

Фред П. Галло, Гарри Винченци

СИЛА

ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА



**ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ
ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ,
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ
И ПРЕОДОЛЕНИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**



ВСЕ

Фред Галло

**Сила точечного массажа.
Энергетические техники для
восстановления здоровья,
психологического равновесия и
преодоления вредных привычек**

ИГ "Весь"

Галло Ф. П.

Сила точечного массажа. Энергетические техники для восстановления здоровья, психологического равновесия и преодоления вредных привычек / Ф. П. Галло — ИГ "Весь",

Точечный массаж, или акупрессура, – это метод лечения и профилактики заболеваний с помощью воздействия на определенные точки тела. Он часто используется в медицине для лечения физических болей, но мало кто знает, что точечный массаж подходит и для избавления от психологических проблем и – что самое главное – его можно освоить самостоятельно! Авторы рассказывают об основных принципах использования точечного массажа и предлагают конкретные техники для преодоления депрессии, исцеления душевных травм, работы с негативными эмоциями и т. д. Вам не потребуются какие-то специальные знания, техники просты: они заключаются в акупунктурном воздействии на биологически активные зоны, сосредоточенные на лице, руках и верхней части тела. Многочисленные рисунки и детальные инструкции помогут правильно выполнять приведенные в книге упражнения. Изучив основы точечного массажа, вы приобретете навыки, с помощью которых сможете преодолеть многие психологические проблемы и, как следствие, более эффективно управлять своей жизнью!

© Галло Ф. П.

© ИГ "Весь"

Содержание

Благодарности	6
Часть I. Понимание и использование энергетической психологии	7
Предисловие	8
Происхождение биоэнергетической медицины	9
Развитие энергетической психологии	12
Пошаговый процесс изменения вашей жизни	13
Часто задаваемые вопросы	15
Глава 1. Энергетическая психология: недостающее слагаемое вашего успеха	22
Сущность энергии	22
Ваша энергетическая система предлагает решения	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Фред П. Галло, Гарри Винченци

Сила точечного массажа. Энергетические техники для восстановления здоровья, психологического равновесия и преодоления вредных привычек

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

*** * ***

Моей сестре Кэти, а также братьям Филиппу, Дэвиду и Майклу.
Фред П. Галло

Моим родителям.
Гарри Винченци

Благодарности

Книга обретает жизнь благодаря множеству влияний, также как человек, который не может вести свое существование, подобно одинокому острову. Исаак Ньютон, открывший великие законы физики, преклонялся перед этой истиной, произнося следующие слова: «Если я и видел дальше других, то только потому, что стоял на плечах гигантов». А Гарри Трумэн в своей практичной манере говорил: «В мире нет ничего нового, за исключением истории, которой мы не знаем». Поэтому и мы хотели бы поблагодарить всех, кто внес свой вклад в создание этой работы, включая тех, с кем нам лично встретиться не довелось.

Мы бесконечно признательны китайскому императору Хуан-ди, изложившему в своих трудах теорию меридианов около 4,5 тысяч лет назад, Джорджу Дж. Гудхарту, основателю прикладной кинезиологии, Джону Даймонду и Роджеру Дж. Каллахану за их вклад в практическое применение теории меридианов при лечении эмоциональных расстройств.

Мы хотели бы поблагодарить наши семьи, а также друзей и коллег за ту поддержку и вдохновение, которые они нам давали в процессе работы над этой книгой. Кроме того, мы признательны Дэвиду и Джастину Ли за их помощь в создании иллюстраций.

Наконец, спасибо всем талантливым людям, работающим в издательстве «New Harbinger Publications», включая главного редактора Мэта МакКэя, а также Кристин Бек и Кэтрин Саткер, за то, что они всегда держали с нами связь и оказывали необходимую помощь в реализации данного проекта. Особую благодарность и признание мы хотели бы выразить нашему редактору Джуэли Гаствирт за ее терпение, теплое отношение и внимание во время работы над этой книгой.

Часть I. Понимание и использование энергетической психологии



Предисловие

*Ваше тело обладает способностью к самоисцелению.
Эндрю Вейл, доктор медицины*

«Массаж энергетических точек в помощь при психологических травмах» – это уникальная книга, которая научит вас тому, как с помощью воздействия на энергетическую систему организма можно управлять своей жизнью. Существует несколько названий этого процесса, однако мы будем использовать термин «энергетическая психология».

Как только вы поймете суть данной техники и научитесь находить биологически активные точки (они будут указаны на рисунках), вы сможете избавиться от проблем, которые мучили вас на протяжении многих лет.

Данная целительная практика основана на древнем китайском искусстве акупунктуры, однако вместо использования игл для достижения трансформации на уровне мыслей и чувств энергетическая психология предлагает простой метод, который заключается в стимулировании пальцами рук особых точек вашего тела.

Как психологи, изучившие многочисленные практики и методики, мы пришли к выводу, что энергетическая психология – это наиболее действенная техника, помогающая быстро справиться с эмоциональными и психологическими проблемами и добиться эффективных результатов.

Происхождение биоэнергетической медицины

До конца не ясно, когда зародилась биоэнергетическая медицина и в какое время ее стали применять на практике. Согласно легенде, она была открыта пять тысяч лет назад в Древнем Китае. В те времена, когда в войнах использовались мечи и стрелы, люди обнаружили одну странную вещь: солдаты, получившие незначительные ранения определенных участков тела, замечали, что боли и недомогания, мучившие их многие годы, внезапно исчезали. Считается, что подобные случаи привели китайцев к открытию системы, отвечающей за сообщение энергетической информации всему человеческому телу. Эта система была названа ци, а позднее стала также известна как ки, прана, то есть «жизненная сила», или «жизненная энергия».

Акупунктура

Открытие энергетической системы человека привело в конечном итоге к развитию акупунктуры – процедуры, при которой энергия человеческого тела изменяется в результате стимулирования при помощи игл особых точек тела, расположенных на двенадцати энергетических каналах, называемых меридианами. Каждый из каналов проходит через определенный орган, например через легкие, сердце или желудок. Меридианы взаимосвязаны между собой, так что жизненная энергия ци, следуя от одного к другому, циркулирует по всему организму. Каналы также взаимодействуют с рядом более концентрированных энергетических центров, называемых чакрами.

Во время сеансов акупунктуры иглы вводятся в определенные возбуждающие (для увеличения концентрации энергии) или успокаивающие (для уменьшения концентрации энергии) точки.

Методом проб и ошибок данная техника разрабатывалась и использовалась китайскими целителями для облегчения боли и лечения самых разнообразных недугов. Любопытно, что сейчас в некоторых странах акупунктура применяется в качестве альтернативной анестезии во время хирургических операций.

Все больше и больше людей в Соединенных Штатах выбирают данную технику как самостоятельный альтернативный метод лечения (при этом мы полагаем, что многие колеблются из-за страха перед иглами). Всемирная организация здравоохранения утвердила список из 104-х заболеваний, с которыми можно бороться при помощи акупунктуры, в него в том числе вошли желудочно-кишечные расстройства и ишиас¹ (Burton Goldberg Group, 1993).

Научные исследования

С научной точки зрения, проблема энергетической психологии заключается в том, что очень сложно привести конкретное доказательство ее существования. Пытаться обосновать наличие энергетической системы человеческого организма и биологически активных точек – все равно что пытаться доказать существование силы тяжести или энергии любого рода. Увидеть ее нельзя, однако на интуитивном уровне вы понимаете, что она есть и что можно провести эксперименты, которые подтвердят ее наличие.

Одни из первых данных, доказывающих существование энергетического поля или ауры вокруг человеческого тела, были получены в 1970-х годах. Йельский исследователь Гарольд Саксон Бер в 1972 году провел измерения электромагнитных полей деревьев, животных, людей и назвал их биополями. В своей работе он предположил, что живой организм развивается внутри энергетического поля, которое копирует его физическую форму. Например, если ото-

¹ Ишиас – боль, распространяющаяся по ходу седалищного нерва. – Примеч. ред.

рвать часть от листа растения, форма ее биополя будет повторять форму биополя целого листа. Другие исследования, проведенные Бером в том же 1972 году, показали, что детеныш животного имеет энергетическое поле, соответствующее по размеру ауре взрослой особи.

Ричард Гербер, автор книги «Вибрационная медицина» (1988), предположил, что источником физических заболеваний являются проблемы энергетического уровня, которые непосредственно отражаются на состоянии организма. Поэтому, если различные нарушения биополя могут быть обнаружены до начала развития реального заболевания, должны существовать методы лечения, которые при своевременном применении смогут восстановить энергетический баланс и, таким образом, предотвратить появление болезни. Это не будет казаться нам таким уж надуманным, если мы учтем тот факт, что человеческое тело полностью обновляется примерно каждые четыре года. Это значит, что ни один атом нашего сегодняшнего организма не существовал четыре года назад. А некоторые органы тела обновляются еще чаще. Например, каждые шесть недель происходит регенерация печени. Данные факты указывают на то, что биополе является основой нашей физической формы. Аура связывает отдельные части тела воедино и обеспечивает ту среду, в которой происходит их обновление.

Луи Лэнгман в 1972 году провел другое исследование, целью которого было установить связь между заболеванием и состоянием биополя. Он обнаружил, что среди 123 женщин, страдающих раком шейки матки, у пяти из них в пораженной области был положительный энергетический заряд, а у 118 – отрицательный. При обследовании женщин, не болеющих раком, цифры были прямо противоположными. Это исследование не подтверждает предположения о том, что к заболеванию приводит негативная полярность энергии, так как, возможно, сам рак вызывает появление отрицательного заряда. Тем не менее данная работа наглядно демонстрирует, что между состоянием биополя здоровых и больных людей существуют различия.

Также было осуществлено несколько попыток научно обосновать существование биологически активных точек. Роберт Бэккер, хирург-ортопед, написавший книгу «Перекрестный ток» (1990) и бывший соавтором книги «Электричество тела» (1985), решил заняться изучением акупунктуры в связи с тем, что люди в 1970-х годах стали проявлять интерес к данной методике. Причиной тому стал визит президента Никсона в Китай, а также исцеление с помощью иглоукалывания известного журналиста Джеймса Рестона от послеоперационных болей. Уже первые исследования опровергли теорию о том, что акупунктура работает лишь в результате эффекта плацебо, когда пациент настолько сильно верит в методику, что она оказывается эффективной (Бэккер и Сэлдон, 1985).

Бэккер исследовал теорию о том, что точки акупунктуры являются электрическими проводниками, а меридианы используются в качестве путей сообщения между мозгом и поврежденными областями тела для содействия процессу исцеления и создания осознанного восприятия боли. Он разработал интересный и вполне адекватный исследовательский подход. Бэккер предположил, что меридианы – это электрические проводники, передающие информацию от поврежденных зон организма к центральной нервной системе. Он считал, что акупунктурные иглы не дают болевому сигналу добраться до мозга, образуя короткое замыкание в меридиане. Бэккер пришел к следующему заключению: биологически активные точки работают наподобие усилителей, которые устанавливаются на линиях электропередачи. Он отметил, что ток, проходящий по меридианам, имеет низкую частоту, поэтому линейные усилители должны располагаться очень близко друг к другу (на расстоянии нескольких сантиметров). В случае точек акупунктуры это действительно так.

Мария Райхманис, биофизик и коллега Роберта Бэккера, разработала специальное устройство – напоминающее по форме нож для пиццы, – которым можно выявить зоны электрического сопротивления кожи вдоль меридианов. Вместе они выдвинули предположение о том, что если в области точек акупунктуры действительно существует электрический заряд, тогда сопротивление кожи в этих местах должно заметно отличаться от участков, их окружа-

ющих. Данное открытие было достаточно обоснованным во всех отношениях, чтобы убедительно показать, что биологически активные точки и энергетические каналы имеют место быть.

По сути, все эти исследования подтверждают, что меридианы действительно существуют и являются передатчиками информации.

Развитие энергетической психологии

Развитие энергетической психологии началось в начале 1960-х годов, когда Джордж Гудхарт, хиропрактик из Детройта, штат Мичиган, для облегчения болей у своих пациентов при холистическом подходе к лечению стал использовать технику постукивания по различным точкам акупунктуры. В 1985 году психиатр Джон Даймонд и психолог Роджер Каллахан опробовали новый метод лечения душевных расстройств. Они обнаружили, что стимулирование биологически активных точек помогает устранить такие негативные эмоции, как тревога, страх и ощущения, вызванные неприятными воспоминаниями. Роджер Каллахан, разработавший эффективную технику, известную под названием «Терапия мысленного поля» (Thought Field Therapy), провел большую часть клинической работы. В 1990-х годах Фред Галло и Гари Крэйг открыли собственный, весьма удобный с практической точки зрения подход – энергетическую психологию – и помогли психиатрам и психологам всего мира освоить эту практику.

Эти исследования показывают, что одни и те же принципы, используемые в акупунктуре, могут эффективно применяться во время лечения различных психологических расстройств.

Открытие, заключающееся в том, что трансформации на уровне психики можно добиться таким простым способом, является настоящим прорывом в лечении душевных заболеваний. Оно ознаменовало радикальный уход от терапии общения, преобладавшей в психологии на протяжении всего XX века.

Большинство людей до сих пор считают, что наиболее эффективным и здоровым методом достижения изменений на эмоциональном уровне является терапия общения, при которой посредством вербальной коммуникации приобретаются новые знания или новые жизненные навыки. Хотя может показаться неправдоподобным, что стимуляция точек акупунктуры, расположенных на ваших руках или лице, способна изменить ваши чувства или образ мыслей, мы не нашли методики, которая по эффективности или скорости действия могла бы сравниться с энергетической психологией. Тем не менее многие люди продолжают относиться к ней скептически, но лишь до тех пор, пока сами не попробуют данную технику в целях устранения какой-либо собственной проблемы.

Хотя различные принципы энергетической психологии будут рассмотрены далее, в основе данной методики лежит устранение психологических расстройств путем простой концентрации сознания на беспокоящей вас проблеме или воспоминании в совокупности со стимуляцией определенных биологически активных точек. Кроме того, нами будет представлена одна родственная акупунктуре практика, которая поможет вам избавиться от саботирующих сознание мыслей и убеждений, часто возникающих как последствия какой-либо травмы или стрессовой ситуации.

Энергетическая психология дает ключи к решению психологических проблем, помогая вам понять и использовать силу вашей собственной энергетической системы.

Пошаговый процесс изменения вашей жизни

Книга разделена на две части. В первой рассматриваются основные идеи, которые помогут вам понять суть и принципы использования методов энергетической психологии. Во второй части предлагаются конкретные техники лечения различных психологических расстройств, включая поведение с признаками самосаботажа, душевные травмы, негативные эмоции (например, досада, страх или депрессия). В завершении книги рассматриваются более сложные проблемы, связанные с человеческими взаимоотношениями, проблемой лишнего веса, привязанностями и зависимостями. Также вы найдете здесь главу, которая поможет вам более полно раскрыть свои естественные способности и благодаря этому улучшить спортивные результаты.

Прежде чем перейти к разрешению сложных вопросов, необходимо научиться справляться с более простыми проблемами. Очень часто затруднительные ситуации складываются из нескольких препятствий, и полное исцеление может быть достигнуто только после преодоления последних. Изучив основы энергетической психологии, представленные в данной книге, вы будете обладать набором навыков, которые помогут вам избавиться от поведения, в котором прослеживаются признаки самосаботажа, и сможете лучше управлять своей жизнью.

Во многих главах даются конкретные указания относительно преодоления определенных проблем. Так как с вами рядом не будет специалиста по энергетической психологии, который помог бы вам определить зоны вашего энергетического дисбаланса, мы разработали специальные схемы расположения точек акупунктуры для стимуляции при проработке каждой проблемы, рассматриваемой в данной книге. Мы также будем предлагать вопросы, которые помогут вам определить, какие чувства или поступки вызывают то или иное расстройство и требуют определенного воздействия. Ниже представлен краткий обзор всех глав.

В главе 1 подробно рассмотрена система энергетической психологии, что поможет вам понять, как различные уровни энергии влияют на ваше поведение.

В главе 2 представлены схемы расположения всех точек акупунктуры, которые вы будете стимулировать, чтобы избавиться от различных проблем. Из главы 2 вы узнаете, за какие эмоции отвечают определенные меридианы и как правильно воздействовать на биологически активные точки.

В главе 3 рассматривается, как потенциальные токсины, содержащиеся в еде, табаке и алкоголе, могут отрицательно воздействовать на вашу энергетическую систему. Ученые обнаружили, что эти вещества вызывают симптомы, ослабляющие биополе человека. В данной главе описаны различные способы детоксикации.

В главе 4 мы рассматриваем те привычки и убеждения, которые оказывают негативное влияние на вашу жизнь, а также методики, которые помогут вам избавиться от пагубных пристрастий.

В главе 5 вашему вниманию предлагается список вопросов; с помощью него вы сможете выявить проблемы, от которых хотите избавиться.

В главе 6 представлены способы выявления и лечения психологического реверсирования. Данное явление можно считать основной причиной самосаботажа. В энергетической системе человека могут присутствовать нарушения, побуждающие его действовать в направлении, противоположном тому, которого он сознательно хочет придерживаться. Например, вы можете говорить себе: «Я устал(а) скандалить с супругой (супругом); сегодня вечером мы хорошо отдохнем». И тем не менее, по какой-то непонятной причине, когда ваша жена или ваш муж возвращается с работы, слово за словом начинается очередной скандал. Это свидетельствует не о недостатке силы воли, а о том, что в вашей энергетической системе присутствует реверс.

В главе 7 рассматриваются страхи и фобии, которые зачастую снижают вашу самооценку и ограничивают полноценную жизнедеятельность. В ней мы исследуем несколько конкретных проблем, включая боязнь высоты, приступы паники, страх перед насекомыми, животными, публичными выступлениями, лифтами, участием в тестировании, авиаперелетами и неловкими ситуациями.

Глава 8 научит вас лучше управлять такими мощными, но достаточно обыденными чувствами, как раздражение, гнев, смущение, вина, ревность, досада, одиночество и неприятие.

Глава 9 предлагает немедикаментозный подход к эффективному лечению депрессии – проблемы, широко распространенной в Соединенных Штатах.

В главе 10 рассматриваются психологические травмы, которые случаются в жизни каждого. В основе проблемы может лежать все что угодно: от потери работы или жилья до более сложных и интимных переживаний, таких как утрата любимого человека, воспоминания о жестоком обращении в детстве или о несчастном случае. От тягостных воспоминаний страдают многие люди, и это мешает им свободно идти по жизни. Научиться избавляться от груза уже прошедших событий и начать двигаться дальше вам поможет энергетическая психология. Данная глава заостряет внимание на этих проблемах и рассказывает о том, как их разрешить. Во многих случаях негативное воспоминание можно устранить при помощи всего одной техники.

В главе 11 предлагаются методики преодоления волнения и других причин поведения с признаками самосаботажа, возникающего во время спортивных соревнований и приводящего к душевным расстройствам.

Глава 12 – первая из тех, где рассматриваются более серьезные расстройства. Внимание в ней сосредоточено на проблемах похудения. Как правило, неспособность похудеть обусловлена многими сопутствующими факторами. Несмотря на то, что многим людям любая попытка сбросить вес кажется обреченной на провал, на самом деле существует одно относительно простое решение: диета плюс упражнения. Что не дает людям, страдающим от лишнего веса, похудеть? Энергетический дисбаланс и, скорее всего, наличие психологического реверса. Из этой главы вы узнаете, какие внутренние убеждения мешают вам придерживаться диеты. Научившись уравнивать энергию меридианов, вы сможете выбрать подходящую вам диету, неуклонно следовать ей и достичь, наконец, своей цели: стать обладателем стройного и здорового тела.

В главе 13 рассматриваются пагубные пристрастия, которые сами по себе являются формой поведения, демонстрирующего признаки самосаботажа. Кроме того, этот раздел поможет вам распознать вашу внутреннюю замкнутость, которая, возможно, развивалась на протяжении долгого времени. В данной главе очень подробно исследуются системы убеждений и психологическое реверсирование. Ввиду того что от вредных привычек очень сложно избавиться и что они, как правило, имеют некую причину, акцент делается на ежедневном выполнении определенных упражнений и изменении образа жизни.

В главе 14 внимание сосредоточено на сложной, не имеющей однозначных решений проблеме человеческих взаимоотношений. Энергетическая психология предлагает подход, который приведет людей к пониманию того, каким образом они разрушают взаимоотношения, выбирая тех партнеров, которых они выбирают, и поступая так, как они поступают. Информация из данной главы поможет вам определить, на каких проблемах следует заострить внимание и какие из методик энергетической психологии принесут наибольшую пользу.

В главе 15 мы рассматриваем возможные перспективы развития энергетической психологии и подводим итоги, касающиеся применения этого уникального метода. Он может быть использован любым человеком с целью разобраться со своими старыми проблемами и не попасть под иго новых. Энергетическая психология предлагает набор техник, которые позволят вам достичь гармонии в жизни и увереннее ее контролировать.

Часто задаваемые вопросы

В данном разделе мы постараемся ответить на многие вопросы, которые могут у вас возникнуть в отношении энергетической психологии.

Вопрос: *Какого рода проблемы входят в компетенцию энергетической психологии?*

Ответ: Энергетической психологией рассматриваются два типа проблем: события вашей жизни, приводящие к энергетическому дисбалансу, и те, что приводят к психологическому реверсированию.

Первые чаще всего происходят в тех случаях, когда ситуация воздействует на определенные биологически активные точки вашей энергетической системы. В результате вы становитесь жертвой дисбаланса жизненной энергии, последствия которого могут принимать форму неприятных воспоминаний или чувства неполноценности. Говоря об энергетической системе, можно оперировать разными понятиями. Под термином «баланс» подразумевается свободное движение жизненной силы по вашему организму, при котором все меридианы получают одинаковый ее объем. Когда какому-то из ваших меридианов нанесена травма, часть энергии, предназначенной для данного канала, утрачивается, что приводит всю систему к дисбалансу. Стимулирование точек акупунктуры усиливает работу меридиана и увеличивает его энергетическую концентрацию, что, в свою очередь, восстанавливает баланс. И, несмотря на то что большая часть этой книги посвящена работе с конкретными проблемами, можно стимулировать движение жизненной силы по меридианам и просто для того, чтобы добиться ее более высокой концентрации и усилить свою способность справляться с любыми трудностями.

Второй тип проблем, входящий в сферу интересов энергетической психологии, – это психологические реверсы, то есть состояния, при которых жизненная сила течет по меридианам в обратном, то есть неверном направлении. Например, после того как вы получили травму, всякий раз, когда вы вспоминаете о ней или думаете о возможности повторения подобной ситуации, ваша энергетическая система реагирует таким образом, как если бы вы вновь реально пережили травмирующее событие. Психологическое реверсирование способствует созданию негативных или ложных убеждений, которые побуждают людей к поведению, демонстрирующему признаки самосаботажа. Это объясняет, почему люди совершают некоторые поступки, зная о том, что они не принесут им ничего хорошего. В таких случаях человек ничего не может поделать, так как его действия подсознательно кажутся ему правильными. Кроме того, наличие психологических реверсов препятствует восстановлению энергетического баланса ваших меридианов.

Вопрос: *Каким образом происходят нарушения в энергетической системе?*

Ответ: Самое простое объяснение таково: энергетические нарушения являются следствием психологических травм. В свою очередь, дисбаланс системы меридианов не дает вам справиться с данным расстройством и делает вас уязвимым для других проблем подобного рода. Каждая жизненная коллизия оставляет отпечаток в вашей нервной системе, и хотя «умом» вы можете забыть об определенных событиях, ваше тело все равно будет помнить о них. Когда человек получает травму, он реагирует естественным образом, переживая соответствующую эмоцию. Например, если вас пытаются избить и ограбить, вполне естественной реакцией будет испуг. Однако проблемы возникают тогда, когда эта психологическая травма – пережитый страх – создает энергетический дисбаланс, из-за которого негативные эмоции могут жить в вас бесконечно долго. В результате у вас могут развиваться фобии, ограничивающие полноценный образ жизни и общение с окружающими людьми.

Нарушения в вашей энергетической системе возникают вследствие внешних воздействий. Для устранения проблемы требуется другое внешнее воздействие (биоэнергетическая медицина).

Существует множество социальных причин возникновения энергетических нарушений в организме. Например, на протяжении по меньшей мере двух поколений в Соединенных Штатах ежегодно фиксировался один миллион разводов. Развод – это типичный пример психологической травмы из числа тех, что порождают в нас негативные чувства: раздражение, уныние и недоверие. Другой социальной причиной являются изменения, которые связаны с динамичными преобразованиями, происходящими внутри общества. По мере того как все чаще нормальным явлением становится проживание членов одной семьи в разных городах и разных концах страны, мы утрачиваем ощущение принадлежности к семейному клану и уже не можем чувствовать себя в безопасности, которую обеспечивает непосредственная поддержка любящих людей. Если человеку постоянно кажется, что до него никому нет дела, он может легко обзавестись и другими проблемами.

Также не исключено, что энергетические нарушения могут передаваться от одного поколения к другому. Во время исследования, проведенного в 1988 году, Руперт Шелдрейк пытался понять, каким образом инстинктивная информация сообщается новым поколениям. Так как доказательств того, что душевные переживания передаются через ДНК, нет, Шелдрейк предположил, что чувства и стереотипы поведения могут сообщаться от одного поколения к другому посредством энергетических полей. Если верить этой теории, травма, пережитая вашей бабушкой, может быть передана вам в форме энергетического нарушения. Данный факт может объяснять, почему дети реагируют на различные ситуации определенными моделями поведения. К примеру, способность ребенка справляться с различными удручающими ситуациями уже четко различима через несколько месяцев после рождения. Конечно, сразу же после появления на свет энергетическая система младенца подвергается влиянию его родителей и той обстановки, в которой он живет. Обстоятельства могут привести к энергетическому дисбалансу, определяющему, что человек думает и как он себя ощущает. В связи с этим можно утверждать следующее: энергетические нарушения, полученные при рождении, приводят к определенным душевным переживаниям и мыслям, которые подвергают человека риску получить определенный негативный опыт.

Хотя знание действительной причины энергетического нарушения не является гарантией ее решения, оно может объяснить ваше поведение и суть проблем, с которыми вы столкнулись.

Дисбаланс системы меридианов может иметь значительное влияние на вашу жизнь; и если его вовремя не устранить, избавиться от расстройств, которые он вызвал, будет очень трудно.

Вопрос: *Может ли энергетический дисбаланс изменять образ мыслей человека?*

Ответ: Ученым хорошо известно, что когда человек о чем-то думает, в его мозге происходит химическая реакция: вырабатываются нейропептиды – биологически активные соединения, управляющие нашими мыслями. Они могут быть обнаружены не только в мозге, но и в других частях тела, включая желудок, почки и печень. Таким образом, можно утверждать, что человеческое мышление имеет реальное физическое воплощение. Наряду с этим, когда человек о чем-то думает, вокруг него может быть обнаружено поле, подобное электромагнитному. Это является проявлением мысли на энергетическом уровне, которое Роджер Каллахан (Каллахан и Каллахан, 1996) назвал мысленным полем.

Отрицательные эмоции возникают вследствие нарушений в мысленном поле, вызванных зачастую физической или эмоциональной травмой.

Теоретически данное расстройство затрагивает определенные энергетические точки, которые, в свою очередь, запускают гормональные, психологические, неврологические, химические и мыслительные процессы, приводящие к переживанию негативных эмоций. Эти нарушения являются причиной энергетического дисбаланса, который может приобретать форму депрессии, страхов или вредных привычек.

Когда внутри мысленного поля происходит повреждение, оно всегда отзывается в одной из биологически активных точек на теле. Именно поэтому специалисты в области энергетической психологии смогли соотнести чувствительные зоны меридианов с определенными проблемами и разработать специфический метод лечения.

Вопрос: *Что такое психологическое реверсирование?*

Ответ: Еще до конца не ясно, что происходит с энергетической системой, подверженной психологическому реверсированию. Одна из теорий сводится к следующему утверждению:

Когда какая-либо травма забирает часть вашей жизненной силы и ее уровень становится очень низким, энергия может приобрести негативный заряд.

Это, в свою очередь, выводит на поверхность наши «самосаботирующие» убеждения и соответствующее поведение, и все заканчивается тем, что мы невольно создаем нежелательные ситуации, суть которых противоположна тому, чего мы на самом деле желаем. Отсюда и название – психологическое реверсирование/психологический реверс.

Чаще всего реверсирование имеет ситуационный характер, то есть затрагивает лишь некоторые области нашей жизни – например, подавляет в нас способности, позволяющие добиваться определенной цели, преодолевать фобии или налаживать отношения с конкретными людьми. Если в вашей жизни произошло событие, вызвавшее в душе сильное переживание обиды или вины, то вполне возможно, что это повлекло за собой возникновение реверса, наличие которого отчасти объясняет, почему вам не удастся справляться с похожими жизненными ситуациями сегодня.

Другим аспектом этой проблемы является неспособность человека принимать себя таким, какой он есть. Например, когда вы отвергаете какую-то часть себя или то, что вы когда-то сделали (или то, что делаете сейчас), в вашей энергетической системе может происходить психологическое реверсирование, которое зачастую приводит к бессознательному игнорированию осознаваемых целей.

Действие реверса может распространяться на способность достигать успеха. То есть на бессознательном уровне над человеком может довлеть убеждение: «Я недостойн преуспевания в жизни». Или: «Я не заслуживаю того, чтобы мне улыбнулась удача». Влияние таких убеждений становится очевидным, когда у человека есть все для того, чтобы достичь высот в определенных сферах, но успех упорно «обходит его стороной». Психологические реверсы порождают мысли и чувства, саботирующие те области вашей жизни, которые вы не принимаете или от которых отказываетесь как от «незаслуженных».

Психологическое реверсирование создает ситуации, которые всем нам хорошо знакомы. Мы прекрасно знаем, как нам следует – или не следует – себя вести в определенных обстоятельствах, и, тем не менее, поступаем прямо противоположным образом. Хороший пример – ситуация, когда лучше всего держать язык за зубами. Если человек подвержен реверсированию, он непроизвольно озвучивает «нежелательные» мысли и еще больше усложняет свое положение.

Кроме того, когда вы не принимаете себя и не верите в то, что заслуживаете лучшего, вы будете игнорировать любую благоприятную ситуацию.

Например, женщина, не верящая в то, что она достойна замужества, будет постоянно выбирать в партнеры не подходящих для себя мужчин. Несмотря на то, что в данную ситуацию, скорее всего, включены и другие аспекты, ее поведение является прекрасным примером самосаботажа. Женщина вроде бы активно ищет мужа, но на самом деле лишь укрепляет веру в то, что она «не создана для замужества». И хотя этот пример является специфическим, самосаботаж может повлиять на любое событие, если вы считаете себя «недостойным» в данном жизненном аспекте.

Поведение, демонстрирующее признаки самосаботажа, может пустить под откос годы упорной работы. Специалисты по энергетической психологии считают, что самосаботирующие убеждения являются основной причиной того, что люди, несмотря на определенное умение и способность добиваться поставленных целей, продолжают испытывать жизненные трудности.

Прочитав эту книгу, вы будете знать, как справляться с реверсированием, саботирующим ваши действия. Вы также сможете полезными советами помочь преодолеть данную проблему своим друзьям и детям.

Вопрос: *Как устранить энергетический дисбаланс?*

Ответ: Процесс устранения дисбаланса жизненной энергии обычно включает работу с квалифицированным специалистом, сведущим в энергетической терапии. Однако техники, описанные в данной книге, научат вас делать это, не прибегая к помощи доктора.

Как правило, после того как клиент рассказывает о сути своей проблемы специалисту, ему предлагается обдумать ее и осознать все чувства, с которыми она связана. Например, если проблема заключается в боязни высоты, человеку придется детально припомнить, что с ним происходило, когда он в последний раз выходил на балкон или побывал в другом расположенном высоко над землей месте. То есть ему необходимо вспомнить, где, когда и как проблема заявила о себе.

Когда вы сосредотачиваетесь на проблеме, все, что вы делаете, – думаете о ситуации, которая вас тревожит. Нет ничего сверхъестественного или сложного в том, что нужно делать помимо обдумывания травмирующего события. Вам даже не надо его визуализировать (хотя это и может стать одним из способов установления связи с проблемой). Как только вы сконцентрируетесь на рассматриваемом вопросе, ваши тело и разум начнут понемногу откликаться – так, как если бы вы действительно вновь оказались в этой ситуации.

Если определенные биологически активные точки требуют стимуляции, вы должны направить свою энергию в воображаемую структуру или мысленное поле проблемы, концентрируя внимание на препятствии, которое пытаетесь преодолеть. Сделав это, вы подготовите себя к применению техник энергетической психологии, которые помогут вам справиться с любыми трудностями. Помните о том, что эмоциональные проблемы – это всего лишь нарушения в вашей энергетической системе.

При устранении дисбаланса необходимо воздействовать на определенные точки акупунктуры, каждая из которых соответствует той или иной проблеме.

Схемы расположения биологически активных зон на теле (лице, руках и туловище) мы называем словом «алгоритм». Эффективность использования данных схем подтверждена годами практики. Изучив расположение точек акупунктуры, вы легко разберетесь в описаниях конкретных приемов лечения.

Вопрос: *Что такое прикладная кинезиология и как она связана с энергетической психологией?*

Ответ: Одна из процедур, применяемых в энергетической психологии, называется прикладной кинезиологией. Эта уникальная методика диагностики функций организма заключается в мануальном тестировании мышц. Чаще всего такая проверка проводится на отдельных мускулах, например на дельтовидной мышце плеча. Во время процедуры человек думает о своей проблеме и одновременно вытягивает руку вперед параллельно полу, напрягая, таким образом, определенный мускул. Специалисты по прикладной кинезиологии обнаружили, что, когда их пациенты концентрируют внимание на своей проблеме, происходит кратковременное расслабление мышц. Это свидетельствует о наличии энергетического дисбаланса. Применение этой специфической процедуры основывается на феномене мышечного расслабления, который позволяет определить энергетические аспекты психологической проблемы.

Прикладная кинезиология использовалась для разработки методик энергетической психологии, однако для применения техник, предлагаемых вам в данной книге, тестирование мышц не требуется. Мы проанализировали различные типы проблем и посредством клинического опыта смогли разработать и предоставить вашему вниманию особые техники лечения для каждого из расстройств, рассматриваемых в этой книге. Вы сможете убедиться в том, что, стимулируя пальцами различные биологически активные точки своего тела, вы в большинстве случаев способны избавиться от той или иной проблемы и изменить свое состояние к лучшему.

Вопрос: *Насколько в действительности эффективна энергетическая психология?*

Ответ: Одним из лучших доказательств того, что энергетическая психология действует, являются рекомендации все большего числа терапевтов, использующих ее приемы в своей частной практике. Президент Канадского общества клинического гипноза (Canadian Society of Clinical Hypnosis) Ли Пулос говорит: «Я считаю, что энергетическая психология является одним из наиболее сильных и действенных подходов к лечению самых разнообразных психологических проблем».

При оценке эффективности энергетической психологии в исследованиях часто используются так называемые субъективные единицы стресса (СЕС). Впервые термин СЕС был использован при анализе десенсибилизирующей терапии – терапевтической техники, разработанной Джозефом Уолпом. Как можно догадаться по названию, СЕС – это субъективная оценка, которую дает человек воздействию на него определенной проблемы. Применяя техники, описанные в данной книге, вы должны будете проанализировать свою проблему в соответствии с тем эффектом, который она на вас оказывает. Например, если вы страдаете страхом перед лифтами, представьте себя находящимся в лифте и оцените свое состояние в СЕС от 0 до 10 баллов, где 0 указывал бы на то, что вы не испытываете никакого неприятного чувства, а 10 – на высшую степень стресса. Как вы узнаете из второй части книги, энергетическая психология использует похожую шкалу оценки для определения тяжести ваших эмоциональных проблем.

В 1995 году два исследователя из Университета штата Флорида, Фигли и Карбонелл, провели клинические исследования с применением высокоэффективных подходов лечения, одним из которых была биоэнергетическая терапия. Высокоэффективные подходы – это техники, которые помогают очень быстро избавиться от последствий травмы. В исследовании данные методики использовались, чтобы помочь пациентам, страдавшим посттравматическим стрессом. В результате было обнаружено, что энергетическая психология является не только очень эффективным подходом, но и самым быстроедействующим.

Дополнительные наблюдения были проведены двумя терапевтами, работавшими с людьми во время прямого эфира ток-шоу на радио. В 1986 году Роджер Каллахан дал рекомендации 68 радиослушателям, позвонившим во время эфира, и добился успеха в 97 процентах случаев. В среднем СЕС тех проблем, о которых говорили участвовавшие в шоу люди, состав-

лял 8,3 балла. После того как участники применили приемы, рекомендованные Каллаханом, их средний показатель СЕС сократился до 2,1 балла. Спустя десять лет Гленн Леонофф повторил эксперимент Каллахана. Он также дал рекомендации 68 людям и также добился успеха в 97 процентах случаев. Средний СЕС участников составлял 8,1 балла до лечения и 1,5 балла после применения рекомендованных техник.

Наш опыт показал, что проблема, показатель СЕС которой достигает 8–10 баллов, очень сильно влияет на жизнь человека. В то же время с проблемой, СЕС которой не превышает 2 баллов, люди чаще всего справляются сами и почти не замечают ее воздействия на свою жизнь.

Вопрос: *Можете ли вы назвать конкретных людей, которым помогла энергетическая психология?*

Ответ: Существует множество примеров того, как использование энергетической психологии в нашей клинической практике привело к успеху. Например, энергетическая психология значительно помогла одной милой, но эмоционально подавленной девушке подросткового возраста, которая смирилась с необходимостью остаться на второй год в выпускном классе. У нее не было необходимой мотивации, и она не хотела выполнять даже минимальный объем заданий, который требовался для окончания школы. После того как девушка согласилась на лечение, меньше чем через полчаса ее лицо уже озаряла улыбка, а сама она твердо верила в то, что у нее все получится. В итоге пациентка не только смогла написать выпускную работу, но и проявила заинтересованность в дальнейшем поступлении в университет.

Другой пример – женщина 32-х лет, подвергшаяся сексуальному насилию, когда ей было всего 13. Многие годы пациентку терзали воспоминания об этом страшном событии. Ее образ самой себя был таким жалким, что она саботировала любую жизненную ситуацию. После одного сеанса биоэнергетической терапии пережитая травма больше не беспокоила пациентку. Ее взгляд на себя изменился в столь положительном ключе, что через некоторое время она окончила университет, поступила в аспирантуру и в конце концов стала лицензированным психотерапевтом.

Похудание – еще одна проблема, в преодолении которой применение энергетической психологии является оправданным и высокоэффективным. Например, один мужчина средних лет никак не мог сбросить вес, несмотря на то что перепробовал множество диет. Энергетическая психология использовалась для того, чтобы помочь ему справиться с переживанием одиночества и чувства неприятия. Уже после первого сеанса он был готов сесть на диету. Пациент понял, как правильно работать над проблемой избыточного веса; он стал регулярно применять рекомендованные техники, чтобы без усилий придерживаться своей диеты и постепенно сбрасывать лишний вес.

Вопрос: *Насколько быстро действует энергетическое лечение?*

Ответ: Ответ на этот важный вопрос зависит от того, какова суть беспокоящей человека проблемы, а также от его личных характеристик. Некоторые люди могут избавиться от того или иного расстройства за одну процедуру; большинство уже после первого сеанса испытывают значительное облегчение.

Как правило, для решения любой проблемы мы рекомендуем двухнедельный курс ежедневных занятий, хотя кому-то могут понадобиться и дальнейшие периодические процедуры, чтобы поддерживать стабильно хорошее состояние.

В любом случае, освоив биоэнергетические техники, вы сможете использовать их где угодно, затрачивая на каждый сеанс не больше минуты.

Все проблемы можно разделить на два основных типа. В основе проблем первого типа лежат некие исключительные, из ряда вон выходящие события, например ограбление дома. Проблемы второго типа носят периодический (повторяющийся) характер; классический пример – неурядицы во взаимоотношениях. Вы не станете спорить с тем, что взлом и ограбление квартиры – это травмирующее событие для ее хозяина. Но, к счастью, это исключительная (единичная) ситуация, поскольку один и тот же дом не могут обворовывать регулярно. Если жертва ограбления поработает над преодолением возникшей на почве пережитого стресса проблемой, используя технику для лечения тягостных воспоминаний (см. главу 10), вполне возможно, что заметное облегчение наступит уже после первой процедуры. Затем, чтобы закрепить успех, желательно проводить поддерживающие стабильное состояние процедуры.

Справиться с комплексными повторяющимися расстройствами сложнее, им посвящаются несколько последних глав этой книги. Для разрешения проблем данного типа понадобится много терпения, так как для успешного их устранения требуется больше времени. Комплексными повторяющимися расстройствами мы считаем проблемы похудания, взаимоотношений и пагубных пристрастий. Комплексными они являются потому, что могут быть обусловлены несколькими причинами; а повторяющимися – поскольку, в отличие от травмирующих единичных событий, болезненные ситуации такого рода преследуют человека периодически или изо дня в день. Например, появление избыточного веса у конкретного человека может быть спровоцировано несколькими факторами, и в то же время этот пациент может каждый день попадать в ситуации, усугубляющие психологическое расстройство и способствующие накоплению еще большего количества жировых отложений.

Другим «фактором», определяющим, насколько быстро подействуют приемы энергетической психологии, являетесь вы сами. Все люди разные. Тем, кого тяготит не одно, а множество расстройств, перед кем проблема стоит слишком давно или чересчур остро, придется набраться терпения. Несмотря на то, что многие из вас почувствуют облегчение очень быстро, большинству для полного исцеления понадобится больше времени и большее число процедур. А если вы считаете, что уровень вашей энергии крайне низок, готовьтесь к тому, что процесс лечения будет очень долгим.

Глава 1. Энергетическая психология: недостающее слагаемое вашего успеха

*Избавьтесь от эмоциональных ловушек, тягостных воспоминаний, страхов, уныния и раздражения, и вы обретете путь к более долгой и здоровой жизни.
Дипак Чопра, доктор медицины*

За последние десять лет альтернативная медицина получила широкое распространение как доступное эффективное средство, помогающее человеку справиться с различными проблемами, касающимися его здоровья. И хотя число специалистов, внесших вклад в эту все более развивающуюся область медицины довольно велико, работы Дипака Чопра, Кэролайн Мисс и Эндрю Вейла являются наиболее выдающимися. Каждый из этих авторов помог людям лучше понять самих себя и осознать, что они способны управлять своей жизнью в гораздо большей степени, чем могли представить себе раньше. Благодаря их книгам многие стали лучше понимать, как на их здоровье влияют токсины, содержащиеся в воздухе, воде, пище и химических препаратах. Эти вредные вещества могут увеличить риск возникновения различных заболеваний и даже ускорить процесс старения.

Хотя все три специалиста говорят о циркуляции жизненной силы в организме, именно работа Кэролайн Мисс более всего помогла множеству людей понять, что человек способен трансформировать свою энергетическую систему и тем самым изменять жизнь к лучшему. Она пишет о том, что мы постоянно растрачиваем свою энергию, концентрируя внимание на негативных аспектах жизни, не оставляя достаточного ее количества на то, чтобы предотвратить болезнь и/или должным образом заняться другими возможными проблемами. Мисс, Чопра и Вейл разработали свои оригинальные подходы к процессу исцеления, однако каждый из них подчеркивает, насколько важно избавиться себя от негативных эмоций. В следующих главах мы научим вас особым техникам, которые помогут вам сделать это быстро и эффективно.

Сущность энергии

Все, что мы видим вокруг – Солнце, Луна, Земля, Солнечная система, звезды, – является формой жизненной энергии. Независимо от того, мужчина вы или женщина, сильный человек или слабый, недовольный или счастливый, в конечном итоге, вы являетесь сгустком концентрированной энергии. Она имеет положительный и отрицательный заряды, а также постоянно влияет на вас миллионами различных способов.

Наши мысли есть энергия, наши чувства – это тоже энергия.

Даже усилия, которые требуются от вас, чтобы прочесть эту книгу, тоже связаны с энергией. Ваш мозг приказал руке раскрыть ее; затем ваши глаза передали символы, напечатанные на странице, в мозг; после этого мозг расшифровал эти знаки так, чтобы вы поняли то, что читаете. Теперь представьте, с какой скоростью должен снова и снова происходить этот процесс. На самом деле он осуществляется со скоростью движения энергии. Большинство действий мы можем совершать именно благодаря ей, но в то же время во многих частях организма она остается неиспользованным ресурсом.

Физик Дэвид Бом утверждает, что каждый миллиметр пространства вселенной пропитан энергией, и что именно она связывает нас друг с другом и со всем сущим в этом мире. Энергетическая психология занимается исследованием и разработкой техник, которые помогут вам

управлять и пользоваться своей жизненной силой, для того чтобы лучше справляться со своими физическими и эмоциональными проблемами.

Более того, энергетическая психология позволит вам установить связь со своей системой меридианов и, приведя ее к гармоничному равновесию, устранить причины психических расстройств. В итоге вы станете уверенным в себе человеком, обретете способность справляться с множествами эмоциональных проблем и избавитесь от ощущения, будто не можете сдвинуться с мертвой точки.

Энергетическая психология разработала техники, которые помогут вам управлять и пользоваться своей жизненной силой, для того чтобы справляться с личными эмоциональными проблемами.

Ваша энергетическая система предлагает решения

Все мы пытаемся справиться со своими личными проблемами. Как научиться управлять своей жизнью – вот один из главных вопросов, стоящих перед современным обществом. Энергетическая психология поможет вам понять, что ключ к решению многих вопросов скрыт в системе меридианов вашего организма. Одна из самых неприятных особенностей почти всех наших проблем заключается в том, что мы подчас не понимаем, откуда они берутся, и оказываемся сбитыми с толку. Как правило, нам внушают, что если бы мы больше знали или если бы смогли выработать определенные навыки, проблемы оставили бы нас. Но, к сожалению, это работает не всегда.

Когда человек не понимает, почему его терзает тот или иной вопрос, он склонен к чрезмерной самокритике. Это снижает самооценку, заставляет его чувствовать себя так, будто он увяз на одном месте и не может найти выхода из положения. Один из больших плюсов энергетической психологии – это то, что вам не нужно понимать, откуда у вас появилась проблема, для того чтобы ее разрешить. Техники, описанные в этой книге, позволят вам «обзавестись» навыками, необходимыми для того, чтобы избавиться от психических расстройств путем стимулирования точек акупунктуры. С помощью энергетической психологии мы проведем вас через пошаговый процесс освобождения от проблемы, не требующий, чтобы вы подробно анализировали и обсуждали каждый эпизод своей 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.