**Психотренинг**

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ тренировка - (психотренинг) является наиболее важным этапом на пути овладенияискусством управлять энергией усилием своей воли. Психотренинг включает в себя:  
- перестройку психологии;  
- отработку концентрации внимания;  
- развитие зрительно-пространственного воображения;  
- овладение глубоким расслаблением всей мышечной системы.

ПЕРЕСТРОЙКА ПСИХОЛОГИИ

ПЕРВОЕ, что необходимо сделать это освободить свое мышление от груза неверия в собственныепсихические способности, ознакомиться с учением йоги о пране и магнетическом лечении, а также с европейской литературой по этому вопросу. Затем изучайтенаучно-популярные публикации по вопросам биоэнергетики и биоритмики. Постройте связь между древними восточными учениями и современными открытиями. Еслипредставится возможность, переключитесь на более серьезные научные публикации.

Убедитесь, что мировоззрение древних отражает реальные явления материального мира, хотя и внепривычных для нас терминах и понятиях.  
Поразмышляйте, какие огромные возможности открываются перед человеком,овладевшим биоэнергией, и насколько важно, чтобы она была направлена на добро.

Ни в коем случае не используйте ее во зло другим и не превращайте дарованные вамвозможности в источник доходов. Воспитывайте в себе честность, стойкость в испытаниях, упорство, стремление к возвышенному, бескорыстие и любовь к людям.

Вырабатывайте в себе доброту. Раздраженный человек теряет много энергии. Пусть ваш ум будетуравновешен. Дисциплинируйте свои чувства. Поддерживайте умственное здоровье отдыхом на лоне природы, переменой мыслей, ослаблением мышечного напряжения, атак же привычкой быть всегда веселым и добрым. Это будет способствовать концентрации и сохранению энергии, а также улучшению состояния здоровья.

РАССЛАБЛЕНИЕ

ГЛУБОКОЕ расслабление мышечной системы играет важную роль в психотренинге, т. к. даетчеловеку чувство самообладания и покоя, обеспечивает быстрое восстановление сил и способствует набору энергии.

Человек а раннем детстве обладает природным даром глубокого расслабления всей мышечнойсистемы, но с возрастом он, как правило, полностью теряет эту способность. Обычное состояние взрослого человека - это постоянное подсознательноенапряжение групп мышц, что вызывает нервное напряжение и усталость.

Без глубокого расслабления достичь серьезных результатов по овладению биоэнергией невозможно.  
Овладение приемами глубокого расслабления должно идти в следующих направлениях. Прежде всего необходимо научиться чувствовать состояние своей мышечной системыи подсознательно управлять ею волевым приказом. Достигается это тренировками групп мышц и мышечной системы в целом на расслабление.

Упражнения заключаются в том, что вы сосредотачиваете внимание на мышцах пальцев, кистирук, ступни, предплечья, голени, шеи, на конечности в целом и на верхней части туловища. Затем мысленно отводите энергию из этих мышц, начинаете безвольнобросать руки под воздействием силы тяжести и размахивать ими.

Например, отведите поток энергии на кисть руки и расслабьте мускулы так, чтобы онабезжизненно повисла. Затем помотайте безвольной кистью из стороны в сторону. Проделайте это с кистью другой руки и с обеими руками вместе.

Отведите энергию из рук, расслабьте мышцы, и пусть они свободно болтаются по сторонамтела.

Расслабьте мускулы шеи и лица так, чтобы голова свободно свесилась на грудь. Движением туловищараскачивайте и мотайте свободно свисающей головой. Затем сядьте в кресло и расслабьте мышцы шеи и лица, пусть голова свободно запрокидывается назад,свешивается набок и на грудь.

Сядьте на стул и расслабьте мышцы спины и поясницы так, чтобы верхняя часть туловищанаклонилась вперед, и т. д.  
Овладев расслаблением отдельных групп мышц, приступите к расслаблению мышцвсего тела. Лягте и начните расслаблять все мышцы сверху вниз от лица, затылка и до ступней включительно. Особое внимание обратите на расслабление мышц лица,глазных яблок, полости рта, затылка и позвоночника.

Потягивание (растягивание мускулов) выполняется снизу вверх от ступней к голове.Потягивайтесь в различных направлениях, вытягивайте ноги, руки, переворачивайтесь и т. д. Не удерживайтесь от зевоты - это тоже одна из формпотягивания.

Для расслабления мышц применяются следующие основные приемы:  
1. НАПРЯЖЕНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ  
Без резких движений и неожиданных рывков, мягко и естественно напрягайте отдельные группы мышц, а затем переходите к полному их расслаблению. Научитесьчувствовать переход мышц к расслаблению.  
  
2. РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ НА ЗАДЕРЖКЕ ДЫХАНИЯ  
Выполнять лучше всего на выдохе. Лягте, расслабьтесь, сделайте глубокий вдох и на выдохе представьте, как сверху вниз по телу идет волна, расслабляющая мышцы.  
Выдохните и задержите дыхание до естественного желания сделать вдох. Посмотрите внутренним взором, какие мышцы расслаблены недостаточно. Сделайте вдох ипошлите к этим мышцам волну расслабления, задержите дыхание.

3. РАССЛАБЛЕНИЕ ВОЛЕВЫМ ПРИКАЗОМ  
Примите удобную позу и пошлите волевой, приказ мышцам расслабиться. Делайте этоестественно и непринужденно, так же, как вы подсознательно двигаете рукой или сокращаете мышцы.  
4. УМСТВЕННОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ  
Сядьте в удобную позу, расслабьте мышцы и отгоните мысли с дневными заботами.Углубитесь • себя и отключитесь от обыденной жизни.  
5. ОТДЫХ  
Лягте и расслабьте все мускулы. Отведите от них энергию. Старайтесь ни о чем недумать. Если теперь заснуть, то час такого сна дает отдых, получаемый в течение полной ночи.

КОНЦЕНТРАЦИЯ

КОНЦЕНТРАЦИЯ - это фиксирование умом внешнего объекта или внутренней точки. Концентрация неможет иметь места при отсутствии объекта, на котором может быть сосредоточен ум.

Определенная цель, интерес и внимание способствуют успокоению ума и умению концентрироватьмысли на определенном объекте.  
Хорошо тренированный ум может быть по желанию сосредоточен на любой точкевнутри или снаружи при одновременном исключении всех других мыслей. При глубокой концентрации мысли направлены только на одну цель, все чувствазатихают, исчезает ощущение тела, окружающий мир не воспринимается.

Концентрация может производиться на внешних материальных объектах, на органах тела или намыслях.

Глубокая концентрация на абстрактных идеях называется медитацией.

Высшая форма медитации - полное отсутствие мыслей. Какой-либо четной границы при переходе отконцентрации к медитации нет.

Тренировки по концентрации должны проводиться повседневно, для этого используйте каждуювозможность - в транспорте, дома или на работе. Приучайтесь концентрировать внимание на любом выполняемом вами действии.

При концентрации на каком-либо объекте вы заметите, что ваши мысли начинают быстропереключаться с одного объекта на другой, потом вернутся на объект концентрации и вновь уйдут в сторону.

Не боритесь с умом, не утомляйте его. Концентрация должна проходить без напряжения и невызывать усталости. Не одергивайте себя, не встряхивайте головой, отгоняя посторонние мысли. Это может отрицательно сказаться на вашем здоровье,например, вызвать головную боль, расстройство мочевого аппарата и др. Наблюдайте, как мысль уходит в сторону, а потом мягко верните ее к целиконцентрации. Так повторяйте этот прием до тех пор, пока ум не станет устойчив, Действуйте, как будто вы останавливаете маятник путем осторожного, постепенногоуменьшения амплитуды его колебаний.

Наиболее удобная поза для концентрации - сидя по-восточному, поза лотоса - голова испина на одной прямой, мышцы расслаблены, нервы и мысли успокоены. Такая поза не позволяет заснуть в период концентрации, протекающей в состоянии среднеммежду сном и бодрствованием.

Концентрацию можно проводить, сидя на стуле. Поза: спина прямая, руки на коленях, ноги перекрещены,правая нога на левой, мышцы расслаблены.

В ряде случаев концентрацию можно выполнять лежа.

Выполняя концентрацию, исключите все раздражители, все, что мешает и может отвлечь илипомешать достижению цели.

Постоянно практикуясь, доведите время концентрации на одной мыслеформе от 0,5 до 30минут.  
Концентрацию можно проводить в любое время суток. Наиболее удобное для этого время - вечер, но особенно - раннее утро перед рассветом.

Вначале концентрируйте свое внимание на внешних объектах, а потом на утонченныхобъектах и абстрактных идеях.

КОНЦЕНТРАЦИЯ НА ВНЕШНИХ ОБЪЕКТАХ

СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ с открытыми глазами на черной точке на стене. на пламени свечи, яркой звезде,луне, на стуке колес, тиканье часов. Приучитесь в течение нескольких минут смотреть на объект концентрации, не мигая. Примите любую удобную для вас позу,смотрите на луну, звезды и рассматривайте, размышляйте о бесконечности вселенной, о множестве миров.

Рассматривайте какое-либо растение и вспоминайте все, что вы о нем знаете, выбирайте для концентрациилюбой предмет или явление из окружающей действительности.

В позе для концентрации закройте глаза и сфокусируйте внимание на переносице. Этоуспокаивает мысли и способствует концентрации, позволяет контролировать ум. Через некоторое время при такой концентрации вы увидите свет.

Концентрация на кончике носа усиливает ум и повышает силу концентрации. Если труднососредоточиться или начинает болеть голова, то переключите внимание не внешний предмет.

МЕДИТАЦИЯ

МЕДИТАЦИЯ - это размышление над высшими абстрактными идеями в состоянии глубокой концентрации.Медитация - это внутренняя работа, направленная на самоусовершенствование посредством глубокого размышления. Сядьте в позу для медитации, закройте глазаи произнесите от 3 до 6 раз "ОМ". Это успокоит ваш ум, устранит его метание. Затем повторите несколько раз "ОМ" (А-О-УМ) в уме иприступайте к медитации.

Тему медитации необходимо выбрать предварительно и кратко сформулировать наподобие афоризма.Тематика вольная, но непременно направлена на возвышенные цели: добро и милосердие, упорство и настойчивость в достижении цели, терпение и т. п.

РАЗВИТИЕ ЗРИТЕЛЬНО-ПРОСТРАНСТВЕННОГО ВООБРАЖЕНИЯ

1. НЕПРЕРЫВНОЕ СОЗЕРЦАНИЕ

В течение 1-3 (до 5) минут рассматривается любой предмет (монета, коробок спичек, палец, карандаши т. д.). При этом можно моргать, но взгляд должен оставаться в пределах предмета.

Рассматривайте предмет вдоль и поперек, находите в нем все новые мельчайшие детали и свойства.Повторяйте упражнение до тех пор, пока внимание не будет удерживаться на предмете легко.

2. РИТМИЧНОЕ СОЗЕРЦАНИЕ  
Выберите любой предмет и сосредоточьте на нем внимание. Дыхание спокойное. Навыдохе закрывайте глаза - стирайте впечатление. На вдохе снова открывайте глаза и снова концентрируйте внимание на предмете. Так до 50 раз. Затем наоборот:созерцание на выдохе, стирание на вдохе.

3. МЫСЛЕННОЕ СОЗЕРЦАНИЕ  
Непрерывно или ритмично созерцайте предмет в течение 3-4 или более минут. Затемзакройте глаза и постарайтесь вызвать мысленно зрительный образ предмета целиком и во всех деталях.

Открыв глаза, сличите мысленное "фото" с реальным предметом. Повторяйте так по 5-10раз в каждом упражнении.

Постепенно добивайтесь отчетливого внутреннего видения. Конечно, оно не будет таким ярким,как наяву, и поначалу будет походить на размытый силуэт в глубоких сумерках, но настойчивость сделает свое дело.

С несложных предметов, постепенно переходите к более сложным, а затем к большим картинам итекстам. Зрительная память станет намного сильнее.

4. ВНУТРЕННИЙ ВИДЕОСКОП

От 0,5 до 2-3 минут впитывайте взглядом предмет. Например, спичечный коробок, затем другойпредмет, например, стакан. Пусть оба отчетливо отпечатываются в мозгу. Затем мысленно положите коробок в стакан. Наложение может быть двойным, тройным,ритмически-переменным и т. д.

5. ЦВЕТНОЕ ВООБРАЖЕНИЕ  
Лягте, расслабьтесь и сконцентрируйте внимание на лбу между бровями.Постарайтесь как можно ярче, вплоть до галлюцинаций, увидеть и удержать внутренним взором а течение 1-10 минут:  
Белые-белые белила,  
Синюю-синюю синьку,  
Коричневую корявую корку,  
Желтый-желтый желток,  
Зеленую траву и т. д.

6. ВКУСОВЫЕ ВООБРАЖЕНИЯ  
Сконцентрируйте внимание на кончике языка, почувствуйте во рту вкус: лимона(кислый-кислый, только что разрезанный), меда (сладкий-сладкий).

7. ОСЯЗАТЕЛЬНОЕ ВООБРАЖЕНИЕ  
вызовите образ и осязательное ощущение: покалывание, мягкая вата, нежный пух ит. д.  
Добейтесь максимально ярких образных- представлений: горячий пар в парилке, холодный мокрый платок на лбу и т. д.

8. ЗРИТЕЛЬНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЕ ВООБРАЖЕНИЕ

Сложное саморазвивающееся представление. Например:  
1. Пляж на море, жаркий солнечный день, легкая волна, на горизонте суда,прохлада воды и т. д.  
2. Поставьте перед собой картину, примите удобную позу, расслабьтесь исконцентрируйте на ней немигающий взгляд. Представьте себя участником действия этой картины. Если это лес, почувствуйте лесную прохладу, легкий ветерок,шуршание листьев, запах трав. Вообразите, что вы "вошли в картину" и идете по траве. Если это море, почувствуйте соответствующие ощущения и т. д.

9. УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ

Дышите ритмически, сосредоточие внимание на солнечном сплетение.

На вдохе вы осуществляете набор энергии. На выдохе уверенно пошлите солнечному сплетениюмысленный приказ такого характера, который нужен в данный момент. Одновременно мысленно представьте себе обратную картину, как вместе с выдыхаемым воздухом извас выходит нежелательная эмоция. Повторите это упражнение на выдохе 7 раз и закончите очистительным дыханием.

Помните, что приказания должны делаться уверенно и серьезно. Неуверенность, колебания или сомненияуничтожат все усилия.

10. ПРИОБРЕТЕНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ МОРАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

Лечь и расслабиться или сесть прямо. Представьте себе качество или свойство, которыевы желаете выработать в себе. Представьте, что вы уже обладаете этими качествами, и в то же время требуйте, чтобы ваш ум развивал их.

Дышите ритмично, стараясь держать в уме мысленный образ вырабатываемых качеств.

В промежутках между упражнениями как можно чаще вспоминайте этот образ, по возможностиникогда не выпускайте его из поля внимания, как бы сживайтесь с ним. Тогда вы очень скоро заметите, что начинаете внутренне расти соответственно вашемуидеалу. Практика ритмического дыхания оказывает большую помощь уму в образовании мысленного образа.