

Чихирёв Д Г

12+

как

овладеть

ГИПНОЗОМ

курс лекций по практическому гипнозу

Дмитрий Чихирёв

Как овладеть гипнозом

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Чихирёв Д. Г.

Как овладеть гипнозом / Д. Г. Чихирёв — «ЛитРес: Самиздат»,
2019

Предлагаемое руководство является системой, представляющей разумное
соединение йоги с методами практического гипноза.

Содержание

предисловие	5
введение	6
физические упражнения – развитие мускулатуры	11
физические упражнения – общее напряжение мускулов	13
лекция 2 – дыхательные упражнения	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

предисловие

В человеке заложено стремление к самоусовершенствованию – это закон, управляющий всем существующим на земле, как в низших царствах – минеральном и "растительном, так и в животном. Результаты такого рода, достигаемые индивидуумами в течение тысячелетий, ничтожны. Жила свинца или олова тысячи тысяч лет проходит эволюцию, пока превратится в золотоносную россыпь. Вместе с ней под влиянием астральных, магнетических, электрических и других токов претерпевает ряд изменений и окружающая порода. Совершенствуются астральные тела, а с ними и физические формы. Скелет и череп ископаемого человека отличаются от современных нам людей, а период этих изменений ничтожен в сравнении с планетным веком. Организм дикаря отличается от строения органов цивилизованного человека будучи приспособлен для выработки мускульной силы, тогда как у культурных людей организм больше служит для выработки интеллектуальной силы. Кровожадные инстинкты дикаря преобразуются в артистические дарования культурного человека, но цель еще далека. Чтобы ее достигнуть, требуется развить еще несколько способностей, находящихся у современного человека в зародыше. Глубочайший из знатоков человеческой психики, Жерар Энкокс, говорит, что современный человек обладает уже зачатком будущего мозгового центра, представляющего шишкообразную железу (гипофиз). Если бы наследовать мозг одного из адептов-человека, обладающего даром второго зрения, способностью мысленного творчества (материализации) предметов и другими свойствами, присущими высшему разуму, то оказалось бы, что мозг его имеет эту особенность. Грядущая раса будет иметь такие свойства. Это утверждение основывается еще и на астрологических качествах двух вновь открытых планет – Урана и Нептуна, предназначенных заменить со временем Венеру и Меркурий, влияние которых должно постепенно уменьшаться по мере возрастания воздействия первых.

Для увеличения накопления средств буддийские храмы в Индии занимаются развитием психических способностей юношей, избираемых жрецами из среды окрестного населения. Свои методы обучения они сохраняют в глубокой тайне. Но благодаря трудам Вивекананды, Рамачараки, Кришнамурти, Санкарачария они стали нам известны. Сведения эти легли в основу предлагаемого руководства, но они представляют лишь незначительную частицу того материала, который нами использован. Опыты французских ученых – полковника де Реша, Дюравилля и д-ра Барадюка – позволяют угадывать законы, функции эфирного и астрального тел и зависящие от них жизненные отправления организма.

Сопоставляя результаты их работ с опытами Месмера, Пьисегюра, лю Поте – по магнетизму, Рише, Шарко, Бернгейма, Грассе, Льебо – по гипнотизму, а равно и с интуитивным применением магии деревенскими колдунами, можно добраться до сути многих явлений. Нам известен, например, механизм выделения астрального тела, передачи мыслей, сомнамбулического ясновидения, экстатического состояния и многих других феноменов. С другой стороны, мы знаем, что управляя полярностью тела, можно сделать его по желанию невесомым или тяжеловесным, до невозможности поднять, а применяя закон ритма воздействовать на эфирные и астральные точки, а через них на физические тела и силы.

Составляя настоящее руководство, мы имели в виду помощь истинно, желающим развить свои психические способности, и в первую очередь способность гипнотизма. Если это руководство окажется хотя бы в небольшой степени полезным для вас, то мы сочтем, что недаром потеряли время и принесли, хоть крупицу пользы.

ВВЕДЕНИЕ

Для развития психических сил надо знать строение человека. Нельзя развить какую-либо способность, не имея понятия о том, как она проявляется и от чего зависит. В пренебрежении к этому условию кроется причина неуспеха занятий по системам возможных курсов. Выяснив этот вопрос, мы дадим схему, строения человека, основываясь на данных философии йогов. Они признают семь начал:

Рупа – физическое тело (кости, мускулы, органы).

Линга-шарира – эфирное тело (форма).

Дживатма – жизнь (оживляющее начало).

Кама-рупа – астральное тело (тело желаний).

Манас – ментальное тело (душа человеческая).

Бодлхи – интуитивное тело (душа духовная).

Атма – дух (элемент божественный).

Опишем кратко каждое из этих начал.

Физическое тело – основа нашего существа. Само по себе никакими свойствами не обладает, является самой грубой частью нашего существа. Здоровое состояние его необходимо для развития психических сил. Поэтому следует привести его в нормальное положение, укрепить и подчинить контролю воли, что достигается путем диеты и соответствующих упражнений.

Эфирное тело – является точной копией физического организма состоящее только из более тонкой эфирной материи. На этом основании его называют эфирным двойником. Эфирное тело **служит** передаточной инстанцией между физическим и астральными телами. Свет его – лилово-серый. Оно видимо для сенсетивов. Эфирное тело дает возможность жизненной силе циркулировать по нервной системе. Оно может быть выделено самопроизвольно под влиянием магнитизера и медиумическим путем.

Жизненная сила, или нервный флюид, вырабатывается мозжечком (сахасрара-чакра) из мировой энергии праны. Он приспосабливается (трансформируется) каждым плексусом для своих целей. Эта сила (прана) находится повсюду: мы поглощаем ее вместе с воздухом, пищей, питьем. От умения перерабатывать эту силу и управлять ею зависят многие оккультные феномены. Для накопления нервной силы служат дыхательные упражнения. Это начало называется иначе животным магнетизмом, азотом мудрых .

Астральное тело имеет более тонкое строение, чем эфирное тело. Оно голубовато-серого цвета, прозрачно. Народное сказание подтверждает последнее обстоятельство: "призраки не отбрасывают тени, и сквозь них видны предметы". Астральное тело может выделяться при жизни и бывает видимо. Развитием этой способности занимается телепатия. Оно проникает в физическое тело и окружает его в виде окрашенного облака (ауры). Окраска астрального тела меняется в соответствии с переживаниями человека. Например, ненависть и злоба окрашивают его в черный цвет, животные страсти – грязно-красный и т.д. Астральное тело является вместилищем страстей. Потребности, желания, эмоции и чувства относятся к этому началу. Кроме того, оно заведует функциями всех физических органов и клеток, кровообращением, пищеварением, восстановлением тканей, всей автоматической деятельностью. Путем известных упражнений астральное тело очищают, благодаря чему оно приобретает более определенный вид, и подчиняют его влиянию воли. От этого начала зависит ясно-видение, яснослышание и некоторые другие способности.

Дух – высшее бессмертное начало, божественная искра, представляющая человеческое "Я". Прижизненное слияние с этим началом дает сверхсознание, экстаз или самадхи-йогу, являющуюся ВЁКью раджи-йоги.

Рупа, линга-шарира и дживатма проявляются на материальном плане и образуют то, что принято называть физическим телом. Следующее начало – кама-рупа – действует на астральном плане и проявляется эмоциями, страстями и чувствами. Пятое начало манас относится к ментальному плану. Его функция – мышление, а продукт – мысль. Два последних начала – боддхи и атма – действуют на высших планах. Достижение прижизненного слияния сознания с этими началами называется йогой, или единением. Развитие и совершенствование низших четырех начал, относящихся к физическому и астральному планам, составляют задачу хатха-йоги, а следующих, высших – раджа-йоги.

Йога распадается на восемь ступеней:

Яма – воздержание, или внешнее очищение: не причинение вреда, целомудрие, правдивость.

Ни-яма – нравственное очищение.

Асана – положение тела при дыхании.

Прака-яма – дыхательные упражнения, управление праной.

Пргтья-хара – приведение органов чувств в подчинение воли.

Дхарака – сосредоточение, направление сознания на определенный пункт.

Дхиана – созерцание.

Самадхи – сверхсозерцание и экстаз.

Скажем в заключение несколько слов о развитии психических сил и способностей. Для этого следует начать с урегулирования функций физического тела и подчинения его контролю воли, что достигается пищевым режимом и физическими упражнениями, составляющими основу хатка – йоги. Затем приступают к выработке и накоплению динамизированного нервного флюида, для чего служит ряд дыхательных упражнений. Накопив большое количество флюидов, учатся управлять ими. Для управления энергией флюидов существуют психологические упражнения, о которых будет сказано в дальнейшем.

Усовершенствовав своё тело, обогатив организм флюидом и дисциплинировав свою психику, приступают к воспитанию воли, взгляда, голоса и жестов. После такой подготовки начинают заниматься развитием пассивных и активных способностей. Порядок развития психических сил следующий, в течении месяца занимаются физическими упражнениями приводя своё тело в хорошую физическую форму. Далее следуют занятия дыхательными упражнениями в совокупности с физ. гимнастикой. Затем к физ. упражнениям и дыханию, прибавляют упражнения с психикой (психические), тренируясь в продолжение трёх – четырёх месяцев. После этого необходимо заменить психические упражнения (продолжая физ. упражнения и дыхательные), развитием гипнотических сил. Конечно же, сроки установлены примерные, они зависят от прилежности и способностей индивидуума. Для развития и укрепления физических сил и физ. здоровья рекомендуется заниматься по системе хатка – йога, что в совокупности с дыхательной гимнастикой дают прекрасные результаты.

При развитии пассивных и активных способностей играет значительную роль темперамент. Темперамент активный благоприятствует развитию активных способностей (мысленное внушение и прочее и даёт возможность магнетизировать, гипнотизировать и т.п.). Темперамент пассивный способствует развитию психометрии, медиумизма и т.п. Мужчины легче развивают активные, а женщины пассивные способности в виду многих факторов различия полов. Помимо того многое зависит от врождённых качеств: один быстро развивает свои силы и способности, другому что то даётся сложнее, ему необходимо больше упорства в достижении своей цели. У всех людей разный характер и темперамент, все люди индивидуальны – познавайте себя, свои сильные и слабые стороны. Слабости искореняйте, даже не гипнотизеру вредные привычки мешают жить, «дышать полной грудью». Кроме врождённых способностей громадную роль играет сила воли, терпение и настойчивость. Иногда человек перестаёт заниматься развитием своих сил как раз накануне их проявления. Сильным препятствием является

сомнение. После двух – трёхмесячной работы над своим развитием – появляются некоторые признаки, убеждающие изучающего в его возможностях и дающие ему силу продолжать свои занятия. В числе этих признаков нужно указать на явления, зависящие от физических, дыхательных, психических упражнений, а так же на следствия общего развития личности. К первым признакам относятся искоренение органических и физических недостатков. Подчинение всего организма контролю воли, огромная физическая, сила при нормальных размерах мускулатуры.

Крепкий сон, аппетит и другие проявления прекрасного здоровья. Через некоторое время появится способность улавливания чужих мыслей, психического воздействия на других и прочее.

Дыхательные упражнения скажутся: энергией, жизнерадостным настроением, избытком сил. Тело станет легким, цвет лица чистым, а взгляд засияет духовным светом. Постепенно откроется мир сновидений, которые будут яркими и вещими, а затем – способность интуиции.

Тренировка психических способностей дает умение сосредоточивать свое внимание на работе, что доставит громадную помощь в практической жизни и даст возможность неизменно быстро и прекрасно выполнять свои обязанности.

В общем, психические силы начнут улучшаться через короткий промежуток времени. Надо заметить, что ежедневных и настойчивых упражнений требует не только развитие психических способностей, но и вполне развитые способности нуждаются в постоянной тренировке. Надо сделать упражнение этих сил частью своей жизни, пользоваться при всяком удобном случае и на каждом шагу. Например, размышляя о своих делах, употребите прием сосредоточения. Ложась спать, приводите себя в пассивное состояние или при надобности воздействуйте на свой организм сомнопатией. Разговаривая с кем ни будь, не забывайте мысленно влиять на него. Во время нездоровья применяйте самовнушение и выработку подходящего нервного флюида: при упадке сил – солнечного, а в воспалительных процессах – лунного типа. Отправляясь по делам, воспользуйтесь способностью ясновидения и дивинацией, чтобы узнать все происходящее. Посещая музей и рассматривая старинные вещи, применяйте психометрию. При встрече с незнакомыми лицами старайтесь определить их характер при помощи физиогномики, метопоскопии, применяя интуицию и т.д.

Предлагаемое руководство является системой, представляющей разумное соединение йоги с методами практического гипноза.

лекция 1–

физические упражнения – общие замечания

Здоровое физическое тело – одно из главных условий успешного психического развития человека. Всякая болезнь, ослабляя физическое тело, влияет на мощность воли, количество и качество нервного флюида. Поэтому первой задачей упражняющегося является забота о своем теле. Не следует, конечно, развивать и совершенствовать физическое тело только ради него самого. Но нужно помнить, что оно является жилищем духа, инструментом, при помощи которого наша воля проявляет себя на физическом плане. Все наши заботы должны быть направлены не к наращиванию мускулов, а на систематическое и гармоническое развитие каждого органа и мускула, каждой клеточки части тела.

Но и это еще не все. Надо уметь управлять функциями каждой отдельной части организма, как произвольной, так и непроизвольной.

Физическим здоровьем в индусском эзотеризме занимается так называемая хатха-йога. Цель ее – здоровое тело, находящееся под контролем воли.

Дадим краткие сведения, заключающие в себе основы этой науки. Не будем говорить об анатомии и физиологии. По этим вопросам существует специальная литература. Скажем вкратце о способах привести свое тело в здоровое состояние и подчинить влиянию воли. Прежде всего должно обратить внимание на питание. Заметим, что пищу следует хорошенько

пережевывать, смачивая слюной, что необходимо соблюдать требования гигиены относительно чистоты рта и зубов. В пищевом режиме все кислое, пряное или горячительное (спиртное, мясо, рыба, горчица и обилие пряностей) должны быть изгнаны. "Надо следить за тем, чтобы никогда не переполнять свой желудок пищей и питьем. Пища должна состоять из молочных продуктов.

Спиртные напитки возбуждают нервную систему, и беспечно расходуют нервную энергию. Что касается нравственных последствий употребления вина, то они всем известны. Относительно половой жизни скажем, что ничто так сильно не ослабляет человека физически и нравственно, как чувственность. Удовлетворение этой страсти отнимает у человека громадное количество энергии. Вырабатываемая организмом человека сперма заключает в себе жизненную силу, которая, скапливаясь в организме, может быть превращена в высший вид энергии – оджас, который сосредоточивается в мозге. Чем больше у человека этого элемента, тем он энергичнее и умственно сильнее. Эта энергия повышает умственную деятельность и проявляется личным влиянием. Например, человек, не обладающий оджасом, может высказывать высокие мысли, не производя на слушателей никакого впечатления. Наоборот, слова обладающего запасом оджаса могут не заключать в себе ничего важного или великого, однако, произведут чарующее впечатление. Из этого видно, какое значение имеет воздержание. Любовь не осуждается, но рекомендуется только самая крайняя умеренность.

Для поддержки организма в здоровом состоянии необходимо, кроме того, держать в чистоте кожу, при помощи пор которой происходит кожное дыхание. Рекомендуется ежедневно принимать холодную ванну, душ или, в крайнем случае, делать обтирание губкой или полотенцем. При соблюдении этого условия организм привыкает к холодной воде и становится невосприимчивым к простудным заболеваниям, а нервная раздражительность быстро исчезает.

Доступ света также, безусловно, необходим. Солнечный свет является лучшим средством для поддержания здоровья и лечения болезней. Принимают солнечные ванны таким образом: надо снять одежду или остаться в легком платье или белье и сесть на солнце, но так, чтобы падали отражённые лучи. При невысокой температуре можно не соблюдать этого условия накрыв лишь голову мокрым полотенцем. Также принимаю воздушные ванны, но для этого следует раздеться донага.

Солнечную ванну, принимая лежа, медленно поворачиваясь. При воздушной ванне рекомендуется двигаться и производить физические упражнения. Лунная ванна принимается также как и солнечная. Солнечная ванна укрепляет и возбуждает. Воздушная – повышает жизненность организма, так как при ней усиливается кожное дыхание. Лунная же – успокаивает и уменьшает возбуждение.

Гимнастика укрепляет организм, возбуждает теплоту, способствует отделению выделений, совершенствует строение скелета и организует электромагнитную энергию. Чтобы развить и подчинить свой организм контролю воли, нужно каждый мускул поставить в зависимость от сознания, так как механическое повторение гимнастических упражнений не приносит пользы. Небрежное же отношение к физическому развитию причиняет различные заболевания.

Надлежит ежедневно совершать двухчасовую прогулку. Вся органическая жизнь основана на непрерывном обмене веществ: на выделении продуктов, сделавшихся непригодными, на потреблении веществ, доставляющих организму питание, на дыхании воздухом. Чем энергичнее совершается обмен веществ, тем больше жизнь выигрывает в свежести, силе и продолжительности, тем больше вырабатывается организмом нервной силы. Таким образом, здоровый организм требует непрерывного возобновления запаса жизненной силы, и всякое нарушение его ведет к заболеванию.

Благодаря энергичным движениям, мышцы становятся полнее, крепче, плотнее. В них исчезают бесполезные количества жира, а клетки уплотняются. Мышечная система после кост-

ной составляет наиболее значительную из всех систем организма, и поэтому важно, какую возможность представляет господство над ней воли. Подчинив мускулы контролю – воли, мы подчиняем себе почти все тело.

Наша цель – крепкие нервы, управляющие мускулатурой, долженствующей быть послушным орудием воли. Для достижения этого рекомендуем особую систему физических упражнений, которая даст сильное и здоровое тело. Эти упражнения разделяются на три группы:

развитие мускулатуры, укрепление нервной системы и подчинение физического организма воле;

общее напряжение мускулов;

общее ослабление мускулов;

физические упражнения – развитие мускулатуры

При всяком из этих упражнений следует, возможно, сильнее напрягать мускулы, усилием воли, сосредоточивая все внимание на соответствующе мускуле, в этом вся суть. Не нужно ни гири, ни приборов – одно лишь усилие воли. Надлежит соединить эти упражнения с воздушной ванной. Желательно упражняться нагим, если возможно, перед зеркалом.

Даем 11 упражнений, которые надо проделывать ежедневно, производя каждое упражнение по несколько раз. Первую неделю пять раз, вторую – шесть раз, третью – семь, четвертую – восемь, пятую – девять, шестую – десять. На этом можно остановиться. Упражнения следует производить в два приема – утром и вечером. Успех, безусловно, гарантирован, если упражнения будут производиться регулярно, в строго определенное время, без пропусков.

Упражнение 1. Сильно разогните и разведите пальцы, а затем с напряжением сожмите руку в кулак. Упражняйте обе руки одновременно.

Упражнение 2. Вытяните руки вперед. Сильно напрягая мускулы, разводите их в стороны. Затем снова сводите их перед собой с таким же напряжением мышц.

Упражнение 3. Встаньте прямо, выпятив грудь вперед. Вытяните руки в стороны на высоте плеч. Сильно напрягая мускулы, сгибайте руки в локтях. Согнув руки, оберните кулаки ладонями в стороны и разгибайте руки, сопровождая это действие сильным напряжением мускулов. При сгибании рук представьте, что вы притягиваете, при разгибании – отталкиваете большую тяжесть. Чтобы не повторяться, скажем, что все упражнения должны сопровождаться напряжением мускулов, которое следует постепенно, с каждым разом все усиливать и усиливать.

Упражнение 4. Опустите руки по швам. Затем поднимите их возможно выше, не сгибая в локтях и, напрягая мускулы до тех пор, пока они не соприкоснутся над головой. Медленно опускайте их вниз с напряжением. При поднятии рук произведите вдох через нос, при опускании – выдох.

Упражнение 5. Сильно выбрасываете руки вперед и назад с напряжением мускулов, с легким сгибанием вперед и откидыванием назад корпуса. Он должен откидываться немного назад при выбрасывании рук вперед и подаваться вперед – при откидывании рук назад.

Упражнение 6. Встаньте прямо. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. Сильно напрягите мускулы ног, одновременно наклоняя туловище вперед и стараясь коснуться руками пола. Сделав это, медленно, с напряжением выпрямляйтесь, постепенно выдыхая воздух. Произведите два – три глубоких вдоха – выдоха, затем опять вдохните и задержите воздух и сгибайте туловище назад. Приведите корпус в нормальное положение, выдыхая воздух. Задержите воздух и сгибайте туловище сначала в одну, а затем в другую сторону.

Упражнение 7. Встаньте прямо. Медленно поворачивайте корпус в ту и в другую сторону. Ноги должны оставаться неподвижными и напряженными. Поворачивание туловища должно сопровождаться сильным напряжением мускулов.

Упражнение 8. Примите горизонтальное положение (можно лечь на пол), а руки скрестите на груди и медленно поднимайте туловище, оставляя в спокойном положении ноги и касаясь головой пола. Поднимайте туловище с усилием, точно у вас на груди большая тяжесть. Опускать туловище нужно также медленно и с усилием.

Упражнение 9. Держитесь за спинку стула. Выпрямите спину. Носки должны быть врозь, а пятки вместе. Медленно приседайте с напряжением. Затем выпрямляйтесь, сильно напрягая все время мускулы. При приседании – выдох, при поднимании – вдох.

Упражнение 10. Встаньте на какой-либо предмет (скамейку), высота которого около двух – трех вершков, держитесь одной рукой за что-нибудь. С силой выбрасывайте сначала одну,

а затем другую ногу вперед и назад, напрягая все мускулы ног. Научитесь производить это упражнение, не опираясь ни на что для сохранения равновесия.

Упражнение 11. Встаньте у стены. Упритесь в нее ладонями. Медленно приближайте грудь к стене. Затем отодвигайтесь назад, делая это при помощи мускулов рук и напрягая все мускулы тела. При приближении к стене, вдыхайте воздух. Прикасаясь грудью к ней, задерживайте его. Затем, при удалении от стены, медленно выдыхайте.

физические упражнения – общее напряжение мускулов

Предыдущие упражнения подчиняют воле почти всю мускулатуру. Поэтому нетрудно будет научиться напрягать все мышцы сразу. Напрягите сначала все мускулы рук, затем грудные и спинные мышцы, мускулы живота и наконец, мускулы ног. Эти упражнения лучше производить лежа на ковре или на матрасе. Когда вы научитесь напрягать любую мышцу, займитесь упражнением такого рода: лягте, а затем постепенно сильно напрягайте мускулы ног, живота, груди, спины и рук. Начинайте с пальцев ног и до головы, не напрягая ни в коем случае мускулов шей. При этом напряжение мускулов должно совершаться постепенно, медленно, плавно и без толчков. Потом повторите это упражнения, но в обратном направлении, с головы до ног. Прodelьвать его нужно два раза ежедневно. До упражнения надо вдохнуть в себя воздух и удерживать его во время напряжения мускулов. Продолжительность этого приема – 1-3 минуты. Напряжение всех мускулов необходимо, т.к. оно:

Вызывает подъем энергии, возбуждает и является хорошим средством при вялости, дурном настроении и т.п.

Освобождает громадное количество жизненной силы, которую можно использовать для воздействия на расстоянии или для других целей.

Подчиняет всю мышечную систему контролю воли, делает мускулы "стальными", а человека – господином своего тела, в буквальном смысле этого слова.

Производит общее расслабление мускулов.

Это упражнение крайне важно. Человек теряет массу энергии, потому что большая часть мускулатуры находится в напряжении без надобности. Когда мускулы ослаблены, потеря жизненной энергии уменьшается и даже почти прекращается. В состоянии расслабления мускулы и нервы отдыхают, и вместо ненужной траты жизненной силы происходит ее сбережение и накопление. Кроме того, оно, безусловно, необходимо для достижения пассивного состояния являющегося непременным условием развития пассивных психических способностей. подготовка к этому упражнению заключается в устранении произвольных мускульных движений. Многие люди не могут ни минуты оставаться спокойными.

Один вертит карандаш, другой раскачивает ногу, третий покусывает губу, барабанит пальцами и т.д. От всех этих недостатков совершенно освободиться – избавиться, для этого необходимо внимательно следить за своими действиями.

Подготовительные упражнения:

Расслабьте мускулы рук настолько, чтобы они повисли совершенно безжизненно.

Сделайте то же самое с пальцами рук.

Ослабив мускулы рук, начните раскачивать их движением, корпуса из стороны в сторону, руки должны висеть как тряпки.

Вызовите расслабление предплечья и начните двигать плечом, что заставит предплечье, покачиваться.

Приступите к расслаблению мускулов ступни. Упражняйтесь то с одной, то с другой ногой.

Расслабьте мускулы ног от ступни до колена.

Расслабьте все мускулы ног.

Поднимите руку и сразу расслабьте все ее мускулы. Рука должна упасть от собственной тяжести.

Сделаете такое же упражнение с ногой. Поднимите ее как можно выше и расслабьте мускулы. Нога должна сама упасть. Это упражнение нужно производить лежа.

Расслабьте мускул шеи и головы и покачивайте ею, поворачивая туловище.

Расслабьте мускулы плечевого пояса и груди.

Расслабьте мускулы поясницы.

Главное упражнение

Хорошо изучив 12 предыдущих упражнений, заимствованных нами частью из хатха-йоги, можно заняться общим расслаблением мускулов. Нужно лечь и постепенно расслаблять мускулы, начиная с ног до головы включительно, а затем повторять его в обратном направлении. Польза этого упражнения заключается в сбережении сил и подчинении организма (мускулатуры) контролю воли. Производить его нужно на ночь после общего напряжения мускулов. Расслабив все мускулы, оставайтесь в таком состоянии до наступления сна. Следите, чтобы ни один мускул не был бесцельно напряжен. Правильно произведенное упражнение, особенно после общего напряжения мускулов, вызывает ощущение покоя, тепла и чувство физического благосостояния.

лекция 2 – дыхательные упражнения

Прежде чем изучать дыхательные упражнения, скажем несколько слов о дыхании вообще. Большинство людей не умеют дышать правильно, особенно это относится к женщинам, носящим корсет. Рассмотрим дыхание сначала с экзотерической, а затем с эзотерической точек зрения.

Дыхание является самым важным источником питания, причем питательные вещества извлекаются из воздуха. В течение 24 часов взрослый потребляет 516 литров кислорода (около 750 граммов) и выделяет 455 литров углекислоты (900 граммов). При усиленной работе эти цифры значительно возрастают: количество воспринимаемого организмом воздуха может увеличиваться даже в 7 раз. В продолжение этого времени легкие выделяют в виде пара более половины всей воды (900 граммов). Более всего нуждаются в кислороде мышцы. В состоянии покоя потребность в кислороде незначительна (во время сна общее расслабление мышц характеризуется спокойным и медленным дыханием). Поглощение кислорода увеличивается пропорционально деятельности и степени напряжения мышц: чем напряженнее деятельность, тем быстрее . дыхание; и чем оживленнее обмен веществ, тем лучше питание. При глубоком дыханий усиливается обмен веществ, что очень важно для здоровья. Поэтому глубокое дыхание служит важным средством борьбы с болезнями.

Чистая кровь и здоровые нервы – вот последствия повышенной легочной деятельности. Окультисты всех времен и народов учили, что в воздухе находится некая субстанция, или начало, дающее всему жизнь и движение. Это всепроникающее начало, абсолютная энергия, называется астралом или праной. Прана есть то, что проявляется как всякого рода движение, как притяжение, магнетизм и прочее. В организме человека и других существ она проявляется в виде нервной силы. Вдыхая воздух, мы поглощаем из него прану. Атмосферный воздух, если он чист и свеж, содержит значительное количество праны, которую можно извлечь из него **и** употребить для своих надобностей. **При** обыкновенном дыхании мы усваиваем небольшое количество этой энергии, но при

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.