

Сборник статей о саморазвитии

12+

Рудра Шторм

Рудра Шторм

Сборник статей о саморазвитии

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57290475

SelfPub; 2025

Аннотация

Последние годы мои лекции выходят в формате видео. Но начинал я с публикации статей. Этот сборник поможет вам начать, или продвинуться на пути саморазвития и самопознания. Больше вы сможете найти на моём YouTube канале.

Содержание

Мозговые волны	5
Тренировка силы и воображения	10
Визуальная концентрация	13
Три аспекта успешной практики	16
Как начать заниматься?	18
Пранаяма для начинающих	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Рудра Шторм

Сборник статей

о саморазвитии

Телеграм https://t.me/Rudra_Storm None

Ютуб канал <https://www.youtube.com/>

[@RudraStorm](#)

По вопросам: g-monk@ya.ru

Добрый день, до того, как начать вести ютуб канал (Вы можете найти его по запросу Рудра Шторм) я писал статьи. Здесь вы найдёте как теорию, так и практику, способную сделать вашу жизнь лучше. Если вам понравится, жду на своём ютуб канале, где вы найдёте ещё больше различных упражнений и знаний.

Вы так же можете написать мне в телеграмм @RudraStorm и зайти на мой канал там же @Rudra_Storm

Мозговые волны

Эту статью я написал для общего развития и расширения ваших представлений о человеке. Особенно она понравится тем, кто любит научные подтверждения и доказательства.

Наш мозг постоянно генерирует определённые волны (ритмы). В определённом количестве эти волны генерируются постоянно, но в зависимости от состояния нашего тела и разума один из типов волн будет ведущим. Другими словами, мозговые волны – это состояния нашего тела и разума, которые нашли отражение на современных считывающих аппаратах.

Для начала рассмотрим основные виды мозговых волн:

Бета-волны.

Это самый быстрый тип мозговых волн. Бета волны наиболее оживленны в состоянии бодрствования, активной работы с материальным миром и во время беспокойных состояний ума.

Современный темп жизни делает этот вид волн доминирующими. Этому так же способствует частое употребления кофе, энергетических напитков и других стимулирующих средств.

Находясь под полной властью бета-волн люди находятся в рабстве своего ума, они более склонны к различным пере-

живаниям и страхам.

Альфа-волны

Альфа волны символизируют собой отрешения от надуманных проблем материального мира. Символом этого так же служит закрытие глаз – первый шаг к активной выработке волн данного типа.

Альфа волны являются ритмами спокойствия и умиротворения. Кроме этого, находясь под влиянием альфа-волн человек входит в резонанс с нашей планетой, которая на данный момент функционирует в альфа-ритме.

Наиболее активно данные волны начинают вырабатываться во время медитации и релаксации. Поэтому современному человеку жизненно важно заниматься подобными практиками (даже если это будет занимать всего 30 минут в день), сводя пагубное влияние бета-волн к минимуму.

Тета-волны

Если альфа-волны закрывают дверь материального мира, то тета-волны открывают дверь в мир не материальный.

Наиболее активно эти волны вырабатываются во время засыпания и сновидений.

Повышение активности тета-волн открывает путь к нашему подсознанию. Под их влиянием восстанавливаются внутренние силы и запускаются процессы лечения.

Дельта-волны

Самый медленный и загадочный тип волн, связанный с подсознанием и нематериальным миром.

В обычном состоянии эти волны наиболее активно вырабатываются во время глубокого сна. Эти волны так же вырабатываются в состоянии транса или гипноза, именно поэтому человек, введенный в это состояние, может вспомнить свою прошлую жизнь.

В целом типы волн можно охарактеризовать следующим образом:

Бета волны – материальный мир (сознание).

Альфа волны – переход от материального к нематериальному миру с преобладанием сознания.

Тета волны – переход от материального к нематериальному миру с преобладанием подсознания.

Дельта-волны – нематериальный мир (подсознание)

Высокоразвитый человек способен управлять своим состоянием (мозговыми волнами). Например, именно так поступают предсказатели или изобретатели (управление тета-волнами) и творятся невообразимые вещи и чудеса (управление дельта-волнами).

Однако достичь осознания и контроля во время этих состояний трудно, если мы говорим про тета-волны и крайне трудно, если мы говорим о дельта-волнах.

В качестве примера и пищи для ума, можно предположить, что Иисус творил свои чудеса, контролируя состояние,

при котором вырабатываются дельта-волны.

Для начинающих

Для начинающих важно прежде всего обратить внимание на альфа-волны. Эти волны должны в итоге преобладать в вашей жизни, а их активная выработка должна стать для вас нормой.

Для повышения альфа волн занимайтесь медитацией и релаксацией, проще относитесь к проблемам и старайтесь больше доверять интуиции (сердцу), а не разуму.

Первым же ключом к тета-волнам должна стать глубокая медитация и осознанные сновидения.

Про работу с дельта-волнами, в рамках этой статьи, я умолчу.

Внешняя стимуляция

Одним из вариантов повышения работы тех или иных волн может стать стимуляция из вне. То есть прослушивание определённых ритмов, для последующей синхронизации с ними. Вы наверняка сталкивались с подобными дисками или программами.

Данный вариант хорош на начальных этапах, для того чтобы вы почувствовали те состояния, которые несёт собой активация того или иного ритма.

Но есть и предостережения:

Используйте работы заслуженных и проверенных авторов

в данной области, таких как Dr. Jeffrey Thompson.

Не увлекайтесь подобной стимуляцией и не станьте зависимы от неё. Важно уметь входить в те или иные состояния самостоятельно.

Тренировка силы и воображения

Я хочу познакомить вас с простыми упражнениями, которые увеличат не только силу вашего тела, но и силу вашего воображения.

Если говорить в общем – это упражнения с невидимыми предметами.

В детстве многие из нас любил воображать, мальчики стреляли из невидимых луков, а девочка качали на руках невидимых детей. Не осознано мы работали с воображением, воспитывали силу, дух и прочие качества, которые бы пригодились нам в жизни.

Итак, давайте разберём некоторые базовые упражнения.

Рубка дров

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Теперь берите в руки воображаемый топор, замахивайтесь им над головой и бейте по такому же воображаемому полену. Почувствуйте, как топор вонзился в древесину, вложите в удар свою силу и своё воображение.

Расколите хотя бы десять полен.

Метание копья

Встаньте прямо, посмотрите в воображаемую даль. Где-то там цель, в которую вы должны попасть. Рядом с вами стоят

копья, которые ждут, чтобы их использовали.

Возьмите одно из копий. Выставьте левую ногу, если вы метаете правой рукой и правую, если левой.

Поднесите копьё в голове, приготовьтесь и, вложив силу всего своего тела метните копьё в воображаемую цель, как можно дальше.

Метните копьё каждой рукой, не менее пяти раз.

Косим траву

Встаньте прямо и возьмите в руки воображаемую косу. Вообразите перед собой поле высокой травы, которую вам нужно скосить и приступайте к делу.

Размахивайте косой справа налево и слева направо. Делайте размах шире, вкладывайте усилие, а то ваша трава останется нескошенной.

Закручивание вентиляей

Это крайне эффективное упражнение, которому я советую уделить особое внимание.

Встаньте прямо и представьте что перед вами находится небольшой вентиль, примерно 20 сантиметров в диаметре. Ваша задача закрутить его (например, чтобы перекрыть отток воды).

Положите на него свои руки, и начинайте с силой закручивать влево, потом вправо. Важно прилагать к этому большую силу и представлять, что вы правда закручиваете вен-

тиль.

Закрутив вентиль по 5 раз в каждую сторону, увеличьте его диаметр в два раза и сделайте ещё столько же закручиваний. После, увеличьте диаметр ещё в два раза и в последний раз закрутите его в каждую сторону по пять раз.

Кроме этого можете закрутить маленькие вентиля, каждой из рук.

Выполняя это упражнение каждый день, вы вскоре почувствуете огромную силу в своих руках.

Пожалуй, для основы вполне хватит этих четырёх упражнений. Поняв их смысл и начав успешно напрягать своё тело, воображая какое-либо действие, вы можете пофантазировать и придумать собственные упражнения с невидимыми предметами (но, как базу, вам следует оставить четыре упражнения, что приведены выше).

Вот примеры того, что вы можете использовать:

- обращение с невидимым оружием (с любым, начиная от двуручного меча и заканчивая стрельбой из лука)
- подъём и удержание невидимых тяжестей (будь то бревно или огромный валун)
- использование невидимых предметов (например, можно распиливать доску).

Визуальная концентрация

Визуальная концентрация – это фиксация взора и ума на каком-либо объекте.

Есть три вида такой концентрации. Эти виды так же являются последовательностью, в которой вам следует изучать упражнения.

Первый вид – внешняя концентрация

Внешняя концентрация – это концентрация на каком-либо объекте или изображении. Лучше всего для этого подходят различные священные образы (например, изображение Будды или Иисуса), а так же базовый элемент – чёрная точка на белом фоне.

Для начала визуальной концентрации вам необходимо удобно расположиться, успокоится и расслабится. Объект для концентрации должен находиться на уровне ваших глаз, и не ближе, чем на 1 метр от вас.

Приготовившись, устремите свой взгляд на этот объект. Вы должны смотреть только на него, всё остальное отныне не достойно вашего внимания. Ваши мысли так же прикованы к этому объекту (именно поэтому, священный образ будет более эффективнее). Со временем всё, кроме объекта вашей концентрации расплывётся. Не пугайтесь и продолжайте практику.

На этапе внешней концентрации важно тренировать свои глаза. Когда вы смотрите на объект старайтесь максимально долгое количество времени не моргать. Постепенно это время будет увеличиваться.

В начале, не старайтесь перенапрягать свои глаза. Тридцати секунд будет вполне достаточно.

Второй вид – внешняя и внутренняя концентрация

Это переходный этап концентрации. На нём вы учитесь переносить внешние образы внутрь своего сознания.

Лучшим объектом для данной концентрации я считаю пламя свечи. Во-первых, пламя легче перевести в область внутренней концентрации. Во-вторых, образ пламени окажет мощное воздействие на ваш ум, пробуждая и очищая его. Кроме этого, огонь завораживает наш ум, поэтому концентрироваться на нём гораздо проще.

В начале, эта концентрация выполняется так же как внешняя. После того, как вы успешно зафиксировали свой взгляд и ум на объекте, закрывайте глаза. Перед вами должен появиться образ того, на чём вы концентрировались (например пламя свечи). Теперь так же прикрепите свой взор(только теперь уже внутренний) и ум к этому образу и удерживайте его там некоторое время.

Третий вид – внутренняя концентрация

Это самый сложный вид концентрации, поэтому вам сле-

дует приступить к нему только тогда, когда вы укрепите свой ум на предыдущих этапах.

На этот раз вы будете концентрировать свой внутренний взор и ум только на внутреннем образе. Сложность заключается в том, что вы должны самостоятельно сотворить и удержать этот образ в уме. Но, так как наш ум по природе своей беспокоен, образ будет постоянно исчезать, и размываться (для устранения этого и существуют предыдущие виды концентрации).

Все три вида данной практики являются одной из основ успешного саморазвития. С помощью данной концентрации вы натренируете свой ум. Он будет более устойчив и собран, что поможет вам во множестве других практик.

Три аспекта успешной практики

Чтобы достичь максимального эффекта от многих упражнений вам следует знать три основных аспекта успешной практики.

Первый аспект – физический

За этот аспект отвечает правильное выполнение упражнения и внешние факторы (например, свежий воздух).

Прежде чем выполнять какое-либо упражнение будьте уверены, что вы освоили его форму правильно. Если вам что-то непонятно, спросите у тех, кто умеет его выполнять.

Внешние факторы так же зависят от вас. Проветривайте помещение, в котором вы занимаетесь, контролируйте температуру воздуха, внешние раздражители и т.д.

Второй аспект – ментальный

За этот аспект в большей мере отвечает ваша концентрация и визуализация.

Например, эффективность дыхательных упражнений сильно повысит визуализация энергии, которая поступает вам с воздухом и концентрация на самом дыхании (отбрасывание лишних мыслей).

Третий аспект – духовный

За этот аспект отвечает ваша вера в себя и в то, чем вы занимаетесь.

Все мы божественные создания, все мы имеем связь со вселенной. Вы должны поверить в это, попытаться представить и почувствовать эту связь. Осознать то, что вы – безграничная сила и энергия.

Соблюдая эти три аспекта, вы достигните максимального эффекта от ваших упражнений (и не только от них, попробуйте перенести эти аспекты на другие сферы вашей жизни).

Так же не забывайте, что вам не обязательно выполнять все аспекты, чтобы выполнять ту или иную практику. Не отчаивайтесь, если у вас не получается визуализация, или вы не можете поверить в свою божественную сущность. Просто начинайте с физического аспекта – выполняйте упражнения правильно, остальное приложится.

Как начать заниматься?

Начать выполнять какую-либо упражнение или практику дома довольно сложно. Частично это и является причиной тому, почему многие нуждаются в различных секциях и клубах.

Конечно, замечательно, если вы ходите в группу, в которой преподаёт действительно хороший учитель. Но не все смогут найти на это время, деньги или оценить уровень знаний преподавателя.

Для того, чтобы помочь вам начать самостоятельные тренировки была написана эта статья.

Для начала разделим все упражнения на два вида:

1) Физические/активные – те упражнения, в которых вы максимально используете своё тело (например, выполнение асан из йоги).

2) Ментальные /спокойные – здесь вы используете свой разум (например, медитация или визуализация).

Начинать я советую всегда с тела. Поэтому, если вы только начинаете идти по пути самосовершенствования, выбирайте физические/активные упражнения.

Далее следует определиться со временем. Лучше всего подойдут утренние часы (перед завтраком) и вечерние (перед

сном). Конечно, вы можете выбрать любое время, главное чтобы каждый день оно было у вас свободно, и вы могли потратить его на упражнения.

Теперь поговорим о том, как же приучить себя к ежедневной практике. Есть два способа.

Первый способ

Вы начинаете выполнять упражнения, но делаете их по 1-2 повторения (скажем, из 20 требуемых). Таким образом, они будут занимать у вас меньше времени, соответственно вам будет психологически легче начать занятия.

Если чувствуете в себе силу выполнять практику каждый день, можете постепенно прибавлять по 1-2 повторения, пока не достигните необходимого количества (кроме этого, вы постепенно будете готовить своё тело к большим нагрузкам).

Если же подобных сил не ощущается, то лучше некоторое время выполнять именно по 1-2 повторения. Вообще говорят, что привычка формируется около тридцати дней, но здесь всё зависит от вас. Лично я считаю этот срок максимальным.

Второй способ

Второй способ заключается во временной замене упражнений на что-то более простое.

Хорошей заменой физических упражнений будет являться обыкновенная зарядка. Просто выполняйте её каждый день,

в то время, которое выбрали. Особых движений не требуется, сделайте то, что помните, например со школы.

Для замены ментальных упражнений я рекомендую выбрать прослушивание спокойно музыки. В нужное вам время включите музыку. Удобно расположитесь на диване (лучше сидя) и какое-то время наслаждайтесь прослушиванием музыки. Старайтесь меньше думать и полностью отдаваться во власть музыки. Постепенно увеличивайте это время.

Как только вы почувствуете, что готовы идти дальше, можете постепенно переходить к настоящей практике. Лучше делать это постепенно, ибо ваша главная цель – выработать привычку к занятиям.

Пранаяма для начинающих

Пранаяма – это управление жизненной энергией (праной, ци) посредством концентрации и дыхательных упражнений.

Если асаны уже стали довольно популярны в общественности, то работа с праной пока остаётся чем-то сложным и непонятным. Поэтому я научу вас довольно простым и эффективным упражнениям, которые дадут мощный толчок в развитии и постижении вашей энергии.

Конечно же, пранаямой лучше всего заниматься уже после того, как вы поработали над физической составляющей своего тела. Но, данные упражнения будут бережно работать с вашей энергией, поэтому их можно начинать выполнять параллельно с физической нагрузкой. Главное помните, что лучше сделать меньше, чем больше. Двигайтесь постепенно.

Первое упражнение – дыхание левой и правой ноздрей

Это упражнение сбалансирует энергию вашего тела. Приведёт в порядок ваше солнце и луну (инь и ян).

Выполнение.

Сядьте в удобную для вас позу. Для начинающих я рекомендую сесть по-турецки или на стул (сидя на стуле, спина прямая, ноги на ширине плеч, ступни полностью прилегают к полу).

Приняв позу, вдыхайте левой ноздрей и выдыхайте пра-

вой. После этого вдыхайте правой и выдыхайте левой (это один цикл дыхания). Для того, чтобы закрывать ноздрю, которая не дышит, используйте большой и указательный пальцы правой руки. Соответственно большой закрывает правую ноздрю, а указательный левую.

Выполните 12 циклов дыхания.

Сначала могут возникнуть затруднения со сменой ноздрей, но немного практики доведёт ваши пальцы и дыхание до автоматизма.

Кроме этого вы так же можете несколько раз подышать каждой ноздрёй отдельно.

Во время выполнения упражнения, представляйте, что вместе с воздухом, в вас поступает энергия (выберите цвет сами, она может быть голубоватой, желтоватой или прозрачной, как вода), которая находится вокруг вас. Концентрируйтесь только на этой энергии и на дыхании. Не стоит беспокоиться, если это будет плохо получаться, со временем вы научитесь, а эффект от упражнения будет в любом случае.

Второе упражнение – задержка дыхания

Это упражнение улучшит вашу дыхательную систему и увеличит количество энергии, которое ваше тело может получать без использования дыхания.

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.