы начинаем овладевать аутотренингом.

Какие занятия лучше: индивидуальные или групповые?

Групповые эффективнее. Конечно, есть свои преимущества и недостатки и в том, и в другом случае. При индивидуальных занятиях можно применительно к личности каждого человека подобрать какие-либо методики, уделить больше внимания, но эффект выше при групповых занятиях. Когда люди занимаются в группе, за счет того, что у одного получилось, у второго получилось, подтягиваются те люди, у которых получалось хуже. А у лидеров получается еще лучше, так как они лидеры по природе своей. Отстающие подтягиваются, а лидеры могут себя мобилизовать. Вопрос. Сколько вы занимаетесь аутотренингом? Расскажите о личном опыте. Чего вы добились? Я начал заниматься аутотренингом в 7 лет. На начальном этапе я занимался и бросал, потом опять начинал заниматься, снова бросал. Я прошел ту стадию, которую, в принципе, проходят все. Через год или два я начал заниматься систематически, только тогда начались результаты. Я бросал на первом этапе потому, что не было результатов. Я терял веру, ведь у меня не было учителя, который мог бы мне подсказать. У меня не было этих книг, этих кассет, дисков, которые я сейчас записал сам. Моя вера была как маятник. Маятник мог качнуться в левую сторону, я потерял веру и подумал: «Ничего это не даст. Никакой пользы от этого нет». Потом что-то вдруг происходило, появлялась какая-то вера, появлялись телепатические возможности, на какое-то время что-то открылось. Я переполнялся верой и продолжал заниматься. Первые 2 года я занимался с перерывами, и эффекта никакого не было. Когда я начал заниматься систематически, я получил результат. Вопрос. На здоровье это как-то повлияло? Если переходить на личности, то у меня, думаю, хорошее здоровье. За все это время я никогда не болел ни гриппом, ни простудой, ни какими-либо другими заболеваниями. Последние несколько десятилетий я не обращаюсь к врачу.

Как человек, занимающийся аутотренингом может добиться исполнения своих желаний?

Исполнение желаний связано со снами. Если человеку снится один и тот же сон, и это связано с заранее поставленными целями, то это, скорее всего, сбудется. Крайне важно уметь управлять сновидениями, но управлять ими просто так невозможно. Предварительно нужно овладеть саморегуляцией: научиться вызывать тепло, холод, покалывание в руках и ногах, регулировать температуру, засыпать. Только тогда можно перейти на более высокую ступень. Управлять сновидениями равносильно умению создавать желаемые образы, которые стремятся к самореализации. Это крайне сложно.

**Вы сказали, что сладкая пища предпочтительнее
для тех, кто занимается аутотренингом.
А если у человека проблемы с лишним весом?**

Здесь принципиально иной подход. Центр наслаждения пищей (в мозгу есть центр удовольствия от еды, который активизируется, когда человек ест и получает удовольствие) и речевой центр соседствуют, взаимно переплетаются. Нервные клетки, которые отвечают за удовольствие от еды, и нервные клетки речевого центра соседствуют близко. Когда человек говорит: «Ой! Я ем мучное и сладкое. Я поправляюсь!» Тем самым он себя программирует. Если он будет говорить. «Я прочитал в книге Гончарова, что, чем больше сладкого ешь, тем больше худеешь». Этим он включает программу Так и есть на самом деле, потому что сладкая пища или пища, имеющая сладковатое послевкусие (сама пища нейтральная, но дает сладковатое послевкусие) легче усваивается, переваривается. Она идет на разогрев тела. У человека, не занимающегося саморегуляцией, все вещества (45% идет на обогрев тела, 45% идет на восстановление белков, жиров, углеводов) расходуются на нужды организма, а у человека, который занимается аутотренингом, вся пища идет на обогрев тела, т. е. человек не полнеет от сладкой пищи. Во время занятий звучат такие формулы: «Мои руки теплые, теплые, теплые. Мои ноги теплые, теплые, теплые». Для этого нужна дополнительная энергия, она идет как раз от сладкой пищи. Она легко усваивается, быстро переваривается, дает мало отходов – наиболее полезна и эффективна. Аутотренинг пришел из Раджа-йоги. Там используется именно этот принцип потребления «солнечной» пищи, то есть все, что росло под солнцем: овощи, фрукты. И молочно-фруктовая диета: свежие фрукты (виноград, сладкие розовые яблоки), мед, сладости, хорошие кондитерские изделия из натуральных продуктов (без добавления ароматизаторов, подсластителей, усилителей вкуса).

Можно похудеть с помощью аутотренинга?

Происходит формирование тела, нормализуется обмен веществ, меняется аппетит (он становится умеренным). Если человек переедает, при этом стараясь похудеть, то ничего от этого не будет. Просто пропадает аппетит после занятий. Специально аутотренинг не даст возможности похудеть. Просто меняется отношение к еде, человек начинает питаться правильно, у него нормализуется обмен веществ, он перестает поправляться, потом становится тоньше и худеет. Есть возможность похудеть на высоких уровнях, на уровне самогипноза. Это когда человек уже овладел аутотренингом, ему дальше некуда двигаться, он может сделать самовнушение: «Хочу похудеть на 20 кг». Но на первом уровне саморегуляции, который мы сейчас рассматриваем это невозможно.

Сны и Сновидения

Какие бывают сны?

По категориям: категория хороших снов, категория плохих снов, категория повторяющихся снов, есть сны с продолжением, они относятся к категории повторяющихся снов. Еще одна категория это «de ja vue» или синдром уже виденного. Это тоже имеет отношение к снам. Особая категория – осознаваемые сны (управление снами). Управление снами во время этого осознания представляет для нас наибольший интерес. Все, раннее сказанное, будет являться подготовительной базой к управлению снами и сновидениями. Сначала о плохих снах: если человеку снится, что он тонет, задыхается в дыму, теряет сознание, становится умалишенным и, как продолжение этой плохой категории, принимает наркотики (для наркоманов), пьет вино (для людей, страдающих от алкогольной зависимости), курит сигарету (для тех, кто бросил или собирается бросить курить), то эти сны означают, что реальность может снова возвратиться такой, какой она была (например, до того, как он бросил курить. Это указание на то, что он вновь закурит). Исключение составляют сны, в которых человек горит. Не когда задыхается в дыму, а именно горит. В этот момент тело его разогревается, и мы можем провести параллель с занятиями аутогенной тренировкой, во время которых человек представляет, что его тело нагревается. Это очень полезно для здоровья, когда разогревается кровь, она стимулирует деятельность иммунной системы и оказывает благотворное влияние на весь организм и здоровье человека. Плохие сны – всегда предупреждение. Любой сон – своеобразное предупреждение, но плохой – наиболее яркое предупреждение о том, что с человеком может произойти. Особенно, если снится угроза жизни, на это стоит обратить внимание и проанализировать. Сны не имеет смысла разгадывать, их необходимо воспринимать так, как снится все. Если человеку снится, что он тонет или задыхается в дыму, теряет сознание или лишается разума, то это прямые указания, что так оно и будет. Плохих снов существует великое множество. Все предусмотреть невозможно, поэтому мы оцениваем, нравятся они нам или нет. Например, осталось тяжелое ощущение после ночного сна (снилось человеку что-то негативное: кто-то за ним гнался, или он увяз в какой-то трясине), значит, так сон и нужно воспринимать. Часто в сонниках пишут так: если человеку снилась рыба, то это к беременности. Другие говорят, что это к болезни. Третьи утверждают, если на рыбе была чешуя крупная, то это к деньгам, прибыли, финансовой удаче. Четвертые утверждают, что поймать рыбу – это поймать удачу, особенно крупную. А если рыба мелкая, то мелкую удачу поймать. Так расшифровывать сны не нужно, это неправильно. Если ты во сне поймал рыбу, рассматривать это нужно с позиции того, что ты когда-то поймаешь рыбу или будешь ее держать в руках так, как это приснилось.

Как реагировать на плохие сны?

Плохие сны необходимо рассказывать, делиться своими страхами, опасениями со знающими людьми, лучше с учителем, человеком, который занимается духовными практиками. Из всех учителей я могу порекомендовать лишь учителей йоги. Человек, который не менее 10 лет занимается хатха-йогой, только хатха-йогой, может дать Вам необходимую помощь и точный ответ. Выговорившись, человек частично избавляется от напряжения в нервной системе и от образа, который ему приснился и действует на его тело. Если человеку снилось, что он тонет, то когда-нибудь он может оказаться в воде и его случайно накроет небольшой волной. В этот момент в подсознании могут сработать некие механизмы, и человек испугается, подсознательно (в сознании он может этого не помнить) вспомнится тот сон, и человек действительно может утонуть, может возникнуть реальная угроза жизни, а если бы он рассказал тот сон многократно, поделился, осознал, что это всего лишь предупреждение, то этого бы не произошло. Эти сны нам в помощь. Высший разум или наше подсознание, или наш опыт проявляется таким образом. Это помощь со стороны вселенной и нашего подсознания. Как сказали бы верующие, Господь любит нас, поэтому посылает нам предупреждения. Рассказывая плохие сны, человек разряжается, и не хватает энергии негативной для того, чтобы сбылось то плохое, что снилось во сне. Этим оправдано то, что плохие сны надо рассказывать. Значительно интереснее хорошие сны. Их можно разбить на разделы. Все, что снится либо уже было, либо когда-нибудь сбудется, т. е. сны – некая объективная реальность, которая существует сама по себе, а мы можем лишь воспользоваться этой информацией, приходящей к нам во сне. Разгадывать сны не нужно, их нужно воспринимать так, как они снятся, и анализировать то, что снится. Хорошие сны те, в которых человеку снится церковь, священнослужители, священник, представитель любой религии. Если снится монах, то это более высокий уровень (предполагается, что это люди, занимающиеся более высокой духовной практикой. Их духовные достижения выше, чем у священнослужителей). Это тоже хороший сон, он может дать какой-то совет во сне в плане духовной практики, в плане какого-либо воздержания, как победить себя. Еще более высокой категория снов, когда людям снится кто-то из святых, канонизированных святых, как Серафим Саровский, Сергей Радонежский, Ксения Петербургская и др., известные на Руси, канонизированные святые русской православной церкви. Если снится кто-то из чудотворцев таких, как Николай Угодник, целитель Пантелеймон, почитаемых на Руси. Это бывает крайне редко. Еще более высокая категория снов, когда человеку снятся бестелесные сущности: ангелы приносят благую весть. Много религиозных примеров в библии, когда ангелы и бестелесные сущности являлись святым и пророкам, которые постились в пустыне, укрепляли дух, истязали свою плоть, тогда им являлись сущности из тонкого мира. Деве Марии являлся ангел и предупредил, что у нее родится сын, рассказал, как его уберечь от опасностей. Во всех духовных книгах подтверждается наличие иерархической структуры, наличие тонкого мира, сущности из которого могут являться человеку и предупреждать о чем-то, напоминать что-либо. Известны также случаи чудесного исцеления. Такой случай произошел и со мной: занимаясь йогой, я повредил колено. Используя технику осознаваемых сновидений, занимаясь аутотренингом, из аутогенного погружения я перешел в управляемый сон, в котором я всю ночь как бы лечил теплом своих рук больное колено, которое повредил в результате неправильных занятий хатха-йогой. Утром я проснулся с чувством, что колено больше болеть никогда не будет. Было ощущение, что боль не просто ушла, а что ее никогда не было, т. е. ощущение здорового колена, здоровой ноги. С тех пор прошло несколько лет, но в колене даже при большой нагрузке нет болевых ощущений. Ключ к сновидениям дает человеку большое могущество. Получить ключ к снам означает получить ключ к своему здоровью, к самоисцелению. Поэтому крайне важно знать фазы, которые ведут к управлению сновидениями. Можно

провести параллель между управляемым сном и гипнотическим внушением, которое сделано во время гипнотического сна. Внушения во время гипнотического сна имеют огромную силу воздействия, примерно такую же силу имеет сон, в который мы входим из аутогенного состояния. Разница лишь в том, что в одном случае внушение произведено гипнологом со стороны в момент переключения раппорта, контакта с усыпленным человеком, а в другом случае произвольно самовозникший образ влияет на нас. Мы учимся использовать то, что нам дано в реальной жизни, то, что возникает само по себе в ответ на нашу деятельность, наш образ жизни. Сновидения ведь зависят от нашего образа жизни, от того, что мы едим, пьем, как спим, живем, где учимся или работаем, чем занимаемся. Все это будет представлено в наших снах в той или иной форме. Еще более высокая категория снов, когда нам является кто-то из великих учителей, таких как Иисус Христос, Будда, Магомет, Богородица. Наивысшая стадия, когда человеку является сам Господь, когда человек видит Бога во сне, чаще всего люди видят это в виде некоего сияния. Когда это сияние ослепляет, сущность человека может измениться, естественно в лучшую сторону. Все плохое, негативное, последствия страха, фобии, болезни могут исчезнуть после одного такого сна. После такого необычного сна человек сильно меняется, меняется личность человека. Он может бросить употреблять спиртное, наркотики, курить. Человек начинает заниматься тем, о чем мечтал в детстве, когда его душа не была отягощена различными пороками. Он возвращается к своему истоку, к своей сути. Такое огромное значение имеют сны высокой категории. Имеют тенденцию к тому, чтобы сбыться, только повторяющиеся сны и сны с продолжением. Сон с продолжением – это тот случай, когда человек спит, просыпается на какое-то время, потом засыпает и ему продолжает сниться тот же сон, развиваются события дальше. Это тоже относится к категории повторяющихся снов. Чем чаще повторяется сон, тем ближе та реальность, которую мы в нем видим. Однажды ко мне на прием пришла женщина стюардесса, подруга другой стюардессы, которая улетела на знаменитом аэробусе А-300. Этот самолет разбился возле Кемерово в Сибири. В газетах писали, что, когда лайнер набрал высоту, и был включен автопилот, старший пилот разрешил своему сыну сесть в кресло пилота и взять на себя рычаги управления. Но возникла нештатная ситуация, т. к. если в крайнее левое, а затем в крайнее правое положения несколько раз перевести рычаги, то автопилот может отключиться. Знающий человек никогда не стал бы этого делать, только ребенок, которому позволили посидеть в кресле пилота, мог себе этого позволить. Но именно такой сон снился стюардессе, которая сказала: «Все! Последний раз лечу!» Ей снился сон, в котором вместо обученного летчика самолетом управляет ребенок. Она решила, что этого быть не может никогда. Но сон есть сон, сниться может гипотетическая ситуация. В реальной жизни так и произошло. Она разбилась, погибли все. Перед этим она сказала своей подруге, что больше не может видеть этот сон, уходит с работы, и это ее последний рейс. Высшие силы, ее подсознание ее предупреждало. Она, как стюардесса, видела, что иногда капитан этого аэробуса брал с собой на борт своего сына, но он не прикасался при включенном автопилоте к рычагам управления. Возможно, ее подсознание дорисовало эту картину, зная характер старшего летчика и его ребенка. Во сне произошло дорисовывание этой ситуации. Поэтому любой сон есть предупреждение. Чем чаще он повторяется, тем ближе само событие, которое созревает. В данном случае работают какие-то причинно-следственные факторы. Если правильно реагировать на наши сновидения, мы можем избежать многих неприятностей. Приведу еще один пример. Я выступал по телевидению в программе «Для тех, чья душа не спит» в Нижнем Новгороде и рассказывал о снах. Оператор, который производил съемку, подошел ко мне после передачи и рассказал, что ему снится его отец, который предупреждает о том, что в остановку, на которой он будет когда-то стоять, врежется самосвал. Я ему сказал, что так и должно быть, как сказал умерший отец. Я посоветовал ему не стоять на самой остановке, а отходить на несколько метров. На следующий день это и произошло. Он был очень мне благодарен за то, что я его предупредил и за то, что вел эту съемку и мог это слышать, ведь именно

в тот день он стоял немного дальше от проезжей части, чем обычно. На его глазах это произошло. Это случай из реальной жизни. Я приводил примеры неуправляемых сновидений. Личность человека, наше «я» является пассивным наблюдателем и практически ничего не может сделать. Я же предлагаю очень интересную технику управления сновидениями. Для этого необходимо регулярно заниматься аутогенной тренировкой, то есть основное условие – релаксация, достижение позы (сесть или лечь удобно, расслабиться, отключиться от суеты внешнего мира). Заниматься нужно вечером перед сном, можно позволить себе погрузиться в сладкую дрему, сладкую негу минут на 20—30 под приятную музыку или под диск «Курс аутотренинга». Тогда у нас появится возможность хоть на короткое время в момент глубинного расслабления осознать, что тело наше уже спит, а мы еще находимся в промежуточном состоянии между сном и бодрствованием. Это начало стадии, в которой мы сможем создавать сны. Начинают возникать образы: моря или птиц, или просто цветные картинки. Это предтеча снов, то, что им предшествует. Из этих картинок мы можем попытаться создать некое желаемое сновидение или желаемые образы. Допустим, мы хотим приобрести автомобиль или хотим, чтобы нам его подарили. Может, мы хотим, чтобы нам подарили мобильный телефон или интересующую нас книгу. Мы можем попытаться представить ярко, красочно нужную нам вещь или событие. С этим нужно уснуть. Это еще не означает, что так оно и произойдет, но если нам удастся сделать это несколько раз, то больше шансов, что на День рождения нам подарят именно ту модель мобильного телефона, о которой мы мечтали. При этом мы можем сделать эксперимент более чистым и никому не говорить о том, что мы хотим. Все, о чем я говорил – тема для анализа. Единственное, что нужно делать – анализировать сны. Это принесет наибольшую пользу. Для управления снами есть 2 пути: низший и высший. Высший путь доступен людям, давно занимающимся аутогенной тренировкой или медитацией на базе аутогенной тренировки. К примеру, они занимаются год, два или три (в зависимости от интенсивности и регулярности занятий). Если занимаются регулярно, интенсивно, постоянно, в одно и то же время, то речь может идти о годе. Если же занимаются нерегулярно и, допустим, один раз вечером, один раз утром, то речь может идти о 2 годах. Если же занимаются эпизодично, пропуская занятия, то речь может пойти и о 3 годах. Но и 3 года – это не много, если в достижениях человека избавление от тяжелой болезни или изменение личности, судьбы. Даже 3 года нерегулярных занятий дадут результат. Низшая ступень, которая позволит нам управлять нашими снами, это косвенное управление сновидениями. Достигается это работой со снами, а предварительной работой с собственным телом, правильным питанием (смотри главу о питании), правильным образом жизни.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.