

СЕРГЕЙ ЧУГУНОВ

Даосские психотехники

МЕТОДЫ АКТИВНОЙ МЕДИТАЦИИ

Сергей Чугунов

Даосские психотехники.

Методы активной медитации

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=32493449
ISBN 9785449075406

Аннотация

Вы сможете научиться аккумулировать энергию, направлять в нужное русло, открывать запертые проходы тела и удалять из него все шлаки и нечистоты, сможете встать на путь к бессмертию или, по крайней мере, на путь активного долголетия. Методы активной медитации помогут вам воздействовать на сознательный, подсознательный и бессознательный уровни управления организмом с целью совершенствования свойств личности, включая ее направленность, способности, характер и темперамент.

Содержание

Загадочный Шаолинь	5
Животная сущность человека	8
Создание здоровой энергоструктуры тела	11
Упражнение: «укоренение»	15
Упражнение: «энергетический шарик»	17
Управление энергией	19
Упражнение: «улыбка Будды»	21
Упражнение: «свидание с телом»	23
Упражнение: «острие ножа»	25
Упражнение: «вымышленный нож»	26
Упражнение: «холодное лезвие»	27
Упражнение: «ласкающее лезвие»	29
Упражнение: «пульсация пальца»	30
Упражнение: «пульсирующие пальцы»	31
Упражнение: «перемещение пульса»	32
Упражнение: «неконтролируемая ярость»	33
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Даосские психотехники Методы активной медитации

Сергей Чугунов

© Сергей Чугунов, 2018

ISBN 978-5-4490-7540-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Загадочный Шаолинь

В бассейне великой китайской реки Хуанхэ, ставшей колыбелью китайской цивилизации, находится гора Цзуншань. В 495 году на ее восточном склоне был основан монастырь Шаолинь. А в 527 году из Индии пришел сюда Великий Бодхидхарма и стал проповедовать буддизм, став первым патриархом школы Чань. Слово «чань» означает созерцание, медитация.

Именно так, личным примером, и действовал пришелец из-за Гималаев: девять лет просидел лицом к стене в одной из каменных пещер на горе Цзуншань. Когда Бодхидхарма вернулся из своего скита в монастырь, его примеру захотели последовать другие. Один из учеников по имени Хуэй Кэ весь день простоял по колено в снегу перед храмом, желая убедить учителя, что искренне хочет найти путь к просветлению.

Методы традиционной йоги сочетаются в школе Чань с приемами активной медитации, заимствованными из даосской психотехники. Ее последователи считают, что можно достичь просветления не только отшельничеством и постом, но и активной жизнедеятельностью. То есть развивать восприятие прекрасного через живопись, поэзию, каллиграфию, или совершенствовать свое тело с помощью боевых искусств.

Умение управлять своей жизненной силой и составляет суть загадочных даосских психотехник. Именно монахи школы Чань добавили к приемам восточных единоборств умение управлять своей жизненной силой, выявлять скрытые резервы человеческого организма.

Монахи монастыря Шаолинь утверждают, что можно управлять энергиями посредством соединения дыхательных упражнений с концентрацией сознания и визуализацией парафизиологических структур.

Единственное средство не только избавиться от этих страданий, считали шаолиньские монахи, – это обрести высшее счастье. А это значит, восстановить исходное единство с миром, расширить свое сознание и вернуться к состоянию не рожденного младенца, для которого не существует четкой грани между собственным и материнским телом, который дышит дыханием матери и питается пищей матери.

Человек, овладевший даосским учением, утрачивает различие прошлого и настоящего, следовательно, может вступить туда, где нет ни смерти, ни рождения.

«Убивающее жизнь бессмертно, рождающее жизнь не рождено, оно есть то, чего ничто не избегнет, ничто не создастся без него» – говорил Бодхидхарма.

Чтобы обрести свободу и бессмертие индобуддийский мыслитель советовал выполнять всего четыре заповеди:

– не испытывать злости и ненависти, т. к. наши страдания суть следствия наших же проступков в прошлых рождениях;

- быть в ладу с собственной кармой;
- не иметь желаний, ибо все искомое пусто, а умиротворение и гармония состоят в нежелании;
- следовать Закону, все положения которого чисты и освобождают от ограниченности и замутненности ума.

Животная сущность человека

Ветвь приматов, давшая начало человеку, очень древняя, ей около 45 миллионов лет. Эта ветвь оказалась более жизнеспособной, и человек превзошел своих общих с обезьянами предков, так как эволюция человечества пошла в ином направлении, нежели эволюция человекообразных обезьян.

Однако, в человеке, как и в животных, присутствуют врожденные программы поведения – инстинкты. Многие из этих инстинктов мешают нам двигаться к совершенству, другие полезны нам.

У человеческих детей с рождения проявляются сотни инстинктивных действий. Вот некоторые из них: сосательный или хватательный (найти мать и уцепиться за шерсть, или за хвост, а нет хвоста – за юбку).

Инстинкт собственности – тоже один из самых древних. У наших первобытных предков личная собственность была неприкосновенной. Лишение собственности или ограничения на владение ею деформирует психику взрослого человека, делает его агрессивным, завистливым и вороватым.

Программа воровства также есть у многих видов животных, в трудных условиях она помогает выжить. Осталась она и у человека, и развилась до катастрофических и самых извращенных методов.

Агрессивность передается нам по наследству. Мальчики

и мужчины при стычках часто тоже расправляют грудь, толкаются, хотя это глупо, ведь открываются уязвимые зоны, а вместо толчка лучше сразу ударить. Но инстинкт – есть инстинкт, и бороться с ним весьма проблематично.

Человек – изначально был слабо вооруженным видом животного. Два человека, дерущиеся голыми руками, не смертельно опасны друг другу. Но человек изобрел оружие и потому оказался редчайшим существом на земле: он убивает себе подобных просто так, ради собственного развлечения. Вот человека и надо заносить в Красную книгу, как редчайшую по своей жестокости скотину.

Семейная форма брачных отношений – далеко не основной путь приматов, называющих себя человеками. У многих приматов самец спаривается с несколькими самками, причем зачастую «вся любовь» после этого заканчивается. Поэтому нет ничего удивительного в том, что подобное свойственно человеческим самцам.

Вооруженный знанием своих генетических программ, человек может научиться контролировать их и даже использовать в конструктивных целях.

Этот подход весьма характерен для даосских психотехник.

Например, инстинкт размножения давно используется даосами для энергетических практик без потери семени и заключенной в нем энергии.

А, например, упражнения работы над эмоциями и трени-

ровки по рукопашному бою позволяют снять избыток агрессивности. Боритесь со своим животным началом, но не переусердствуйте.

Помните, хотя мы и разумные существа, но ничто животное нам не чуждо!

Создание здоровой энергоструктуры тела

Любой звук представляет собой определенные вибрации. Мелодия – это набор вибраций. Как известно из физики, любое тело имеет собственную частоту вибраций. Наши эмоции – тоже вибрации, но гораздо более сложные по составу и разнообразные по частоте и амплитуде.

Человек, научившись подбирать музыку, соответствующую его настроению, получает наслаждение. Но, научившись изменять себя в соответствии с окружающим миром, достигает полной гармонии, всегда и во всем он видит прекрасное, а Вселенная наполняет его силой и бесконечным знанием. Вселенная, с виду хаотичная, находится в полной гармонии.

И поэтому, если мы сможем понять алгоритм изменения мира, то сумеем настроить себя на ту же волну и слиться с окружающим. Именно эту цель преследуют боевые искусства, музыка, медитация и прочие методы достижения гармонии.

Поэтому, прежде чем приступать к упражнениям, которые укрепляют организм, тренируют наши мышцы, очень важно гармонизировать энергетические потоки, причем гармонизировать в том варианте, который наиболее приемлем именно вашему организму.

Очень интересный подход в старых даосских практиках – это к состоянию болезни. Очень часто мы, когда пытаемся убежать от состояния болезни, наоборот, загоняем проблемы вглубь. Иными словами, если вы, например, вскроете старый нарыв, то, по сути, вы выполните выброс патогенной энергии наружу и оздоровитесь.

А если вместо хирургического вмешательства начнете выполнять какие-то физические упражнения, ваша болезнь уйдет вглубь. И там она блокирует целый ряд энергетических возможностей тела, создастся некий патогенный пучок внутри вашего тела и при даже ничемной простуде может развиться более серьезное заболевание.

Следовательно, нужно правильно лечить болезнь, а не загонять ее внутрь. Главное найти хорошего врача. А лучше самим стать доктором своего тела.

Большинство людей, интуитивно находят те факторы, которых не хватает их организму. Почувствовать, чего вам не хватает – это как раз входит в систему создания сбалансированной энергоструктуры человека. Но начинать синхронизацию и гармонизацию энергопотоков человеку следует с сознания.

Методик на это счет много разных, но прежде, чем вы начнете заниматься энергопрактиками, вы должны признать, что вы материальное существо, животное, у вас есть печенька, желудок, все то, что есть, например, у свиней или коров, кому что ближе. Нужно понять, что на вас распространяются

и действуют те же механизмы, что и на других людей, а также и животных.

Другим важным моментом должно быть желание и понимание перемены. Однако, двигаясь в потоке жизни, вы можете и должны меняться только в хорошую сторону.

Смысл даосских психотехник сводится к тому, что через управление собственной энергоструктурой можно уменьшить разрушительное действие внешней среды. Нужно понимать, что человек, недовольный собой, не сможет развивать себя для того, чтобы жить долго.

Прежде чем приступать к выполнению определенных упражнений, помните, что на упражнения нужно определенное количество внутреннего здоровья, которое вы можете угробить, желая получить большее. То есть, если у вас болит поджелудочная железа – не стоит замахиваться на лечение всего желудочно-кишечного тракта.

Таким образом, прежде чем приступать к общему оздоровлению организма, и если вы не можете от него избавиться сразу, попробуйте хотя бы избавиться от всех сопутствующих заболеваний.

Итак, на нас извне воздействует огромное разнообразие энергий. Но в классическом понимании на востоке выделялось всего шесть: жар, тепло, ветер, влажность, сухость и холод.

Когда какая-нибудь энергия оказывается в избытке, то тот час же возникает заболевание. Поэтому смысл лечения за-

ключается, прежде всего, в осознании, энергии, вызвавшей заболевание.

Если мы поймем, что болезнь вызвана жаром, а жар, как известно из физики, поднимается вверх, то придем к выводу, страдать будет в первую очередь голова. Поэтому в этом случае перегревать голову нельзя ни в коем случае, а ноги наоборот желательно согреть.

Отсюда следует вывод, энергия холода внизу, энергия жара вверх.

Здесь мы подходим к еще одному моменту – это дыхание, то есть основной наш ритм, благодаря которому мы начинаем чувствовать и себя в том числе, и благодаря которому мы создаем мостик между окружающим миром и собой.

Правильно поставленное дыхание – залог здоровья, также как и чистота!

Упражнение: «укоренение»

Упражнение выполняется стоя.

Поставьте ноги чуть шире плеч, руки поднимите над головой, сделайте несколько поворотов тела из стороны в сторону.

Выполняя упражнение, вы должны прочувствовать комфортное положение тела, когда оно стоит устойчиво, и вам ничего не мешает сохранять равновесие.

Начните раскачивать тело в этом положении. Изменяя положения тела относительно вертикального положения, найдите то состояние, когда ваша поза будет для вас самой естественной, а главное удобной, значит, именно в этой позе вы должны будете выполнить это упражнение.

Найдя это положение, вы собственно и выполните, упражнение укоренения. Если вы научитесь чувствовать это устойчивое положение, когда вам максимально удобно и комфортно, то вы поймете сам принцип укоренения.

После того как вы нашли устойчивое положение тела, начинайте искать момент начала естественного дыхания. Другими словами, вы должны выдыхать естественно, непринужденно, как бы опуская плечи. Выполняйте вдохи-выдохи до тех пор, пока у вас дыхание не станет незаметным для вас, а главное естественным.

Смысл упражнения заключается в следующем, что вы

должны научиться непринужденно дышать. При этом не перенапрягайте мышцы тела. Любое перенапряжение в какой-либо зоне создает застой энергии, и потому энергия перестает циркулировать внутри тела.

Итак, после того как вы поставили дыхание, следует осесть на ногах таким образом, чтобы с одной стороны, вы оказались в положение, когда тело стремится упасть назад, но вам по-прежнему легко и удобно сохранять равновесие тела.

Очень важно при этом сохранять некую внутреннюю свободу: и в теле, и в мышлении, и в чувствовании. Эта внутренняя свобода, к сожалению, дается не всем и не сразу.

Выполите легкий вдох, представляя, что воздух проникает внутрь вас через руки и через ноги, перемешиваясь где-то в середине тела. Но вдыхать нужно только тогда, когда возникает спонтанное cedящее желание вдохнуть.

Далее выполните медленный еле уловимый выдох, не на-прягаясь.

Когда вы почувствуете, с каким аппетитом произошел ваш вдох, точно так же аппетитно вам захочется и выдохнуть.

Это упражнение, при всей кажущейся его простоте, будет вашим первым шагом к гармонии, если, конечно, вы его почувствуете до конца и получите максимальное удовольствие.

Упражнение: «Энергетический шарик»

Продолжая первое упражнение, поднесите ладонь к лицу. Оцените, на каком расстоянии ваша ладонь должна остановиться, чтобы вам было комфортно.

Представьте себе некий энергетический шарик, который парит перед вашим лицом.

Мысленно возьмите этот шарик и попробуйте покатаť им по лбу, и далее до затылка. Попробуйте, опустить его дальше вниз по плечам, размазать и получить приятное ощущение вот этого размазанного энергетического шарика.

Однако, когда вы его будете представлять, постарайтесь прочувствовать тот момент, когда шарик появляется перед вами.

Рекомендуется не более 5—10 минут катать этот шарик. Этот шарик будет у вас неким образованием вне вашего тела, которое позволит вам нормализовать энергоструктуру тела.

А если вы научитесь с помощью шарика прочищать определенные каналы, научитесь вести энергию не только внутри тела, но и вовне, чтобы она обволакивала ваше тело, а ее излишки уходили в эти шары — тогда у вас практически не будет проблем с болезнями.

После того, как вы покатаете энергетический шарик по плечам. Особое внимание уделите пятому шейному по-

звонку. Пятый шейный позвонок – это наиболее активная энергозона. Поэтому для ее защиты необходим мощный «энергетический воротник», который вы создадите с помощью энергетического шарика.

Управление энергией

Психологи выяснили, что огромная радость, так же как и неожиданно свалившееся несчастье, может привести к нервному срыву и, поскольку значительная часть населения страдает неврозами, даже такое простое и приятное событие, как уход в отпуск или покупка нового дома, могут стать причиной ухудшения здоровья.

Часто люди со слабой нервной системой инстинктивно боятся сильных эмоций и живут, закрывшись в скорлупе своего крохотного мирка, кажущегося им безопасным, избегая всего, что могло бы их взволновать – любви, путешествий, новых знакомств, новых интересных занятий.

Стремясь к безопасности уравновешенности, они буквально обкрадывают себя, лишая себя удовлетворения многих столь необходимых человеку потребностей в социальных контактах, в дозах бодрящего, но не истощающего стресса, в любви, в физической нагрузке и т. д.

Даосские мыслители выбрали в качестве стабильного эмоционального фона состояние спокойной и тихой радости, легкого удивления и восхищения чудом окружающего мира и собственного существования.

С помощью специальных упражнений они научились укреплять свою нервную систему таким образом, чтобы она выдерживала все более и более сильные эмоциональные

всплески без нервного и психического истощения. От сильных эмоций войны жизни немедленно возвращались на плато стабильного положительного эмоционального фона, избегая негативных чувств и восстанавливая свою энергию и силы в случае, если они замечали малейшие признаки усталости или истощения.

Подобные психотехники формировали устойчивые и гармоничные модели мира людей, умеющих быть счастливыми и радоваться жизни.

Упражнение: «улыбка Будды»

Это самое простое упражнение для выработки стабильного положительного эмоционального фона называется «улыбка Будды». Она простое по исполнению, но очень важное для укрепления психики человека, поэтому его можно выполнять в любом месте и в любое время, доводя это выполнение до автоматизма. Но, несмотря на его простоту, начинать его освоение лучше в спокойном состоянии, удобно расположившись в комнате, где вам бы никто не помешал.

Прежде всего, вам необходимо успокоится, сбросить груз накопившихся проблем, расслабиться и постараться ни о чем не думать.

В начале расслабьте мышцы лица. Для этого представьте, что они наливаются приятной тяжестью и теплом, теряют напряжение и упругость.

После того как мышцы лица расслабятся, сконцентрируйте свое внимание на уголках губ, так, чтобы из всех мышц и участков тела чувствовались только они. Представьте, не прилагая мышечных усилий, как губы начинают слегка раздвигаться в стороны, образуя очень легкую, почти незаметную улыбку.

Давно известно, что чувство радости и улыбка часто связаны между собой. Не зря многие психологи советуют чаще улыбаться, ибо, когда человек испытывает положительные

эмоции, он улыбается, и как ни странно наоборот.

Состояние расслабления и внутреннего покоя очень важны для начинающих формирования «улыбки Будды». Дело в том, что ощущение зарождающейся радости настолько тонкое, что, если вы будете в момент выполнения упражнения испытывать достаточно сильные эмоции озабоченности, тревоги, то не сможете сотворить чувство покоя и тихой радости.

Упражнение называется «улыбка Будды», потому что выражение вашего лица при его выполнении должно напоминать выражение лица статуй Будды – спокойное, расслабленное, отрешенное и лишенное эмоций, с губами, чуть-чуть растянутыми в стороны в легкой, почти незаметной улыбке.

Вызвав необходимое эмоциональный настрой, запомните это состояние, чтобы в дальнейшем, вы смогли вызвать его, не только расслабляя мышцы лица и растягивая губы в улыбке, но и вспоминая его, детально воспроизводя свое состояние и ощущения в момент, когда выполнение упражнения вам удавалось особенно хорошо.

Если вы хотите, чтобы «улыбка не покидала больше вас», выполняйте это несложное упражнение как можно чаще. По крайней мере, один раз в день до тех пор, пока состояние «улыбки Будды» не станет знакомым и привычным для вас, и вы не сможете легко и быстро вызывать его практически в любых условиях, за исключением, возможно, состояния сильного стресса.

Упражнение: «свидание с телом»

Не секрет, что уровень энергии в организме непосредственным образом связан с эмоциональным состоянием человека. И поэтому следующее упражнение предназначено для активизации организма и равномерного распределения энергии по всему телу.

Выполнять упражнение лучше утром, сразу же после пробуждения, не вставая с постели. Главное в упражнении попытаться почувствовать свое тело, осмотрев его с помощью «внутреннего прожектора».

Итак, сосредоточьте свое внимание на кончиках пальцев ног и с помощью мыслеобразов попробуйте вызвать к ним приток приятного тепла, причем как снаружи, так и изнутри.

После того, как кончики пальцев обволочет нежное тепло, переместите сектор вашего внимания чуть выше, будто световой круг от теплого прожектора. И медленно миллиметр за миллиметром смешайте круг вдоль всего тела к верхушке головы.

Представьте, как по мере своего движения теплого светового круга у вас вызывается приток приятных ощущений в тех местах, по которым он скользит и «выжигает» из тела всю вредную и застойную энергию.

«Просмотрев» тело снизу вверх и оживив его мягкими потоками приятных ощущений, вы должны отметить, через ка-

кие зоны энергия проходила с затруднением, в каких местах чувствовались напряжения мышц, неприятные или слегка болезненные ощущения.

Дальнейший этап «свидания с телом» заключается в мысленном создании массажного воздействия на зоны вашего тела, которые призваны ликвидировать застойные явления и пробудить потоки приятных ощущений.

Начинайте, теперь уже сверху вниз, с головы, обласкивание-массирование всего тела. «Ласкайте» каждый участок тела от 11 до 33 раз, в случаях необходимости применяя иные, более сильные массажные (мысленные) воздействия.

Наряду с этим вы можете сжимать челюсти и постукивать ими, напрягать и расслаблять группы мышц, которые требуют этого, приближаясь к состояниям контролируемых аутодвижений.

Смысл упражнения – в общении с собственным организмом, в получении от него по возможности наиболее полной информации о его состоянии, о том, чего ему не хватает, что ему необходимо, и в последующем насыщении и активизации его потоками приятных ощущений.

Упражнение: «острие ножа»

Приведенное ниже упражнение, также рекомендуется выполнять в спокойном состоянии, находясь в комнате, где вас никто не побеспокоит, поскольку резкий звук или какое-нибудь отвлекающее событие может заставить вас вздрогнуть и пораниться о лезвие.

Поднесите к глазу острое ножа и начинайте медленно описывать им круги в районе глазницы. При выполнении упражнения обратите внимание на собственные ощущения, особенно на напряжения, тяжести или распираания, которые неизменно возникнут в районе глазных мышц.

Постарайтесь запомнить это ощущение. Аналогичное воспоминание сформирует у вас мыслеобраз притока защитной энергии к определенной зоне тела.

Проделайте то же упражнение с другим глазом.

Главное во всех упражнениях – синтез фантазий и ощущений, которые возникают в мозгу.

Упражнение: «вымышленный нож»

Отложите нож в сторону и постарайтесь вызвать в районе глаза то же самое ощущение, но уже без использования лезвия.

Это дело не простое, но если постараться, то такое ощущение появится. Как только вы этого достигните, постарайтесь изменить эмоциональный фон, сопровождающий его. Если ранее нахождение около глаза настоящего острья ножа создавало у вас чувство напряжения, тревожности, настороженности или беспокойства, то в нынешней ситуации вам следует приток энергии в области глаза связать с положительным эмоциональным фоном.

Постарайтесь расслабиться, почувствуйте легкое блаженство, тепла, у некоторых возникает мягкое успокаивающее покалывание.

Запомните этот мислеобраз притока защитной энергии к зоне тела при положительном эмоциональном фоне. Ощущения, переживаемые при перемещении энергии, путь даже защитной – это уже приятные ощущения, поскольку к защитной энергии начинает примешиваться положительным мислеобразом сексуальная энергия.

Выполните то же упражнение с другим глазом.

Упражнение: «холодное лезвие»

Следующее также выполняется с острым ножом. Возьмите его и медленно поводите его острием над тыльной стороной ладони. Сосредоточьте внимание на притоке защитной энергии к тем участкам кожи, над которыми движется лезвие.

Выполняя упражнение, попробуйте наложить на ощущение притока защитной энергии состояние положительные эмоции. Попытайтесь, вызвать в тех зонах, над которыми проходит лезвие ножа, все более интенсивные сладостные ощущения, постепенно избавляясь от чувства тревожности, вызываемого лезвием.

После этого проведите острием ножа над руками, ногами, животом, стараясь добиться того, чтобы тело откликлось на его движение мгновенными перемещениями положительной энергии, усиливающимися в своей интенсивности.

Для большей эффективности упражнения, можно полностью снять одежду, чтобы ее наличие не ослабляло эффект воздействия лезвия. Чтобы вы каждой клеткой вашего тела прочувствовали ласкающий холодок лезвия ножа.

По окончании упражнения тщательно разотрите ладонями все тело, чтобы равномерно распределить защитную и положительную (приятную) энергии по всему телу. Растирание

тела следует прекратить лишь после того, как полностью исчезнут ощущения прилива энергии к отдельным зонам тела.

Упражнение: «ласкающее лезвие»

В следующем упражнении вам стоит поднапрячь собственную фантазию и попытаться повторить все то же, что вы вытворяли в предыдущем упражнении, но без ножа, заменив движение его острия над вашим телом мыслеобразом этого движения и интенсифицируя возникающие от этого мыслеобраза приятные ощущения.

Как и в предыдущем упражнении, по окончании вам нужно растереть тело ладонями так же, стараясь вызвать все те же мыслеобразы, которые сформировались при выполнении предыдущего упражнения.

Упражнение: «пульсация пальца»

Упражнения с пульсами являются первым шагом в управлении внутренней энергией. Данные упражнения активно используются для самых различных целей, прежде всего для расслабления, восстановления и лечения организма, а также для укрепления внутренних органов.

В этом упражнении мы будем использовать знакомый мыслеобраз притока энергии к избранной зоне тела, но дополним его ощущением пульсации, вызванной пульсом в указательном пальце правой руки.

Если поначалу у вас не получится вызвать это ощущение с помощью воображения, то вы можете использовать лезвие ножа, как в предыдущих упражнениях.

Иначе, можно попробовать вызвать пульсацию в пальце, пристально созерцая в течение нескольких минут подушечку указательного пальца, представляя, что в ней бьется маленькое сердце, или что через нее протекает слабый электрический ток, вызывая приятное ощущение пульсации.

И уже совсем легко вызвать пульсацию, приложив подушечку указательного пальца к сонной артерии на шее, нащупав биение пульса в ней и запомнив возникший мыслеобраз. А уж затем попытаться воссоздать его уже без прикосновения к сонной артерии.

Упражнение: «пульсирующие пальцы»

Следующее упражнение позволит вам научиться поочередно вызывать пульсы в каждом из пальцев рук и с легкостью переключаться с одного пальца на другой.

После того, как вы научились вызывать пульсацию в указательном пальце, потренируйтесь чувствовать пульс в нескольких пальцах одновременно, во всей кисти или в руке до локтя.

Со временем постарайтесь наращивать силу и интенсивность пульсов, дополняя их притоком приятных ощущений.

Кроме этого, постарайтесь придавать пульсации разную окраску. То есть, пульс может быть как легким и радостным, так и тяжелым и торжественным, быстрым, а также нервным или плавным и убаюкивающим.

Не бойтесь экспериментировать, но не забывайте главного – ощущение пульсации должно быть связано только с приятными ощущениями. При малейшем возникновении тревожности или беспокойства от биения пульса прекращайте упражнение и растирайте зону пульса до тех пор, пока ощущение притока энергии к ней не исчезнет.

Упражнение: «перемещение пульса»

После того как вы научились вызывать пульсацию в пальцах, следует научиться перемещать пульсы по телу.

Итак, накопите пульсирующую энергию в правой руке, получилось? Отлично, с помощью мыслеобраза перемещения попытайтесь послать ее вверх по руке через плечи в кисть другой руки, а затем верните ее обратно.

Главная цель этого упражнения – научиться не только создавать потоки пульсов, но и свободно перемещать их по телу из одной зоны в другую.

После окончания каждого упражнения растирайте тело до полного исчезновения ощущений, вызванных мыслеобразами.

Упражнение: «неконтролируемая ярость»

Это упражнение лучше выполнять перед зеркалом. Прежде всего, вам необходимо расслабиться и привести себя в спокойное состояние, для этого можно использовать упражнение «улыбка Будды».

После того как вы расслабитесь, сделайте шаг вперед и попытайтесь вызвать у себя сильную эмоцию неконтролируемой ярости, слепого бешенства, желания крушить и уничтожать все, встречающееся на вашем пути.

Сделайте шаг назад, «включите» «улыбку Будды» и вернитесь к состоянию безраздельной безмятежности.

Вслед за тем снова сделайте шаг вперед, перевоплощаясь в зверя, и шаг назад, возвращаясь в состояние человека.

На шаге вперед вы можете подкреплять свою ярость всевозможными агрессивными телодвижениями, дикими криками и звериными гримасами. Если вам это поможет, то можете ругаться самыми непечатными выражениями.

При шаге назад, очень важно полностью расслабляться, уделяя большое внимание расслаблению ягодиц, ануса и мышц лица. Именно эти мышцы благотворно влияют на функции головного мозга, и их расслабление способствует успокоению.

Это упражнение очень полезно застенчивым, робким лю-

дям, боящимся или стесняющимся проявлений агрессивности, как в себе, так и в других. Не бойтесь агрессивности, она является составной частью естества человека, и ее подавление не проходит бесследно для организма, нередко заканчиваясь стрессами.

Агрессивность нельзя подавлять. Но очень важно уметь управлять ею, используя ее в случае необходимости, не приводя к конфликтам с обществом и окружающими людьми.

Упражнение «*неконтролируемая ярость*», помогает выплеснуть накопившуюся агрессивность, избавляет от стеснительности, тревожности, боязливости и некоторых внутренних зажимов.

P.S. После того, как вы добьетесь серьезных успехов в выполнении вышеперечисленных упражнений, вы всегда сможете переключить отрицательную эмоциональную реакцию на положительную, или на чувство спокойствия.

Теперь, в случае появления отрицательных эмоций, вы сможете выполнить эти упражнения, чтобы перейти к положительному эмоциональному состоянию.

Все приведенные выше упражнения упражнение хорошо выполнять после сильного стресса, когда вы расстроены или возбуждены интенсивной отрицательной эмоцией. Они расслабят вас, помогая избавиться от избытка адреналина.

Не забывайте лишь, что интенсивность эмоций в упражнениях следует наращивать постепенно, укрепляя нервную систему, но, не истощая ее избыточной нагрузкой.

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.