

Герхард Эггетсбергер Сексуальная энергия. Ключ к здоровью и процветанию



«Сексуальная энергия. Ключ к здоровью и процветанию»: ИГ «Весь»; СПб; 2000
ISBN 5-266-00064-3

Аннотация

Вы чувствуете себя измотанным и истощенным? По вечерам Вы еле волочите ноги, а в конце рабочей недели только и мечтаете, чтобы поваляться на диване? Так активизируйте свой собственный генератор энергии! Сделать это Вам поможет Энергетический Тренинг, который подходит любому: молодому и старому; сильному и ослабленному; мужчине и женщине.

Этот новый, необыкновенно продуктивный тренинг открыт и опробован Г. Эггетсбергером. Современные тесты на самой высокоточной аппаратуре показали: необыкновенную, позитивную силу, которая дремлет внутри каждого из нас, мы можем открыть и использовать на благо себе и другим.

Герхард Эггетсбергер Сексуальная энергия. Ключ к здоровью и процветанию

Благодарности

Многие люди способствовали появлению на свет этой книги, и многим обязан я за возможность провести исследования, результаты которых легли в ее основу. В первую очередь хочу поблагодарить всех сотрудников Института прикладной биокибернетики и исследований в области обратной связи, а также ту команду специалистов смежных дисциплин, которая в течение ряда лет содействовала мне в проведении исследовательских работ.

Особую признательность выражаю своей жене Ренате, интенсивно сотрудничавшей со

мною в работе над этой книгой. Я благодарен также издательству «Огас» и прежде всего его главе г-ну Лео Мазакарини, который с самого начала был воодушевлен идеей данной книги.

Важные примечания

В этой книге объясняются среди прочего способы употребления эфирных масел и смесей трав. Все рекомендуемые рецептуры выверены на специальных установках и испытаны на практике.

Если вы беременны, если в вашей семье известны случаи эпилепсии, если вы проходите курс лечения, информируйте, пожалуйста, своего врача о намерениях использовать травы или эфирные масла.

Эфирные масла зачастую оказывают сильное воздействие на организм и требуют правильной дозировки. Поэтому точно придерживайтесь предписаний по их применению и указанных дозировок.

Тот, кто пожелает воспользоваться рекомендуемыми упражнениями, должен (особенно при наличии проблем со здоровьем) посоветоваться со своим врачом о возможных последствиях. В противном случае автор и издательство решительно снимают с себя всякую ответственность за риск, которому подвергает себя читатель, слепо использующий все изложенные в книге методы.

Доказательство существования РС-энергии было получено с помощью так называемого PCE – сканера. Этот прибор был разработан в лаборатории нашего института и успешно реализуется одной из фирм, занимающейся сбытом электроизмерительной аппаратуры. Все права на PCE-сканер принадлежат Г. Х. Эггетсбергеру и Венскому Институту прикладной биокибернетики и исследований в области обратной связи.

Технические основы

PCE-сканер позволяет с помощью компьютера зрительно отобразить поля, источниками которых является головной мозг и тело человека. Измерительный прибор фиксирует тончайшие процессы, протекающие в клетках, нервах и головном мозге. Специальная компьютерная программа дает возможность измерить потоки жизненной энергии. Используемый метод представляет собой новое слово в области тренинга, имеющего целью укрепление здоровья, развитие мыслительных способностей и умения концентрироваться.

Автор и сотрудники Института прикладной биокибернетики и исследований в области обратной связи охотно ответят на все вопросы, касающиеся изложенных в книге методов, а также программ тренинга и обучающих семинаров.

Internet-Adresse: <http://www.biofeedb.ac.at/>

E-mail-Adresse: ibf@silverserver.co.at

ОБ ЭТОЙ КНИГЕ

Есть люди, которые радостно воспримут это открытие, поскольку они его ожидали.

Найдутся, однако, люди, которых оно огорчит, поскольку покажет ограниченность их мировосприятия.

Новый энергетический тренинг

В 1995 году в нашем институте впервые удалось измерить и тем самым доказать существование сексуальной энергии человека, в которой проявляется колоссальная жизненная энергия. Две предпосылки были необходимы для этого: развитие методов измерения и отображения полей, возникающих при работе головного мозга (1983), и последовательное исследование человеческого организма и активности головного мозга (изменение полей мозга).

В процессе этой работы я обратил внимание на PCE-эффект: связь между расположенной в основании таза мышцей *Pubococcygeus* (назовем ее для краткости РС-мышцей) и мозгом. Когда эта мышца напрягается в определенном положении тела, жизненная энергия начинает

перетекать через спинной мозг и далее распространяться через нервную систему. Я установил, что при многократном повторении этого упражнения происходит все усиливающаяся энергетическая подпитка головного мозга. Ни одно другое упражнение, испытанное мною в лаборатории, не давало такой интенсивной энергетической подзарядки тела и головного мозга.

На базе этого революционного результата мы развили новый метод энергетической по дитки мо та. Этот метод включает в себя, во-первых, ряд специальных поз, которые гармонизируют внутренние энергетические потоки и устраняют застойные зоны, и, во-вторых, определенные чередования напряжений и расслаблений расположенной в нижней области таза мышцы, играющей роль «генератора энергии». С помощью семи несложных упражнений, которые мы назвали РС-энергетическим тренингом (РСЕ-тренингом), вы научитесь активизировать свою энергетическую систему и направлять жизненную энергию в головной мозг. Этот тренинг был развит на основе многочисленных тестов, проконтролирован с помощью современной измерительной аппаратуры и широко применяется в настоящее время многими известными спортсменами.

В конце книги приводятся рецепты смесей эфирных масел и комбинаций трав, повышающих эффективность тренинга, и даются несколько указаний, позволяющих еще действеннее пробудить вашу энергию.

Что дает РСЕ-тренинг?

- Энергию для ваших маленьких серых клеток всегда, когда в этом есть потребность.
- Юношескую живость, способность концентрироваться, сексуальную силу.
- Здоровье – – благодаря выработке так называемых гормонов счастья,
- Влияние на окружающих, успех.

Где приносит пользу РСЕ-тренинг?

В профессии, учебе, спорте: усиливает мотивацию, позволяет сконцентрироваться на поставленной цели, вырабатывает настойчивость.

В личной жизни: при упадке жизненных сил, депрессии, болезни, ослаблении иммунной системы, сексуальных проблемах.

Все люди, способные к *высшим достижениям* в искусстве, науке, менеджменте или политике неосознанно управляют этой энергией. Все харизматические личности, оставившие след в мировой истории, знали, как ее использовать. Тот, кто не знает, как активизировать эту энергию, остается посредственностью.

Жизненная и сексуальная энергия

В каждом культурном слое она называется по-своему. Бушмены Южной Африки называют ее «нум» – духовной энергией, китайские мудрецы называют ее «ци» – жизненной энергией, в Индии она известна как «кундалини» – творческая, жизненная энергия.

Кундалини-йога, объединяющая различные методы пробуждения и развития кундалини, относится к древнейшим тайным учениям Индии. Она учит, как пробудить покоящуюся в области таза каждого человека энергию с помощью медитации и физических упражнений. Западная наука долгое время воспринимала эту идею скептически или вовсе отклоняла ее. Идея кундалини весьма часто вытеснялась в область религиозных фантазий на основе аргумента: «То, что нельзя измерить, не существует; то, что нельзя воспроизвести в лабораторных условиях, имеет мало перспектив на научное признание».

Эта точка зрения изменилась самым решительным образом с открытием РСЕ-эффекта. Многие ученые и врачи имели возможность присутствовать во время опытов в лаборатории нашего института и контролировать методику их проведения. Они также пришли к убеждению: кундалини, эта творческая, жизненная и сексуальная энергия, не только может быть измерена, но и каждый человек способен активно управлять ею.

Среди всех книг, автором которых я являюсь, эта книга далась мне с наибольшим трудом и в то же время доставила самую большую радость. В период работы в стенах Института биокибернетики и исследований в области обратной связи я опубликовал до нее шесть книг. Темы моих исследований и книг, написанных на основании полученных результатов, были различны: техника обратной связи в биокибернетике, гипноз, тренинг мыслительной деятельности, тренинг, направленный на развитие черт харизматической личности, сексуальность.

При написании этих книг я имел ясное представление о содержании каждой из них и четкий план работы. Несколько тяжелее обстояло дело в последнем случае. По мере ошеломляющего открытия РС-энергии я неожиданно нашел ответ на многие открытые вопросы. Лавиной обрушились на меня разнообразные идеи. Новые варианты интерпретации и перспективы тренинга раскрылись передо мной, я был очарован. Другой мир предстал моему воображению. Внезапно открылся путь активизировать пока не используемые возможности головного мозга, повысить качество жизни, сохранить молодость и жизненную энергию.

Этой книгой я предлагаю вам совершить вместе со мной первые шаги по этому пути.

ТИПИЧНЫЙ СЛУЧАЙ

Удобное, мягкое на ощупь кожаное кресло-качалка в тихом изолированном помещении. Я нахожусь в одной из лабораторий института в Вене. Тихо и монотонно гудит компьютер. Чувствую некоторое напряжение перед тем, что должно произойти со мной в ближайшее время.

Сотрудники института присоединили ко мне невиданную ранее измерительную систему, которая, по их словам, способна фиксировать и оценивать каждую секунду около 40 тысяч параметров моего тела и головного мозга. Для этого на голове и пальцах укреплены несколько электродов. Подготовка к опыту проходит спокойно. Мне не пришлось даже снять верхнюю одежду. Прикрепленные электроды не причиняют никакого беспокойства.

Один из участников опыта объясняет мне, что я вскоре увижу на мониторе. Над экраном расположен ряд лампочек, и по ним я смогу судить о развитии собственной жизненной силы. Чем выше расположена светящаяся лампочка, тем больше моя энергия, загорание следующей лампочки означает возрастание энергетического уровня на один процент.

Испытание можно начинать. Я не слишком настроен к нему. Для меня это чересчур раннее утро, чувствую себя беспокойно и слегка угнетенно. Было даже желание перенести испытание на другой день, но меня убедили не делать этого.

Я давно интересовался проблемами, связанными с предстоящими испытаниями, и, узнав об их проведении по телевидению, захотел точно установить: может ли в самом деле любой человек без длительной фазы обучения пробудить свою жизненную энергию.

Я прочел несколько книг по этой тематике: «Кундалини – жизненная энергия йоги», «Ци – внутренняя энергия древних китайцев» и другие. В них утверждалось, что этот вид энергии возникает в области таза и вдоль спинного мозга достигает головного мозга. По мере подъема она проходит через чакры (энергетические вихри), расположенные вдоль позвоночника, и активизирует, их.

Мистика, магия или все же наука? С древнейших времен предлагались всевозможные технические приемы: сложные упражнения йоги, длительные медитации, мантры (священные слова и слоги), но многое скрывалось за словами: верить, надеяться, развивать. Результат манил: будучи однажды активизированной, эта живущая в нас энергия должна привести в движение те клетки головного мозга, которые дадут толчок к развитию совершенно новых способностей. Продолжительность жизни должна возрасти благодаря активизации энергии кун-далини. Потребность во сне должна уменьшиться. Умение концентрироваться, ясный разум, творческие способности и, не в последнюю очередь, духовное развитие приписываются этой энергии. Заложенная в каждом из нас, ждет она своего пробуждения. Неужели всего этого недостаточно, чтобы несмотря на плохое настроение и усталость отважиться на испытание по ее активизации?

Погруженный в эти мысли еще раз слушаю объяснение, какую позу следует принять, каким образом и в каком ритме нужно напрягать и расслаблять мышцу таза и как при этом дышать. Все это кажется очень простым. Как-то не верится, что столь простые упражнения должны что-либо задействовать во мне. Клавиша компьютера нажата, испытание начинается.

График на экране компьютера показывает активность обоих полушарий мозга. Спокойные и равномерные линии заполняют экран. Красная линия отображает активность

правого полушария (источник эмоций, творческих способностей), голубая линия представляет активность левого полушария (логические и аналитические способности). Табло с лампочками также не свидетельствует о какой-либо существенной активности мозга.

Раздается сигнал. На экране появилось указание: «Напрячь мышцу!» В течение всего 10 секунд необходимо напрягать мышцу и при этом делать вдох. Новый звуковой сигнал и указание: «Расслабить мышцу!». Монитор не показывает пока ничего существенного. Что же, видимо, мне это не дано!

Новое указание, и с некоторой неохотой я вновь напрягаю мышцу. Сотрудница, проводящая тренинг, объяснила мне, что мышцы спины чересчур скованы, я должен расслабить их. Снова звуковой сигнал – мышца расслабляется и следует десятисекундная пауза. Сигнал – вновь напряжение, и тут я вижу то, в чем прежде сомневался: обе линии, характеризующие состояние обоих полушарий мозга, сместились к верхнему краю экрана, свидетельствуя о возрастании активности мозга. Я бросаю взгляд на световое табло, четыре уровня лампочек уже светятся. И вновь расслабление, напряжение, все новые лампочки включаются на табло. График недвусмысленно показывает: я накачиваю энергию через спинной мозг в головной. Энергия перетекает даже в периоды расслабления, ее уровень возрастает, мой головной мозг буквально заряжается ею. И что намного важнее: я ощущаю эту силу. Я чувствую себя бодрым, моя депрессия, моя усталость словно растворились. В последний раз получаю команду: «Напрячь мышцу!». Всего десять раз в течение 10 секунд напрягал я мускул, единственный мускул, которым никогда прежде сознательно не управлял, который никогда не принимал во внимание. И именно он явился источником этой колоссальной энергии. Я был очарован.

В мышце ощущается некоторая слабость. Мне объясняют, что это вполне нормально и в процессе тренировок мышца укрепится. Итак, передо мной открылся новый путь избавления от постоянной усталости, частых депрессий, рассеянности.

Радостный возвращаюсь я домой с твердым решением: не теряя времени приступить к тренировкам. Укрепить мышцу в основании таза совсем просто – в автомобиле, в бюро, всюду можно делать необходимые упражнения незаметно для окружающих.

Уже вскоре я убедился, что могу эффективно бороться с постоянным утомлением. В случае плохого самочувствия я просто несколько раз напрягал мышцу. Это помогало незамедлительно. Прошли недели. В выполнении упражнений выработался автоматизм, поскольку я не был связан ни местом, ни временем их проведения. Зачастую я ловил себя на том, что непроизвольно напрягаю мышцу; очевидно, подсознание само определяло, что мне это необходимо. Я чувствовал себя крепким, уверенным в себе. Моя сила была со мной и в любой момент могла быть активизирована. Теперь для меня вошло в привычку проводить тренинг также незадолго перед сном. Этим достигается более полное восстановление, все клетки буквально заряжаются энергией во время сна. Что самое главное: я чувствую прилив творческих сил, могу лучше концентрироваться, что раньше не было мне свойственно. Мой мозг лучше приспосабливается к обстоятельствам. Восемь недель минуло после проведенного испытания. Мне захотелось убедиться, действительно ли моя энергия возросла, или же это только игра воображения.

Началось второе испытание. «Мышцу напрячь!». На сей раз кривая круто пошла вверх. Световое табло также не оставило сомнения: сила, которую я ощущал, присутствовала на самом деле, ее можно было измерить. Моя энергия возросла по сравнению с начальным уровнем на 600 процентов! Немыслимое для меня достижение и всего лишь после восьми недель тренировок. Однако, мне сказали, что это весьма средний результат. Каждый, кто упражняется, добивается значительного возрастания энергии. Все это казалось фантастикой. Мало того, что наконец измерена жизненная энергия, но разработана также простая система упражнений, которая идет во благо любому человеку, независимо от его возраста.

Каждый, которому я рассказал об этой невероятной системе, был увлечен этой историей. Многие мои друзья теперь практикуют эти упражнения регулярно и столь же успешно, как и я. Как мне стало известно, многие замечательные спортсмены и люди искусства выполняют их, чтобы получить энергию, необходимую для высочайших

достижений.

К. Н.

ОСНОВЫ

Прошло около тринадцати лет с тех пор, как мне удалось с помощью новой аппаратуры открыть психогенное поле мозга, определяемое индивидуальной поведенческой и мыслительной структурами человека. Оно является составной частью электрического поля, создаваемого полушариями мозга, и играет решающую роль во всех процессах, протекающих в мозге при чувственном восприятии, мышлении, любой физической деятельности. Вскоре мы узнали, что напряженность и конфигурация поля мозга зависят от состояния здоровья, самочувствия и работоспособности. С помощью специальной аппаратуры была получена возможность управлять психогенным полем. С 1983 по 1994 годы мы научили многих людей приемам сознательного управления полем собственного мозга и тем самым работоспособностью и состоянием здоровья. Вплоть до 1994 года для этого использовались исключительно методы, основанные на биологической обратной связи и внушении, поскольку мы полагали, что положительное воздействие со стороны поля мозга может быть обеспечено только с помощью сознательного самоуправления им. Достигнутые успехи говорили сами за себя. Отечественные и зарубежные издания, многочисленные теле – и радиопередачи сообщали о нашей работе. Специальную аппаратуру, с помощью которой психогенное поле мозга может быть измерено и подвергнуто тренировке, начали использовать врачи, специализирующиеся в самых различных направлениях.

Сексуальную энергию можно измерить

В 1993 году мы начали новую серию исследований, целью которых было изучение сексуальности человека и прежде всего оргазма. Решающее значение для начала этой работы сыграло то, что многие люди, прошедшие у нас тренинг по развитию способности концентрации, совершенно неожиданно для себя достигли в то же время и значительного улучшения своих сексуальных ощущений. Начался поиск объяснения этого эффекта. Специальная литература мало что давала, поскольку большинство исследований ограничивается изучением функций половых органов. По нашему же мнению, объяснение этому феномену следовало искать в работе нервной системы и прежде всего головного мозга. Особый интерес при этом представляли электрические процессы в мозге до и во время оргазма.

При замерах электрического поля мозга во время полового акта (участникам эксперимента выдавалась на дом портативная измерительная и записывающая аппаратура) оказалось, что мозг накапливает все больше энергии (при этом правое полушарие мозга заряжается большей энергией, чем левое), а при достижении удовлетворения – вновь разряжается. Одновременно было установлено: чем более активен и возбужден человек, тем интенсивнее перетекает энергия в его мозг.

Возник вопрос: откуда поступает эта энергия, где она вырабатывается? При поиске источника этой «сексуальной энергии» я вспомнил о РС-мышце (мышце Pubococcygeus) в основании таза, которая играет важную роль при половом акте. Первые же исследования в этом направлении показали, что эта мышца имеет прямое отношение к оргазму. Благодаря тренировке (для этого мы разработали специальную аппаратуру), проводимой под наблюдением гинеколога, женщины со слабой РС-мышцей сумели укрепить ее и достичь тем самым большей остроты сексуальных ощущений.

Следуя внезапной идее, я решил замерить напряженность электрического поля мозга. Идея заключалась в том, что вырабатываемая РС-мышцей энергия свободно перетекает в головной мозг через спинной, вызывая тем самым изменения в состоянии его электрического поля. Однако, для ее подтверждения нужно было еще разработать специальную аппаратуру. При первом опыте, проводимом с этой аппаратурой, я ожидал зафиксировать слабый сигнал, как только РС-мышца будет напряжена. Этому опыту я подверг себя сам и несколько раз напряг РС-мышцу. Результат ошеломил. Вместо слабого сигнала было зафиксировано колоссальное изменение поля. Чтобы исключить ошибки измерений, я повторял этот опыт неоднократно и каждый раз получал одну и ту же картину.

Чтобы записать несколько параметров, я наклонился к установке и, не меняя позы, снова повторил опыт – никакого эффекта! Так что это было: случайность, ошибка измерения? Несколько раз напрягал я РС-мышцу, но безрезультатно. Изменив несколько свою позу на стуле, я вновь получил невероятный результат! С каждым сокращением мышцы возрастала энергия головного мозга. Что же изменилось? Я вновь принял позу, которая была во время неудачного опыта, и снова несмотря на сокращения РС-мышцы никакой энергетической загрузки мозга не происходило. Мне стало ясно, что при согнутой спине энергия практически не перетекает.

Теперь испытывал я другие мышцы тела. Я напрягал мышцы ног, живота, рук, перепробовал, кажется, все мышцы, но ни один опыт не давал нужного эффекта независимо от позы, которую я принимал. Более того, при напряжении некоторых групп мышц энергия головного мозга даже убывала. Только РС-мышца рождала эту энергию. После проведения эксперимента с другими людьми меня охватило состояние эйфории. В каждом случае достигался положительный результат, независимо от того, мужчина подвергался испытанию или женщина, старыми они были или молодыми: решающее значение имела только поза. Энергия перетекала только при прямой спине, в противном случае она блокировалась.

Теперь мне стало понятно, что за эффект я смог установить. Можно сказать, что это была зарядка головного мозга энергией, рожденной напряжением РС-мышцы. Никому еще не удавалось доказать существование этого эффекта, основываясь на результатах измерений. Мне стало предельно ясно, что этот эффект может использоваться в терапии сексуальных расстройств. Человек, имеющий проблемы с оргазмом, получает возможность направить с помощью сокращений РС-мышцы необходимую энергию в головной мозг, обеспечивая тем самым возможность наступления оргазма. Я понял, что эта энергия, названная мной РС-энергией (PSE), есть то, что на Востоке понимали как жизненную, сексуальную энергию. Это индийская энергия кундалини, китайская «ци»-энергия, японская «ки»-энергия, это жизненная сила, которая в различных культурах рассматривалась как источник всего возвышенного.

Итак, йога и другие учения Востока были правы: существует энергия, источник которой находится в основании таза, энергия, которая поднимается по спинному мозгу и концентрируется в головном мозге, причем преимущественно в его правом полушарии.

Что такое кундалини?

Лабораторные исследования эффекта кундалини проводятся в разных странах. В Бангалорском университете (Индия) осуществляется проект по изучению кундалини, поддерживаемый правительством страны. Прославленный Институт биохимии Макса Планка уже провел исследование кундалини с позиций биохимии. Интерес к кундалини сегодня повсеместен. Особенно стараются напасть на след эффекта кундалини американские исследователи.

Так что же такое вообще кундалини?

С незапамятных времен существуют достойные внимания системы знаний о внутренней, или жизненной энергии человека. О подчинении этой колоссальной природной силы повествуют многочисленные мифы, и многие табу основаны на ней. Индийское учение о кундалини доносит до нас эти знания наиболее полно.

Санскритское слово «кундалини» означает «скрученный» (подобно змее или стальной пружине), и по традиции змея является символом кундалини. В древних индийских рукописях кундалини описывается как форма биологической энергии, дремлющей в человеческом теле. Она рассматривается как форма жизни, как основной вид энергии, которая может концентрироваться в головном мозге и без которой не мыслимы ни гениальность, ни вдохновение. Согласно старым текстам энергия кундалини присутствует во всем теле, но концентрируется преимущественно в нижней части позвоночника, то есть в области половых органов, передающих жизненную энергию потомству. В соответствии с учением йоги, эта «энергия змеи» может быть пробуждена и через позвоночник и чакры (энергетические центры вдоль позвоночника) передана в головной мозг. Эта энергия – так утверждается в старых текстах – необычайно могущественна, в ней скрыт ключ к вечной юности и расцвету умственных способностей.

Индийский специалист по кундалини Гоби Кришна утверждает: «Кундалини, будучи пробуждена, является источником психических сил, гениальности, художественного таланта, научных достижений», то есть всего того, что характерно для высокого уровня развития сознания. По мнению Кришны, с ростом кундалини расширяется и диапазон человеческих способностей.

Кундалини – понятие из индийской философии. Существует множество рукописей, которые из-за отсутствия перевода до настоящего момента недоступны западному миру. Однако, об этой энергии идет речь не только в индуистской литературе. Выполненные исследования привели Кришну к заключению, что в древних рукописях Тибета, Египта и Греции, а также в других культурах имеются доказательства существования энергии кундалини, даже первые христиане были с ней знакомы. Головной убор фараона, пернатые змеи из Мексики и Южной Америки, все это указывает, по мнению Кришны, на энергию змеи – кундалини.

Китайские специалисты по акупунктуре называют ее, как уже упоминалось, «ци», греки говорили об эфире, христиане называли ее святым духом, барон Карл фон Райхенбах называл ее одической силой, Вильгельм Рейх называл ее Оргон, бушмены Южной Африки называют ее нум, и этот перечень не полон.

В 1937 году 34-летний Гоби Кришна сделал сообщение о своих ощущениях при пробуждении кундалини. Позади были 17 лет, заполненные интенсивной медитацией, позволившей получить устойчивые зрительные образы. Каждое утро он встал в 4 часа и медитировал в течение часа, а затем отправлялся на работу и трудился служащим одного из правительственных учреждений. В автобиографии «Кундалини: развитие энергии в человеке» он пишет: «Раздается звук как от лопнувшей веревки, и тотчас же словно серебряный луч проходит вдоль спинного мозга.... лучистая энергия изливается в мой мозг...». Так, после многолетних упражнений начал формироваться у него более высокий уровень сознания.

17 лет интенсивной медитации по системе йоги и затем внезапное пробуждение жизненной энергии: смелое, длительное и опасное предприятие. Далее Кришна пишет: «Бывали периоды, когда состояние моего здоровья ухудшалось, душевное равновесие нарушалось сомнениями и неуверенностью». Длительный процесс приспособления к новому уровню энергии был необходим, он происходил и в дальнейшие годы.

Все люди, способные создать нечто неординарное, отличаются высоким уровнем энергии кундалини. Мы пришли к этому выводу в процессе наших исследований по теме «Харизма», результаты которых подробно описаны в книге «Харизма-тренинг». Все подвергнутые испытаниям харизматические личности продемонстрировали высокий энергетический уровень мозга, особенно его правого полушария. Их мозг добывал, так сказать, больше энергии, чем мозг среднего человека. Поле мозга харизматической личности имеет исключительно высокую напряженность, что обусловлено постоянным перетеканием жизненной (сексуальной) энергии. Весьма часто оказывалось, что энергичные люди отличались также и своей сексуальной активностью.

Секс позволяет сбрасывать избыток энергии кундалини, освобождая во время оргазма головной мозг от этого избытка, принося тем самым покой и удовлетворение. Однако, не в сексе и не в оргазме высшее предназначение жизненной (сексуальной) энергии, а в активизации дремлющих областей мозга, в достижении иных форм сознания.

Все известные до сих пор упражнения, направленные на пробуждение кундалини, относятся к медитационным (заимствованным преимущественно из йоги) методам. Все эти упражнения занимают много времени, требуют настойчивости, и пройдут годы, прежде чем появятся первые признаки энергии кундалини. Это может произойти также в виде неожиданного выплеска, подобного прорыву плотины, резкого и, прежде всего, неуправляемого и потому опасного. Альтернативой этому является наш тренинг.

Больше силы благодаря РС-тренингу

Данный тренинг представляет собой щадящую и в то же время последовательную систему, с помощью которой вы можете усилить активность мозга и омолодить свое тело. Благодаря РС-тренингу происходит постепенный процесс изменений в нервной системе и в головном мозге. Нервная система и прежде всего головной мозг приобретают способность

работать с большим количеством энергии. Больше, превышающее некоторый порог, поступление энергии активизирует те области мозга, которые пассивны при недостатке энергии (находятся как бы в состоянии сна). В повседневной жизни эти области активизируются весьма редко, например, в случае серьезной опасности, и тогда люди способны совершать такие действия, которые немислимы в обычной обстановке.

Постоянная тренировка РС-мышцы и описанные в этой книге упражнения, которые представляют собой последовательность определенных поз, необходимы, чтобы активизировать свой мозг, насытить его и нервную систему энергией.

Совершенно особым образом реагируют на эту новую активность гипофиз и эпифиз: возникает процесс омолаживания, вы чувствуете себя, словно к вам вернулась молодость. С постоянным мощным притоком энергии приходит юношеская активность, возрастают сексуальные способности и острота ощущений.

Переключаемые энергетические уровни мозга

Наш мозг устроен таким образом, что некоторые клетки его активизируются только при достижении определенной напряженности поля мозга, пробуждая те или иные способности. Это значит, что существуют энергетические уровни мозга и имеется возможность перехода (переключения) с одного уровня на другой.

Активизация определенного энергетического уровня влечет за собой активизацию всех лежащих ниже уровней. Больше количество энергии означает повышенную активность мозга и, следовательно, пробуждение новых способностей. У людей с незначительной энергией мозга подключаются, в основном, мозговой ствол и средний мозг (см. рис. 1, 2) – части мозга, возникшие ранее других в процессе эволюции человека. Этими людьми управляет, в основном, не разум, а подсознание, они являются зачастую жертвами страхов, а на внешние события реагируют автоматически. Центры, отвечающие за более высокие духовные качества, находятся в коре больших полушарий и в зависимости от своего местоположения требуют для работы больших поступлений энергии.

В связи с этим возникает вопрос: почему природа создала мозг в виде столь сложного комплекса, возможности которого мы не используем даже в малой степени? Известно, что природа весьма экономна и ненужные структуры исключает (вспомним только, как быстро теряют силы мускулы загипсованной конечности). Многие области мозга могут работать только в случае, если им предоставляется больше энергии, чем ее существует в нормальном состоянии. Не подготовлен ли наш мозг к некоему скачку в его эволюции, и, возможно, именно РС-тренинг сделает возможным этот скачок?

Для этого необходимо в достаточной степени снабжать мозг энергией, поскольку только систематическое, выполняемое по крайней мере два раза в день заполнение клеток мозга энергией позволяет активизировать их на длительный период. Используя компьютерную терминологию, можно сказать, что клетки мозга инициализируются. Короткие энергетические всплески не способны надолго активизировать дремлющие клетки мозга. Энергии, возникающей при оргазме, недостаточно, чтобы обеспечить длительную активность не включенных в работу мозговых структур, поскольку подъем энергии в этом случае очень непродолжителен, и она вскоре рассеивается.

Конечно, секс может ускорить процесс, поскольку он усиливает РС-мышцу. Но только РС-тренинг активизирует и направляет энергию таким образом, что это приводит к надежной продолжительной зарядке мозга

РС-тренинг обеспечивает постоянно возрастающий энергетический поток, благодаря которому возникает протекающий соразмерно процесс активизации все более высоких уровней мозга. Не все уровни будут активизированы, но будет запущен естественный процесс вашего совершенствования, и вы сможете управлять этим эволюционным процессом.

Образование новых структур

К большей энергии и силе следует приспособиться. Мой практический опыт в проведении психотренингов для спортсменов и людей искусства показал, что изменения, происходящие в человеке, даже если они протекают быстро, воспринимаются им не во всей полноте. Спортсмены обычно более чувствительны к любым изменениям в теле и душевном состоянии, чем средние люди, но и они, к моему изумлению, очень долго не подозревали о возрастании

активности мозга, а следовательно, и своих возможностей. Это ощущение приходило постепенно, по мере обучения.

Сегодня я знаю, что увеличение энергии мозга обуславливает изменения во всей нервной системе. Эти изменения накапливаются в течение дней и недель, в некоторых случаях в течение двух-трех месяцев, поскольку увеличение энергии только тогда оказывает воздействие, когда дремавшие до того клеточные структуры мозга активизированы. Тогда мы чувствуем себя не только крепкими и бодрыми, мы живем по-новому, расширяем границы возможного и приобретаем новые способности. С ростом творческих возможностей возникает целостный взгляд на вещи, чувство силы и внутренней гармонии наполняет нас. Депрессии и страхи отступают перед ощущением силы и радости жизни. Образуются новые мыслительные структуры, и так возникает в конце концов новое ощущение собственного «я».

РСЕ-ТРЕНИНГ

Программа РСЕ-тренинга нацелена на совершенствование ваших мыслительных способностей, памяти, она развивает интуицию, повышает ваши результаты, положительно действует на коммуникационные способности. Не в последнюю очередь упражнения способствуют восстановлению организма и усиливают способность к самоисцелению. Эффект омолаживания удваивается при регулярном выполнении упражнений в том порядке, который указан ниже.

Первые шесть упражнений тренинга, названные руническими, имеют много общего с физическими упражнениями древних германцев, использовавших руны (знаки), главным образом, с магическими целями и лишь во вторую очередь для обычного письма. В древних сказаниях упоминается руническая мудрость, достигаемая словом, определенным положением пальцев или позой.

Рунические упражнения, которые мы для простоты обозначили латинскими буквами, способствуют беспрепятственному перетеканию жизненной энергии. Они снимают мышечные напряжения и активизируют деятельность желез, способствующих гармонии и равновесию. Постоянно перетекающая жизненная энергия активизируется и направляется в свое русло. Эти упражнения могут выполняться в любом возрасте, они не имеют никаких вредных последствий.

Действенность упражнений была оценена путем измерений психогенного поля мозга, а также снятие электромиограмм с соответствующих групп мышц. Сравнение полученных результатов с результатами других программ упражнений поразило: испытуемые, проделавшие шесть рунических упражнений, добились существенно более высоких показателей.

Седьмое упражнение, названное энергетическим, активизирует наш внутренний генератор жизненной энергии. Мы разработали его в ходе исследований сексуальности и оргазма. Благодаря сокращениям РС-мышцы, осуществляемым по определенным правилам, жизненная энергия получает возможность, перетекая через спинной мозг, нервы и ткани, поступать в головной мозг и во все клетки тела. Тело, ставшее благодаря руническим упражнениям хорошим проводником, позволяет беспрепятственно циркулировать этой дополнительной энергии, оказывающей положительное воздействие на мозг. Это единственное известное мне упражнение, которое быстро и на продолжительное время повышает энергетический уровень человека.

Перед тем, как начать упражнения, определите западное направление. Запомните это направление, так как все упражнения РСЕ-тренинга надо проводить, обратив лицо на запад. Посредством биоэлектрических измерений и определения потенциалов в акупунктурных точках мы установили, что позиция лицом на запад является наилучшей для энергетических упражнений и по сравнению с другими направлениями дает существенное (на 30 процентов) повышение внутренней активности.

Рунические упражнения



Упражнение 1: U-поза



Рис. 3. U-поза

Это упражнение на сгибание присутствует во многих системах упражнений. В йоге и рунических упражнениях древних германцев оно использовалось для возбуждения нервных центров головы.

Исходное положение Станьте лицом к западу, ступни параллельно друг другу на расстоянии около 30 – 45 см. Колени во время этого упражнения должны быть слегка изогнуты, так как выполнение упражнения на сгибание с прямыми коленями может привести к травме. Теперь медленно поднимите руки над головой.

Выполнение упражнения

Вдохните теперь глубоко, как можете, а затем медленно выдохните. Во время выдоха склоните верхнюю часть туловища вперед и вниз насколько это возможно. Пусть голова свисает свободно, без напряжения. Руки и кончики пальцев должны быть направлены вниз (см. рис. 3). Постепенно переносите свой вес в направлении рук. Оставайтесь в этой позиции в течение 10 неспешных вдохов и, увеличивая ежедневно этот период на 1 вдох, достигните идеальной продолжительности в 30 вдохов.

Если здоровье не позволяет вам выполнять упражнение стоя, вы можете выполнять его в той же последовательности сидя.

В этом случае сядьте на стул, выпрямив позвоночник. Поднимите руки над головой. Вдохните спокойно и глубоко, как можете, и во время выдоха наклоняйте верхнюю часть туловища как можно больше. Пусть руки свисают до пола справа и слева от ног. Дышите и увеличивайте продолжительность упражнения, как это описано выше.

Упражнение 2: 1-гюза

1-упражнение служило древним германцам для повышения духовной и физической силы сопротивления. Именно это упражнение по результатам наших измерений оказалось наиболее действенным для снятия мышечных перенапряжений и устранения застойных зон.



Рис. 4.1-поза

Исходное положение

Станьте или сядьте лицом к западу.

Выполнение упражнения

Медленно поднимите руки над головой. Ладони направлены друг к другу и расположены на расстоянии около 20 см (см. рис. 4). Дышите глубоко, спокойно и равномерно. Оставайтесь в этой позиции в течение 10 неспешных вдохов и, увеличивая ежедневно этот период на 1 вдох, достигните идеальной продолжительности в 30 вдохов.

Упражнение 3: Y-поза

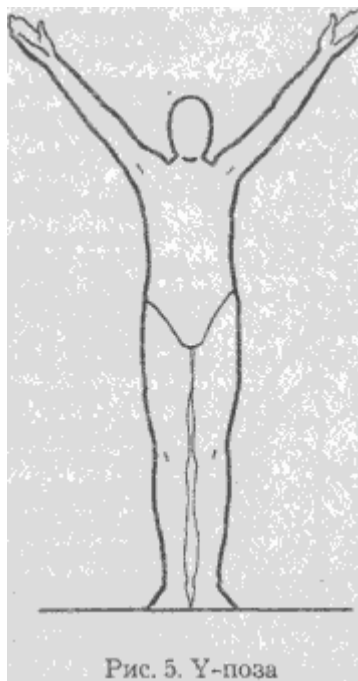
Как и предыдущее, оно происходит от древних рунических упражнений. Оно служило в далекие времена для трансмутации сексуальной силы и погружения в возвышенные сферы бытия.

Исходное положение

Оно совпадает с исходным упражнением при выполнении упражнения 2. От второго упражнения к третьему переходите без перерыва.

Выполнение упражнения

Медленно поворачивайте руки так, чтобы ваша фигура приняла форму буквы Y. Ладони плоские и обращены вверх



(см. рис. 5). При выполнении этого упражнения также обращайтесь особое внимание на спокойное без напряжения дыхание. Оставайтесь в этой позиции в течение 10 медленных вдохов и, увеличивая ежедневно этот период на 1 вдох, достигните идеальной продолжительности в 30 вдохов.

Упражнение 4: F-поза

Эта поза используется в хатха-йоге и встречается в рунических письменах. Она способствует росту душевных сил, устраняет блокаду и застой энергии (см. рис. 6).

Исходное положение Сразу же по завершении упражнения 3 (Y-позиция) переходите к выполнению упражнения 4.

Выполнение упражнения Выпрямленные руки опускайте одновременно вперед. Левая ладонь должна быть примерно на 10 см выше, чем правая. Пальцы установите следующим образом: большой и средний пальцы слегка соприкасаются, остальные выпрямлены и направлены вперед в сторону запада (см. рис. 7). Обратите внимание на то, чтобы они ни на кого не указывали.

Сохраняйте эту позицию в течение 10 неспешных вдохов и постепенно увеличивайте этот период до 30 вдохов.

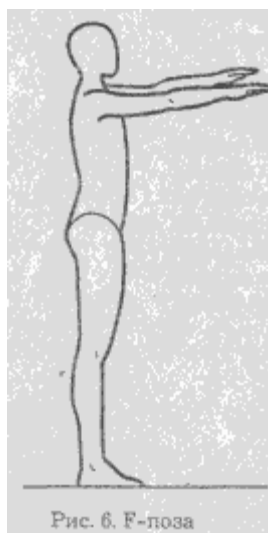


Рис. 6. F-поза



Рис. 7. Положение рук и пальцев при выполнении F-упражнения

Упражнение 5: T-поза

Это древнее руническое упражнение использовалось, чтобы направить космические волны к железам и солнечному сплетению. Оно существенно расслабляет мышцы.

Исходное положение От упражнения 4 (F-позиция) сразу же переходите к выполнению упражнения 5.

Выполнение упражнения

Наклоните обе руки вниз так, чтобы ваша фигура напоминала букву T (см. рис. 8). Ладони обращены вниз. Оставайтесь в этой позиции в течение 10 неспешных вдохов и, увеличивая ежедневно этот период на 1 вдох, достигните идеальной продолжительности в 30 вдохов.

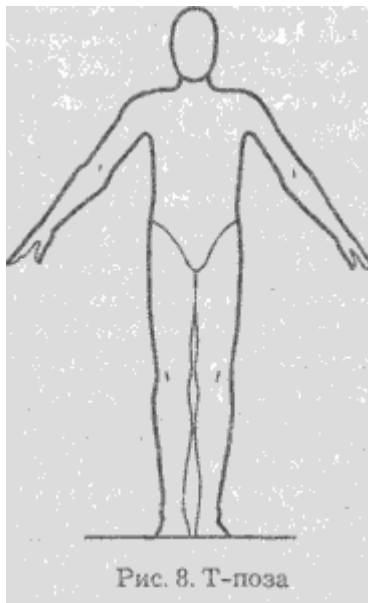


Рис. 8. Т-поза

Упражнение 6: W-поза

Это упражнение используется в тэйквондо для расслабления мышц в области шеи и плеч. Символ исходного положения упражнения можно найти также в рунах. Упражнение способствует перетеканию энергии и гармонизирует дыхание.

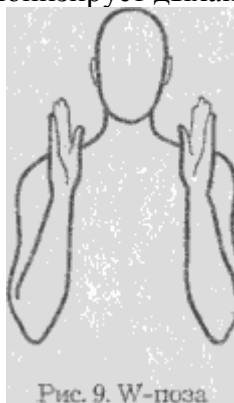


Рис. 9. W-поза

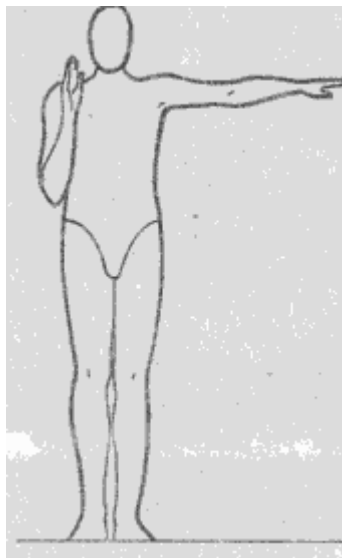
Исходное положение Установите ладони на уровне лица так, чтобы края ладоней были обращены вперед, большие пальцы не отставлены (положение, используемое в карате). Расстояние между обращенными друг к другу ладонями должны составлять 35 – 40 см (см. рис. 9).

Выполнение упражнения Энергично выдохнув через нос, резко выпрямите правую руку, направив ее в горизонтальное положение (см. рис, 10). Одновременно с таким же энергичным, резким вдохом через нос верните руку в исходное положение. То же самое повторите для левой руки. Каждое движение следует выполнить 10 раз

Постепенно можно довести число движений до 15.

Итак, первая часть тренинга закончена. Спокойно опустите руки. Сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов. Расслабьтесь, пусть все мускулы будут не напряжены, руки свободно свисают. Перед тем, как приступить к выполнению энергетического упражнения 7, вам необходимо узнать кое-что о РС-мышце.

Рис. 10. W-поза



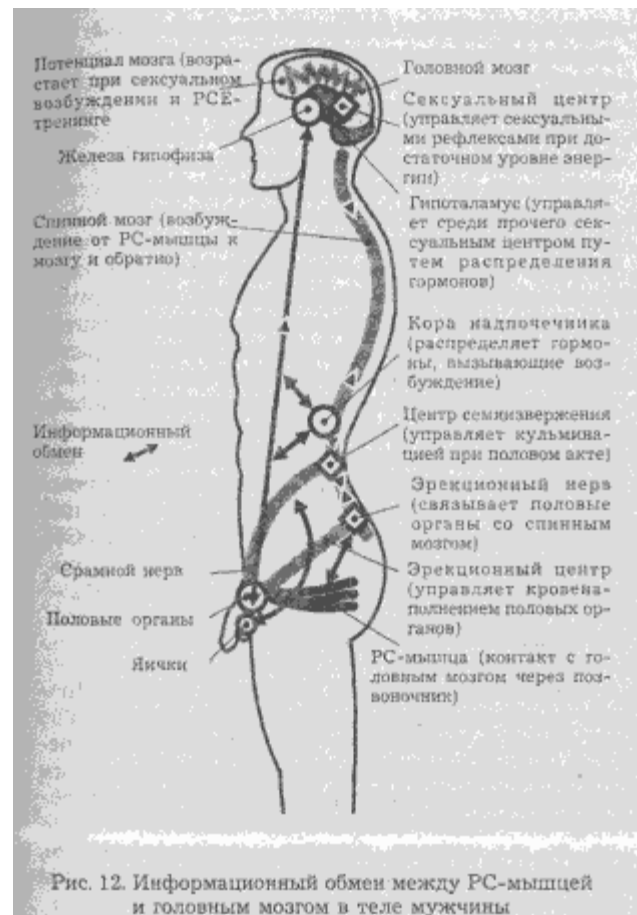
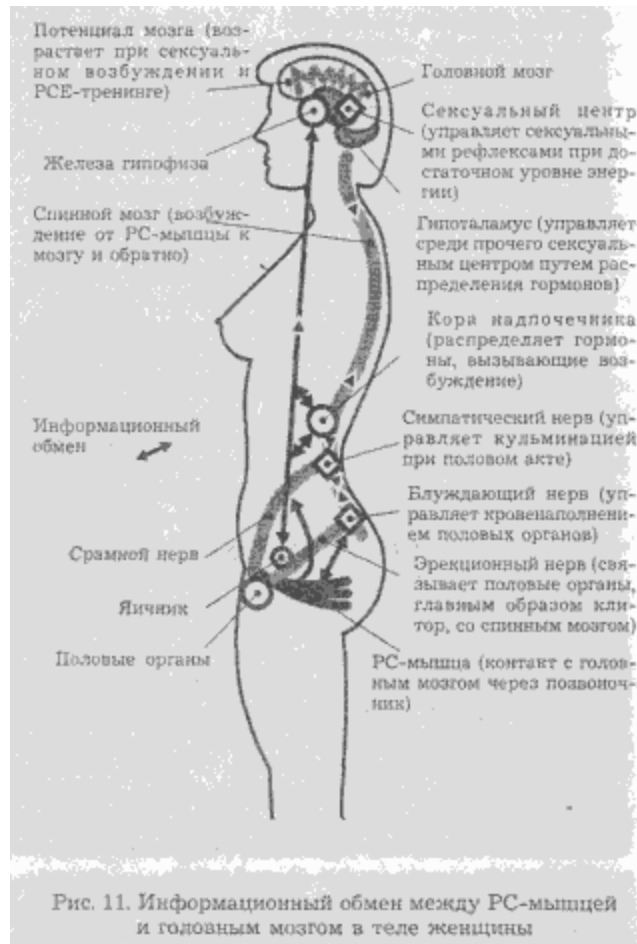
РС-Мышца

Положение РС-мышцы показано на рис. 11 и 12. Она простирается от лобковой кости до копчика, поддерживает анус (задний проход) и граничащие с ним внутренние органы, не давая им опуститься. Находится она на расстоянии 2-3 см от кожного покрова. Мышца управляется, в основном, со стороны нерва, который контролирует активность ануса и половых органов, посылая сигналы от них в мозг и передавая их обратно.

РС-мышца связана с тазовым внутренним нервом. От него ведет ответвление, которое у женщин соединяет нижнюю часть позвоночника с маткой и мочевым пузырем, а у мужчин – с простатой и мочевым пузырем. Если РС-мышца сильна, она является колоссальным источником энергии, подлинным генератором. Сокращения РС-мышцы стимулируют также простату у мужчин и матку у женщин. При этом вырабатываются гормоны, вызывающие приподнятое настроение, ощущение счастья. РС-мышцу можно, как практически все мышцы тела, укрепить определенными упражнениями.

Если РС-мышца не активизируется благодаря регулярному сексу или целенаправленному тренингу, она постепенно слабеет, атрофируется, как говорят медики.

Поэтому у того, кто длительное время не имеет сексуального партнера, может возникнуть необходимость вновь укрепить РС-мышцу. Этому поможет ее тренинг. Ослабление РС-мышцы может произойти также из-за плохой позы, например, при постоянно выдвинутом вперед тазе в положении сидя, стоя и при ходьбе (см. раздел «Так энергия перетекает лучше»). При такой позе затрудняется кровоснабжение РС-мышцы и ее энергоснабжение. Многие женщины после родов имеют склонность к ослаблению РС-мышцы, что ведет не только к сексуальным проблемам, но и к депрессии и постоянному утомлению. Однако, не следует пугаться этого. Сексуальные желания и душевные силы вновь возвращаются при общем укреплении РС-мышцы. Мы видели, что сексуальность, или, другими словами, сексуальная (жизненная) энергия, является той силой, которая во многом определяет нашу жизнь. РС-мышца как один из наиболее действенных источников энергии человеческого тела принимает участие в самом возвышенном творческом акте, к которому способен человек. Энергия, рождающая жизнь, является в то же время энергией, поддерживающей жизнь. Использовать эту энергию помогает РСЕ-тренинг.



Тестирование РС-мышцы

Сначала попытайтесь найти РС-мышцу. Проще всего это сделать, если, раздевшись, лечь

на спину и, взяв в руку небольшое зеркало, осмотреть промежность (область между задним проходом и половыми органами). Если вы способны управлять РС-мышцей и она достаточно сильна, то вы можете, напрягая и расслабляя ее, обеспечить небольшие опускания и подъемы в области промежности.

Следите при этом за тем, чтобы одновременно не напрягались живот, ягодицы и мускулатура бедер. Если это все же происходит, значит вы не способны в достаточной степени активизировать РС-мышцу. Следует вначале научиться управлять РС-мышцей изолированно от остальных мускулов.

Хорошим методом тестирования РС-мышцы является попытка прервать мочеиспускание в начальной фазе. Это удастся всякий раз, если РС-мышца сильна и вы способны управлять ею. В противном случае не беспокойтесь: описанная ниже тренировка РС-мышцы при последовательном проведении уже через несколько недель даст положительные результаты. И в том случае, если РС-мышца достаточно сильна, постоянная тренировка принесет увеличение внутренней энергии, обострение сексуальных ощущений, а мужчинам – повышение потенции. Так как РС-мышца существенно влияет на управление половым актом и эрекцией, мужчина при постоянной тренировке РС-мышцы становится способным произвольно затягивать продолжительность полового акта.

Тестовые вопросы к женщине

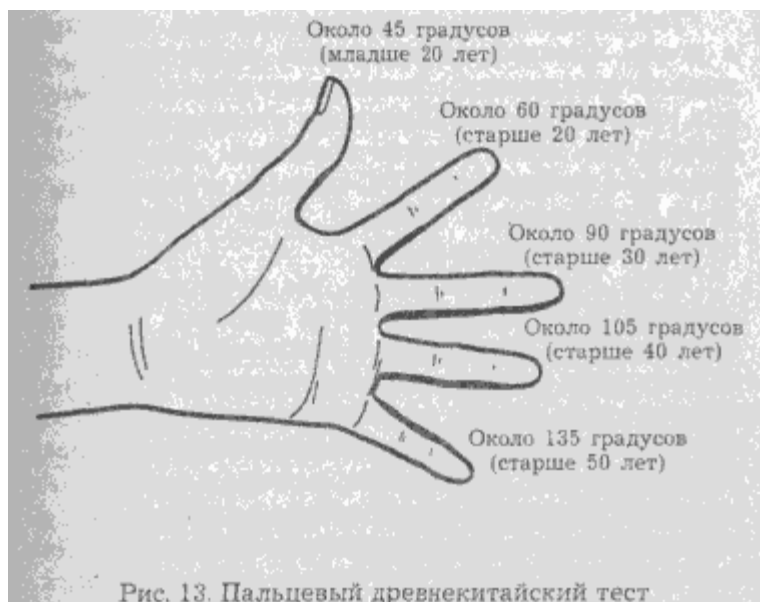
- Не случаются ли небольшие непровольные мочеиспускания при физических или нервных перегрузках (при стрессе, кашле, во время спортивных занятий)?
- Имеются ли трудности с достижением оргазма?
- Страдаете ли вы болями в спине, болями при половом акте, воспалениями в области мочевого пузыря и матки? Вообще ничего не ощущаете в матке, или ощущения очень незначительны?
- Бывают ли спазмы в животе до или во время менструаций?
- После родов в течение 2-3 месяцев имеются проблемы с сексуальными ощущениями и способностью к оргазму?
- Имеются ли проблемы с удержанием тампона в нужном месте?

Все эти проблемы позволяют сделать вывод о слабости РС-мышцы, которую вы, однако, можете усилить с помощью тренировки.

Тесты для мужчин

Мужчина со здоровой РС-мышцей способен приподнять, по меньшей мере, на один сантиметр небольшое полотенце, висящее на находящемся в состоянии эрекции половом члене, только за счет сокращения РС-мышцы. Если полотенце сползает, вы можете повторить тест с носовым платком.

Тест на пальцах заимствован из древнекитайской философской системы Тао и содержит сведения об угле наклона члена, находящегося в состоянии эрекции, для различных возрастов. Таоисты утверждали, что, замеряя этот угол, можно судить о биологическом возрасте мужчины и его здоровье.



У здорового юноши угол между членом и туловищем составляет около 45 градусов. У здорового двадцатилетнего мужчины угол эрекции составляет 60 градусов, у тридцатилетнего – 90 градусов, у сорокалетнего – 105 градусов и у пятидесятилетнего – 135 градусов.

С помощью этого теста вы можете очень просто установить свой биологический возраст и соответствующее ему состояние РС-мышцы, причем биологический возраст не всегда совпадает с фактическим. Мужчина, который тренирует и усиливает РС-мышцу, не только улучшает угол эрекции, но и получает в свое распоряжение больше энергии, мощи.

Так, например, пятидесятилетний мужчина с углом эрекции 135 градусов через несколько недель тренировки обеспечивает угол 100 градусов, так как сила РС-мышцы становится достаточной для этого. Многие проблемы мужчин возникают от ослабления РС-мышцы и связанной с этим ослаблением эрекции, а не только от их психического состояния.

Если РС-мышца слаба, вы чувствуете себя слабым, и такой же является эрекция. Если же благодаря РСЕ-тренингу и усилению РС-мышцы происходит постоянная энергетическая подпитка участков мозга, управляющих сексуальной активностью, то вы чувствуете себя лидером, находящимся в расцвете сил (обычно только молодые здоровые люди очень активны сексуально). В собственном представлении вы ощущаете себя физически и духовно молодым. Организм человека устроен так, что значительная энергия поступает в него только тогда, когда он сексуально активен, то есть потенциально способен к продолжению рода. Когда эта кажущаяся способность (не имеющая впрочем ничего общего с фактической способностью ни у мужчин, ни у женщин) исчезает, соответственно снижается и уровень энергии.

Упражнение на развитие РС-мышцы

Исходное положение

Для выполнения этого упражнения сядьте на подушку, ступ или на собственные пятки (см. рис. 14 и 15). Обратите внимание на то, чтобы позвоночник был совершенно выпрямлен, расслабьте мышцы спины, плеч, шеи, рук и лица. Наклоните голову слегка вперед, закройте глаза.



Рис. 14. Поза на пятках

Рис. 15. Правильное положение на стуле

Выполнение упражнения

Напрягите мышцу на 3 секунды. Это происходит, когда сокращаются мышцы вокруг заднего прохода. При правильном выполнении упражнения возникает ощущение, словно вся область таза подтягивается вверх. Одновременно делайте медленный вдох. Если на первых порах вам тяжело напрягать мышцу в течение 3 секунд (это значит, что она очень слаба), делайте это в течение 1 или 2 секунд. Во время выдоха полностью расслабьте мышцу.

Повторяйте этот цикл вначале не менее 10 раз, но не более 10 минут. По мере того, как возрастает сила и выносливость (примерно через неделю) увеличивайте период напряжения, отсчитывая мысленно от 1 до 10. Затем расслабляйте мышцу так же медленно, как напрягали ее. Не забывайте о фазе расслабления РС-мышцы, оно столь же важно, как и напряжение. Итак: напряжение при мысленном отсчете от 1 до 10, затем такое же медленное расслабление. Повторяйте это раз за разом в течение 5 минут.

После этого сделайте минутную паузу, а затем попытайтесь 10 раз в быстром темпе напрячь и расслабить мышцу. Вначале вы, возможно, не сможете определенно сказать, напряжена ли РС-мышца или расслаблена, однако по мере тренировок вы обретете контроль над ней.

Вновь повторите первую часть упражнения: десятикратно напрягайте и расслабляйте мышцу, отсчитывая в уме от 1 до 10, все это в течение 5 минут, а затем сделайте минутную паузу. После этого выполните 10 быстрых напряжений и расслаблений.

А теперь в последний раз выполните полный цикл медленных и быстрых напряжений и расслаблений.

Не перенапрягайтесь, если вначале вся описанная выше программа вам не дается. Постепенно мышца укрепится, и выносливость повысится. Некоторые люди ощущают в области таза потягивание, напряженность. Это нормально и означает, что РС-мышца реагирует.

После нескольких упражнений вы должны почувствовать легкий зуд или потягивание в позвоночнике и, прежде всего, в области лба между глазами. Ощущение может напоминать слабое воздействие электрического тока. Если во время упражнения вы ощущаете подъем энергии, достигающей головы, это означает, что все семь центров, управляющие железами (индусы называют их чакрами), свободны от блокады. Если же вы ничего не ощущаете во время упражнения, то, очевидно, в каком-то месте путь энергии заблокирован. Рунические упражнения РСЕ-тренинга быстро помогут вам устранить все блокады.

Упражняйтесь не менее недели дважды в день по 15 минут. Не ждите чуда, требуется определенное время на то, чтобы РС-мышца подтянулась и восстановилась.

При выполнении упражнения не забывайте, что напрягать РС-мышцу следует без одновременного напряжения мышц седалища, бедер и живота. Только РС-мышца должна напрягаться. Примерно через неделю, самое большее через 2-3 недели, вы должны быть в состоянии без затруднений выполнять в течение дня до 300 сокращений.

Не забывайте, что любую программу физического тренинга лучше начинать без

перегрузок и постепенно повышать интенсивность упражнений. Это уменьшает мышечные боли. Если они появились, отложите занятия на 1-2 дня. После этой паузы, во время которой мышцы отдохнут, возобновите упражнения. 300 сокращений в день, 100 сокращений за один раз – вот цель, к которой следует стремиться. При систематических занятиях она достижима.

Полезно выполнять это основное упражнение во время обычной работы, если она не требует постоянного внимания (например, при работе в бюро). Со временем исчезает необходимость в мысленном отсчете числа и продолжительности сокращений. Всякое дополнительное упражнение пойдет только на пользу вашему здоровью и сексуальности.

Сначала все же лучше придерживаться плана занятий (см. с. 98). После того как РС-мышца окрепнет, вы можете включить в РСЕ-тренинг энергетическое упражнение.

Энергетическое упражнение

Упражнение 7

Часть 1: медленное энергетическое упражнение

Исходное положение

Выпрямите позвоночник так, как делали это при выполнении упражнения на развитие РС-мышцы (см. с. 52). Помните, что только правильная поза не препятствует перетеканию энергии.

Выполнение упражнения

Закройте глаза и под веками сдвиньте их в направлении переносицы (см. рис. 16). Следите за тем, чтобы не напрягались мышцы глаз и лба. Язык должен без давления касаться неба. Такое положение следует сохранять до конца упражнения 7. Если изменилось направление глаз или язык отошел от неба, не тревожьтесь, по мере осваивания упражнения это будет удаваться все лучше. Спокойно верните их в исходное положение.

Теперь напрягите РС-мышцу и медленно считайте до 10, спокойно вдыхая. Если легкие наполнились, удерживайте воздух, пока не досчитаете до 10. Так как РС-мышца уже усилена упражнениями по ее укреплению, это не составит вам труда.

По счету 10 расслабьте РС-мышцу. Обращайте каждый раз внимание на полное расслабление, так как в противном случае при следующем напряжении будет выработано меньшее количество энергии. Расслабление постоянно регенерирует источник энергии. При расслаблении также считайте от 1 до 10. Медленно выдыхайте воздух и, выдохнув, ждите до 10. После этого вновь напрягите мышцу, дыша так, как это описано выше.

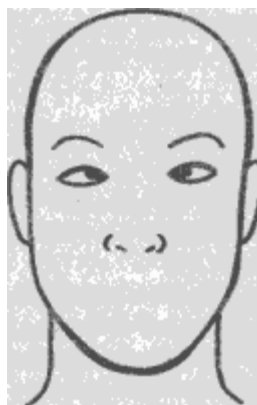


Рис. 16. Положение глаз при выполнении упражнения

Это упражнение вы должны проделать от 20 до 30 раз в зависимости от силы вашей РС-мышцы. Чем она сильнее, тем меньше повторяйте упражнение. Если вы вынуждены напрягаться при выполнении упражнения, повторите его 30 раз, если чувствуете, что мышца сильна, делайте его не менее 20 раз. Выполнять упражнение менее 20 раз лишено смысла.

Во время выполнения упражнения постоянно следите за правильным дыханием.

Часть 2: быстрое энергетическое упражнение

Вторая часть энергетического упражнения завершает РСЕ-тренинг. Переходите от первой части ко второй без перерыва.

Исходное положение

Оно такое же, как при выполнении первой части.

Выполнение упражнения

Следите за положением глаз и языка. Быстро напрягите РС-мышцу и одновременно быстро вдохните через нос.

Напряжение и вдох не должны длиться более 1 – 2 секунд, после этого тотчас же расслабьте РС-мышцу и резко выдохните.

Сразу же после выдоха и расслабления, которые также не должны длиться более 1 – 2 секунд, вновь напрягите РС-мышцу и вдохните. Этот цикл следует повторить не менее 30 раз, то есть 30 напряжений-вдохов и 30 расслаблений-выдохов. Повторять упражнение более 60 раз нет необходимости даже тем, кто способен это сделать (исключение – РСЕ-упражнение с медитацией, смотри главу «Медитацион-ное РСЕ-упражнение»).

Завершение

После окончания всех упражнений продолжайте спокойно сидеть не менее одной минуты. Затем верните глаза и язык в нормальное положение. Медленно откройте глаза. Глубоко и энергично вдохните и выдохните, потрите ладони друг о друга и медленно встаньте.

Активированная энергия циркулирует по вашей нервной системе в течение нескольких часов, оживают и омолаживаются ваши клетки, наливается силой ваш мозг.

В течение дня повторяйте это упражнение не реже, чем через 12 часов. Утром перед работой выполняйте упражнения 1-7 (если возможно, то дома), чтобы выработать энергию на целый день. Завершая день, вечером выполните их, чтобы возобновить и усилить поток энергии, необходимый для восстановления и зарядки каждой клетки вашего тела и мозга в особенности.

Только при регулярном выполнении упражнений утром и вечером вы достигнете устойчивых изменений.

Помните: каждый цикл упражнений обеспечивает энергией на 12 часов. Поэтому время выполнения упражнений надо выбрать так, чтобы равномерно обеспечивать свой организм энергией все 24 часа в сутки. Если все же возникает дополнительная потребность в энергии, достаточно 10 раз напрячь РС-мышцу и получить немедленный прирост энергии.

Звук энергии жизни

Расслабление тела и одновременное выполнение медленных и быстрых энергетических упражнений может в некоторых случаях привести к ощущению шума в голове (в диапазоне 7-9 герц). Это чистый высокий свистящий звук, напоминающий стрекотание сверчка или гудение электромотора при высоких оборотах. Звук негромок и вначале почти не воспринимается. Источник шума ощущается в центре головы на уровне ушей. Многие люди отождествляют это ощущение со звоном в ушах, хотя между ними нет ничего общего.

В ходе наших исследований, проводимых во время РСЕ-тренинга, было установлено, что звук возникает только тогда, когда мозг заряжен энергией в значительной степени. Он воспринимается только в состоянии расслабления, но при напряжении РС-мышцы может усиливаться. Индийцы называют этот звук надабрахмой, божественным звуком или шипением змеиной энергии кундалини.

Рекомендация. Используйте ощущение шума в голове в качестве естественной обратной связи. Перед началом медленных и быстрых энергетических упражнений попытайтесь услышать звук жизненной энергии в своей голове. Если вы его ощущаете, значит вы, ваша голова свободны от стресса и готовы воспринять больше энергии. Услышать этот звук удастся проще всего после пробуждения или незадолго перед отходом ко сну, если вслушаться в самого себя.

БЛОКИРОВАНИЕ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ

Ничто так не препятствует перетеканию жизненной энергии, как скованность мышц. Скованность мышц и нервные напряжения властвуют над нами всю жизнь. Любой внешний импульс, любое изменение условий жизни, каждая эмоция рождает напряжения в нашем теле. Эти напряжения проявляются в наших мышцах, управляемых нервной системой. Таким образом, мышцы, с одной стороны, сознательно управляются нашими – мыслями, а с другой стороны, в специфической форме отражают наши внутренние состояния. Они могут

напрягаться и расслабляться, что зачастую происходит инстинктивно, автоматически. Так, например, при страхе напрягаются мышцы плеч и одновременно, незаметно для нас, мышцы лба. Стресс всегда сопровождается значительными мышечными напряжениями. Длительный стресс, продолжительные страхи ведут к хроническому мышечному напряжению. Душевные напряжения всегда сопровождаются мышечными. По типу реакции все люди делятся на два основных типа.

Симпатикотоник (тип А) имеет более развитое левое полушарие мозга, склонен к анализу, при стрессе и испуге его пульс ускоряется, кровяное давление растет, кровоснабжение мозга усиливается. Подвержен приступам гнева, склонен к изнурительной деятельности, всегда чем-то занят. Его сердечно-сосудистая система наиболее остро реагирует на проблемы и затруднения с циркуляцией энергии.

Измерения показывают, что для этого типа характерна постоянная напряженность мускулатуры всего тела. Непроизвольно держится подчеркнуто прямо, в результате чего возникают центры напряжений, как правило, в пояснице. Именно этот тип людей склонен к ослаблению РС-мышцы, что зачастую влечет за собой такие проблемы, как отсутствие сексуального влечения, затруднения с эрекцией, преждевременное семяизвержение.

Если есть основания полагать, что вы относитесь к этому типу, вам следует перед РСЕ-тренингом ежедневно выполнять физические упражнения, снимающие напряжения в области поясницы. Проконсультируйтесь по этому вопросу с врачом, спортивным тренером или специалистом по йоге.

Ваготоник (тип В) склонен к творчеству, искусству, в деятельности его мозга доминирует правое полушарие. При стрессе и испуге его пульс замедляется. Кровяное давление падает. Бронхи сужаются, следствием чего могут быть проблемы с дыханием, астма. Кровоснабжение мозга ухудшается, что может привести к ослаблению концентрации внимания, а при больших стрессах или страхе возможны обмороки. Сексуальная функция, прежде всего оргазм, заторможены. Ему необходимо постоянно следить за состоянием желудка и кишечника.

Как показывают измерения, для ваготоника характерны постоянные напряжения мускулатуры рук, ног, лба, затылка. Инстинктивно принимает слегка согнутое положение тела со свисающими руками, голову втягивает в плечи. Часто страдает головными болями.

Жизненная энергия застаивается, в основном в области плеч и шеи, мозг не получает ее в необходимом количестве (это отчетливо показывают замеры поля мозга). В результате – трудности с учебой, ослабленная концентрация внимания, постоянная усталость, депрессии. Для этого типа людей также необходима специальная гимнастика, способствующая беспрепятственному перетеканию жизненной энергии. Если вы хотите позаботиться о лучшей циркуляции энергии, посоветуйтесь по этому вопросу с врачом, спортивным тренером или специалистом по йоге.

Описанные выше позы рунических упражнений значительно снижают скованность мускулатуры как в нижних, так и в верхних частях тела. Если вы правильно выполняете эти упражнения (при сильной скованности мускулатуры увеличивайте продолжительность упражнений в два раза и более), многочисленные застои и блокады будут сняты. В ходе РСЕ-тренинга могут проявиться легкие напряжения в области плеч, шеи, головы. В области позвоночника и таза часто возникает ощущение, которое можно назвать тянущим. Все эти признаки свидетельствуют о разрушающихся блокадах и реакциях со стороны мускулатуры; они исчезают в ходе выполнения упражнений.

Десять заповедей РСЕ-тренинга

1. Выделите время для каждого упражнения.
2. Выполняйте все упражнения правильно.
3. Регулярно упражняйтесь по утрам и вечерам.
4. Следите за тем, чтобы позвоночник был, по возможности, прямым.
5. Выполняйте каждое упражнение, обратив лицо на запад.
6. При напряжении РС-мышцы всегда делайте вдох, а при расслаблении – выдох.
7. Во время упражнения старайтесь зрительно представить себе поток энергии.
8. Если ощущаете скованность в области плеч или нижней части позвоночника, удваивайте продолжительность рунических упражнений, это позволит снять повышенные

напряжения.

9. Питайтесь натуральной пищей, полной энергии. Избегайте излишеств в алкоголе и ограничьте себя в курении, насколько это возможно. Избегайте всех видов наркотических веществ.

10. Используйте всякую возможность выбраться на свежий воздух. Не ограничивайте себя в сне.

Так энергия перетекает лучше

Упражнение на подвижность таза

Многие люди не в состоянии раскачивать тазом, не вовлекая в это другие части тела. Это свидетельствует о мышечной скованности в области таза. Органы в нижней части живота, прежде всего половые органы, при неправильной постановке таза хуже обеспечиваются кровью, что может существенно сказаться на состоянии РС-мышцы. Скованность мускулатуры в области таза влечет за собой застаивание жизненной энергии в месте ее зарождения, а следовательно, недостаточное поступление ее в мозг.

Беременные женщины склонны смещать таз. Эта привычка остается зачастую и после рождения ребенка, что может привести к ухудшению перетекания энергии и связанным с этим ограничениям в сексуальных ощущениях. Мы смогли убедиться на многих случаях, что неправильная постановка таза, вошедшая в привычку, сильно ослабляет РС-мышцу, снижает ее способность к реакции.

Если у вас есть проблема с РС-мышцей и перетеканием энергии, вы можете снять блокаду в области таза с помощью следующего упражнения.

Исходное положение

Встаньте, слегка согнув колени, перед большим зеркалом. Верхнюю часть тела держите прямо, ноги слегка врозь, колени не напряжены. Обе ладони положены на бедра.

Выполнение упражнения

Попытайтесь свободно раскачать таз, подавая его вперед и назад, сохраняя неподвижной верхнюю часть корпуса, бедра и колени. При выдвинутом вперед положении таза должно ощущаться напряжение мускулов живота, ягодицы должны быть абсолютно расслабленными.

Можете ли вы выполнять это упражнение раскованно, легко, без сопротивления? Удаются округлые, мягкие, отчетливые колебания? Если да, то это замечательно. Если упражнение сразу не дается, это не повод для огорчения. Упражняйтесь последовательно, и тело начнет подчиняться вам все лучше. При трудностях в выполнении упражнения делайте его вначале 10 раз, постепенно повышая число повторений до 40. Вы убедитесь, что изо дня в день оно удается все лучше.

Правильно стоять

Результаты наших исследований показали, что после осваивания упражнения на подвижность таза и правильной позы в положении стоя существенно уменьшаются расширения вен, которые можно измерить посредством термодатчиков, наклеиваемых на соответствующие места.

Правильно стоять – означает держать таз прямо, а колени слегка изогнутыми. Большинство людей в положении стоя постоянно напрягают мускулатуру ног (в области колен и бедер). Они выпячивают таз вперед и подтягивают зад (словно поджимают предполагаемый хвост). Это весьма архаичная реакция, почти все звери поступают так, почувствовав испуг. Человек принимает такое положение, если нагрузка от стресса чересчур велика, и зачастую и тогда, когда секс вызывает страх и сопротивление. Однако такая поза способствует расширению вен и застою в ногах, что можно доказать с помощью измерений. Лечение расширения вен должно быть увязано с осваиванием правильной позы в положении стоя. С помощью соответствующей техники специалист может помочь пациенту отыскать такое положение тела, которое облегчает его состояние и препятствует дальнейшему расширению вен.

ЭНЕРГИЯ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

РСЕ-тренинг как источник силы в спорте

Как мы уже говорили, работа нашего института в значительной степени имеет отношение к спорту и психологическому тренингу. Поэтому РСЕ-тренинг был в первую очередь испытан и внедрен при подготовке спортсменов. На базе замеров потенциалов поля мозга, которые характеризуют биологическую обратную связь, мы разработали для спортсменов новую программу подготовки, целью которой является энергетическая зарядка клеток в течение ночи, усиление иммунной системы и, прежде всего, повышение силовых возможностей, улучшение реакций. В дальнейшем РСЕ-тренинг для спортсменов был усовершенствован и, согласно результатам лабораторных измерений, превзошел по эффективности все существовавшие прежде методы тренинга. Это можно утверждать на следующих основаниях.

- Возможность быстро освоить упражнения, не используя никаких снарядов и приспособлений.

- Возможность включать РСЕ-тренинг в любой другой тренинг.

- Возможность в случае травм направлять РС-энергию на скорейшее выздоровление.

РСЕ-тренинг для спортсменов включает в себя помимо ядра из семи упражнений дополнительное дыхательное упражнение.

Дыхательное РСЕ-упражнение

Исходное положение

Переходите непосредственно от энергетического упражнения (быстрых напряжений РС-мышцы) к дыхательному упражнению без изменения позы.

Выполнение упражнения

В течение всего времени выполнения упражнения рот закрыт. Выдохните энергично с коротким, резким, беззвучным «хм», при этом пупок и нижняя часть живота непроизвольно втягиваются. Одновременно напрягите РС-мышцу. Удерживайте напряжение 1 – 2 секунды. После чего расслабьте живот и РС-мышцу и одновременно не спеша вдохните.

Попытайтесь выполнять это упражнение в непрерывном быстром ритме в течение 1 – 3 минут.

Это дополнительное дыхательное упражнение увеличивает энергию и бодрость, улучшает кровообращение, способствует удалению шлаков из легких, кровеносных сосудов, слизистых оболочек. Оно на длительный срок укрепляет нервы, восстанавливает душевное и физическое равновесие, способствует выносливости, реабилитации.

Вы должны заканчивать это упражнение за час до тренировки или соревнования.

РСЕ-тренинг в менеджменте

Именно в деловой деятельности, в процессе переговоров, докладов, обсуждений, РСЕ-тренинг позволяет немедленно обеспечить вас новой энергией. Для этого, однако, необходимо чтобы вы регулярно выполняли описанные выше упражнения 1-7. Только в этом случае вы имеете хорошо натренированную РС-мышцу, которая в случае необходимости позволяет немедленно мобилизовать необходимое количество энергии.

Два следующих упражнения принесут вам дополнительную пользу.

РСЕ-упражнения для менеджера

Исходное положение

Стоя или сидя, находясь в любой ситуации, когда необходимо повысить сосредоточенность и энергию.

Выполнение упражнения

Держите спину прямо. Расслабьте свое тело и многократно напрягите (незаметно для окружающих) РС-мышцу на 5 секунд. Повторяйте упражнение, пока не достигнете желаемого состояния, но не менее 3 раз. Затем расслабьтесь, с выдохом опустите руки.

Это упражнение позволяет снять стресс, так как выполняется при расслабленной мускулатуре. Не забывайте, что при его выполнении все мускулы должны быть расслаблены (особенно мускулы живота и ягодицы), и только лишь одна РС-мышца напрягается. Поза должна быть такой, чтобы активированная энергия достигла головного мозга.

Упражнение на расширение

Это упражнение вы можете выполнять незадолго до доклада или важного совещания. Оно снимает стресс, повышает вашу энергию, тепло истекает в лицо, голову, шею.

Исходное положение Встаньте в дверной проем.

Выполнение упражнения

Уприте ладони в обе стороны дверной коробки и одновременно вдохните энергично и глубоко. Напрягите РС-мышцу. Удерживая дыхание, увеличивайте давление ладоней на дверную коробку и повышайте одновременно напряжение РС-мышцы. Сохраняйте это положение так долго, как можете. Затем расслабьтесь и с выдохом опустите руки. Это упражнение следует повторить не менее 3 раз.

РСЕ-тренинг для повышения творческих возможностей

Именно люди, причастные к искусству, получают особую пользу от РС-упражнений, поскольку правое полушарие мозга, ответственное за творческие способности, активизируется в наибольшей степени. Творческие силы, ясность восприятия, способность убеждать, излучать и передавать окружающим свою энергию возрастают. В своей книге «Харизматический тренинг» я описал результаты проведенного нами анализа харизматических личностей. Одной из важнейших особенностей, присущей всем обследованным харизматическим личностям, была повышенная энергия правого полушария. Эти личности легко устанавливают контакт с окружающими, хорошо владеют речью и творчески одарены.

Сегодня я рассматривал бы РСЕ-тренинг как основу для формирования харизматической личности. При регулярном выполнении упражнений правое полушарие мозга быстро приспособляется к большому количеству энергии, а обретаемый новый стиль мышления обогащает личность.

Рекомендация. Если вы хотите повысить действенность РСЕ-тренинга, нацеленного на увеличение творческих способностей, закрывайте при выполнении упражнения 7 (медленное упражнение) правую ноздрю. Выполняя это упражнение, вы должны все время дышать через левую ноздрю.

РСЕ-тренинг для учащихся

В последние годы мы все больше убеждаемся в том, что именно молодежь в возрастающей степени нуждается в повышении способности концентрироваться. Обилие внешних впечатлений, телевизионные программы, компьютерные игры – все это ставит сегодня перед учащимися новые проблемы.

Мы включили РСЕ-упражнения в нашу программу психологического тренинга для детей и юношества, имеющих проблемы в своей учебной работе. Правильное выполнение упражнений позволяет немедленно решить проблемы со способностью к концентрации (результативность упражнений особенно наглядно подтверждается замером потенциалов мозга у детей). Мы могли убедиться, что даже четырехлетние дети осваивают эти упражнения за 1-2 часа.

Одна учительница поставила мне прямой вопрос: «Не может ли энергия, которую мы мобилизуем РСЕ-упражнениями, исчерпаться, не можем ли мы сами себя ослабить?». Однако, в нашем организме имеются настолько большие запасы энергии, которые мы постоянно возобновляем благодаря питанию и дыханию, что невозможно использовать слишком много энергии. Сегодня мы знаем, что с помощью семи упражнений РСЕ-тренинга энергия лучше распределяется в теле и мозге. Энергия, которая застаивалась в различных органах, перегружая их тем самым, используется более гармонично при регулярном проведении РСЕ-тренинга. Снимаются вредные блокады, и мозг получает необходимую энергию.

Разумеется, необходимо возобновлять запасы энергии за счет качественной пищи, богатой энергией. Натуральная, богатая витаминами пища помогает детям и взрослым мобилизовать большее количество энергии.

Рекомендация. Вечером перед важным экзаменом вам следует тщательно проделать все семь РСЕ-упражнений. Утром выделите время на энергетическое упражнение, а в момент потребности усильте циркуляцию энергии с помощью 10-20 упражнений на развитие РС-мышцы.

РСЕ-тренинг и сексуальность

Новое об оргазме

Во время полового акта в организме происходит множество изменений, которые можно исследовать и замерить. К этим изменениям, которые начинаются с момента возбуждения и достигают пика в фазе оргазма, относятся: значительное возрастание частоты пульса и дыхания,

снижение электрического сопротивления кожи, рост кровяного давления, усиление кровоснабжения головы, особенно правого полушария мозга, усиление общего мышечного напряжения, легкие сокращения мускулов брюшного пресса и груди и едва заметные сокращения РС-мышцы. Эта активность РС-мышцы возникает зачастую до начала эрекции у мужчины и увлажнения влагалища у женщины, она обеспечивает возрастание энергии и активизирует взаимный интерес. Как только у женщины РС-мышца начинает сокращаться, кровь с каждым сокращением поступает в ткани влагалища. Увлажнение влагалища возрастает.

Что касается восприятия этого возрастания активности РС-мышцы, то в этом отношении мужчины и женщины схожи: они склонны не замечать этих незначительных сокращений РС-мышцы, которые усиливают желание.

Почему, однако, эти малозаметные сокращения мышцы столь интересны для нашей темы? По результатам наших измерений, они не только подготавливают тело к ожидаемому наслаждению, но и действуют как насосная станция, обеспечивая циркуляцию энергии между РС-мышцей, нервами и мозгом. Электрический потенциал мозга достигает значения, когда незначительного нервного импульса становится достаточно, чтобы вызвать оргазм.

Американец Альфред Кинси в 1967 году сообщил о результатах энцефалографических измерений, проводимых во время сексуальной стимуляции. При оргазме в поле мозга возникают волны различных частот, которые фиксируются также при эйфории, глубокой медитации и обнаруживаются даже у двухлетнего ребенка в момент радости. Как у мужчин, так и у женщин интенсивность их выше в области правого полушария мозга.

Интересны в этом отношении наши наблюдения над больными, страдающими эпилепсией. Они показывают, что во время эпилептического припадка потенциал поля мозга в течение секунды меняется от низкого отрицательного до высокого положительного значения. Это сопровождается короткими или длительными потерями сознания.

Многие женщины во время оргазма также теряют ненадолго сознание или испытывают небольшое помутнение его. Случается такое и у мужчин. Возникающие при этом ощущения не относятся к неприятным. В мозге происходит нечто подобное операции «сброс» в компьютере, после которой он устанавливается в исходное состояние. Это означает ничто иное, как молниеносную разрядку возникшего напряжения. Этот процесс желателен лишь при оргазме, когда он протекает в определенных временных рамках и даже способствует здоровью, тем более, что с этим снятием напряжений уходят также все нагрузки дня (стресс, страх и т. д.). В фазе покоя после оргазма восстанавливается нормальное исходное напряжение.

Исследования Джона Д. Перри показали, что оргазм переживается тем интенсивнее, чем сильнее РС-мышца. Если продолжать стимулировать женщину с сильной РС-мышцей, часто происходит серия следующих друг за другом оргазмов. Активность сильной РС-мышцы выводит головной мозг к особым энергетическим высотам, когда даже небольшого внешнего импульса достаточно для достижения одного или серии оргазмов.

К рассматриваемой теме относится также одно из исследований последних лет, описывающее феномен пониженной сексуальной потребности, известный науке под именем LSD («Low sexual desire»). С этим явлением исследователи сталкивались, в основном, среди молодых людей. Они предполагают, что причиной LSD могут служить связи, устанавливаемые в раннем возрасте, которые вскоре теряют свою привлекательность. Другой причиной может являться избыток внешних раздражений, характерных для современного общества. Все это ведет к быстрому угасанию страсти. Электрические измерения мозга, проведенные в 1978 году немецким Обществом рациональной психологии, дали среднее значение измеряемого при оргазме показателя у женщин и мужчин порядка 190, а в 1994 году значение этого показателя снизилось до 170. Следует иметь в виду, что при значении, меньшем 150, оргазм не наступает.

Это ясно показывает, что мы все более склонны к притуплению ощущений и необходимы все более яркие внешние раздражители для достижения желаемого. Сегодня необходимо разработать стратегию, которая укрепит физическое состояние РС-мышцы, ее жизнеспособность. Ведь среди прочих она является главным поставщиком энергии для центров мозга, отвечающих за сексуальные проблемы. Прежде всего необходимо освоить стратегию и технические приемы, гарантирующие повышенную активность мозга при удовлетворении сексуальных потребностей. Именно в этом предлагает свою помощь ПСЕ-тренинг.

С начала 1994 года мы накопили большой опыт решения сексуальных проблем на базе собственной методики тренинга, воздействующего на психогенное поле правого полушария мозга. Предложенные нами рунические упражнения, устраняющие блокаду на пути РС-мышца – позвоночник – головной мозг, усиливают переток энергии. К желаемому успеху могут привести также определенные дыхательные упражнения.

Становится очевидным, что современные методы терапии при сексуальных расстройствах не могут обходиться без измерений потенциалов поля мозга. Так, чтобы оценить воздействие сексуального возбуждения на мозг, измеряют потенциал его поля при одновременном напряжении РС-мышцы и тем самым устанавливают реакцию энергетической системы организма. При наличии сексуальных проблем можно скорректировать электрическое поле мозга, что потребует, как правило, 20 – 30 часов тренировки. Наконец, с помощью упомянутой аппаратуры по результатам соответствующего теста, выполняемого в течение 1 – 2 часов, можно определить, как влияют активные растительные вещества, их возбуждающие запахи на половое влечение. Так, каждый человек может точно узнать то вещество, которое ему подходит, и ощутить больше радости от секса (описание важнейших активных веществ вы найдете на с. 130).

Больше информации на эту тему вы можете найти в моей книге «Что вы должны знать о сексе. Новое в биомедицине».

Безбрачие

Из всего сказанного следует, что половое воздержание приносит вред. Если некоторая функция нашего организма не исполняется согласно ее природному предназначению, возникает нарушение равновесия, при котором страдает физическое здоровье. Проведенное недавно медицинское обследование более чем тысячи католических священников показало, что рак простаты в этой группе возникает намного чаще, чем в среднем у прочего мужского населения. У одиноких женщин значительно чаще возникает рак матки и яичников.

Рекомендация. Если вы не имеете возможность вести регулярную половую жизнь, энергетическое упражнение РСЕ-тренинга будет способствовать сохранению вашего здоровья.

Изменение состояния сознания с помощью РС-энергии

Если энергетический уровень значительно превышает нормальный, возникает состояние экстаза: энергия кундалини (жизненная энергия) пробуждается, активизируются новые клеточные структуры, не используемые прежде, участки мозга включаются в работу. Пробуждаются новые способности, активизируются механизмы самоисцеления.

Все это позволяет преодолеть пристрастие к успокаивающим медикаментам. Подобные средства действительно устраняют страхи, нередко их принимают также в случаях депрессии, сонливости, отсутствии интереса к жизни.

Люди, склонные к страхам, могут получить значительно больше пользы от РСЕ-тренинга, обеспечивающего активизацию энергии, и от прогрессивной методики мышечных расслаблений Е. Якобсона, позволяющей деактивировать энергию. Если с помощью РСЕ-тренинга повысить энергетический уровень мозга выше нормы, отступают все страхи, возникающие при более низких уровнях. Так как методы РСЕ-тренинга допускают регулирование и контроль, он не оказывает какого-либо отрицательного влияния на психику, подобно некоторым другим методам психотренинга, основанным лишь на внушении, визуализации, силе воображения. С помощью РСЕ-тренинга постепенно, шаг за шагом вырабатывается умение обходиться с повышенным энергоснабжением. Новые клеточные структуры активизируются медленно, нервной системе требуется время на переход к новому качеству. Наш мозг начинает жить с новой силой, а главное, что человек осознает, откуда поступает энергия.

В случае чистой медитации, которая часто сочетается с упражнениями хатха-йоги, случается иногда взрывоподобный всплеск жизненной энергии (как это имело место у цитированного выше Гоби Кришны). Человек оказывается неподготовленным к этому ни телесно, ни духовно, что ведет зачастую к страхам и другим негативным реакциям, вплоть до симптомов болезни.

РСЕ-тренинг взамен лекарств

Психотропные препараты, такие как меска-лин, ЛСД, вызывают даже в небольших дозах

расширение сознания и обострение ощущений.

Все сильные галлюциногены характеризуются способностью приносить энергию. Чем меньшей способностью к отдаче электронов отличается вещество, тем слабее его галлюциногенное действие. ЛСД действует прежде всего благодаря своей способности передавать электрический заряд и воздействует на мозговой ствол, промежуточный мозг и в наибольшей степени на лимбическую и ретикулярную системы (см. рис. 2). В этих областях мозга распределяются и обрабатываются не только смысловые образы, но и та информация, которая необходима для ориентации человека в трех – или четырехмерном мире и, следовательно, для его выживания.

В нормальном состоянии мозгу свойственна функция фильтра, задерживающего вредные и несущественные впечатления. ЛСД на некоторое время полностью или частично отключает этот фильтр. Трудно даже представить себе, в каких незначительных дозах медикаменты и наркотики проявляют свое действие в полном объеме. Интенсивность, содержание и продолжительность переживаний после их приема могут быть таковы, что в результате наступает полное истощение организма.

Итак, медикаменты и наркотики способны высвободить огромное количество психической энергии, что проявляется в поступках человека или внутренних процессах, протекающих в его организме. Однако потребляемый запас энергии должен быть восстановлен, как это происходит при подзарядке разряженного электрического аккумулятора. Опасность представляет также эффект «возврата в прошлое»: через несколько дней или даже недель возможен неожиданный возврат в испытанное ранее состояние без предварительного приема препарата.

С помощью медитационных упражнений РСЕ-тренинга могут быть достигнуты подобные, но совершенно безопасные переживания, не влекущие энергетического истощения и даже оказывающие положительное воздействие на организм.

Испытания с ЛСД убедительно показали, что чрезмерное поступление энергии в мозг способно вывести мыслительные способности и чувства из их нормального состояния. Тот факт, что в этом случае имеет место чисто энергетический процесс, доказывается возможностью немедленно прекратить психопатическое или паническое состояние приемом снотворных средств (барбитуратов) или успокаивающих (транквилизаторов). Объяснение весьма просто: все эти медикаменты отличаются тем, что снижают напряженность электрического поля мозга, то есть дают обратный энергетический эффект по сравнению с ЛСД. Наши измерения показали, что с помощью некоторых активных веществ можно подзарядить мозг энергией или, наоборот, снизить его энергетическую нагрузку.

РСЕ-ТРЕНИНГ И ДУШЕВНОЕ СОСТОЯНИЕ

Профессор Венского университета д-р Ги-зельхер Гутман исследовал энергетический заряд мозга путем замеров электрических потенциалов.

Среди прочего психолог определял связи между электромозговыми явлениями и изменениями состояния сознания при гипнозе, медитации, трансе и т. д. Он установил, что некоторые состояния транса сопровождаются фантастическими изменениями потенциала: на многие тысячи микровольт. Это в сотни раз превышает границы диапазона нормальных значений потенциалов мозга и во много раз больше тех значений, которые достигаются при воздействии сильнейших психотропных препаратов. Однако, не только эти колоссальные колебания замеренных значений потенциалов мозга поразили исследовательскую группу Гутмана. При тестировании одного из методов впадения в транс, практикуемого шаманами некоторых племен Южной Америки, произошло резкое смещение потенциала в сторону роста электрического заряда мозга. Во время транса у испытуемого возникло состояние обостренной чуткости, высокой концентрации и активности. В то же время волновая картина снятой энцефалограммы показала медленные волны, типичные для состояния сна и притом глубокого. Таким образом, Гутман и его команда наблюдали такое состояние электрического поля мозга, которое до сего момента было неизвестно: высокая энергетическая нагрузка мозга при одновременном глубоком расслаблении.

Благодаря значительному повышению энергетического уровня при одновременном расслаблении мышц РСЕ-упражнения особенно способствуют переходу в состояние транса. С помощью энергетического упражнения каждый может повысить свой энергетический уровень, одновременно медитируя. Тесты показали нам, что РСЕ-тренинг обогащает и расширяет возможности всех форм медитации: йоги, самогипноза, аутогенной тренировки и других. В случае, если медленное или быстрое энергетическое упражнения включены в технику медитации, они должны выполняться так, как это было описано выше: 10-секундное напряжение РС-мышцы и 10-секундное полное расслабление. При выполнении медитационного упражнения чтение мантр и дыхание должны быть увязаны с сокращениями РС-мышцы. Прежде всего, при медитации не следует пренебрегать правильным положением позвоночника и расслаблением мышц таза, плеч, шеи и лица. Только тогда энергия может беспрепятственно перетекать в мозг. При взаимосвязанном выполнении аутотренинга и энергетического упражнения следует обратить особое внимание на выпрямленное положение позвоночника. Так называемая «поза кучера», используемая при аутогенной тренировке, не годится для этого упражнения. Возникающие в этом случае сопротивления перетеканию энергии приведут к снижению энергетического заряда мозга.

Медитационное РСЕ-упражнение

Здесь я хотел бы представить вам весьма эффективные, по результатам наших лабораторных исследований, приемы медитации и транса, ядром которых является энергетическое упражнение.

Когда медитировать?

Ответ на этот вопрос напрашивается сам собой, если вы живете в обычном для наших широт режиме дня. Тогда вы встаете между 6 и 7 часами утра, заканчиваете работу в 18 – 19 часов и около 22 – 23 часов отходите ко сну. В этом случае можно рекомендовать для медитации утренние или вечерние часы.

Недостаток утренней медитации для многих заключается в том, что для этого надо рано вставать. Поэтому лучшим временем для РСЕ-медитации является период между 22 и 28 часами. В это время наши железы (чакры) обеспечены энергией в наибольшей степени. Достоинством вечерней медитации является также то, что она является гармоничным завершением событий дня. Это имеет большое значение в наше изнурительное, полное стрессов время. Многие люди в течение дня должны так много сил отдавать своей работе или домашним занятиям, что не могут вечером как следует расслабить тело и дать возможность жизненной энергии правильно циркулировать, регенерироваться. Как следствие – усталость, день заканчивается рано из-за отсутствия сил, вечерняя депрессия, неполноценный сон. Имунная система таких людей слабеет, страдает и сексуальная жизнь, особенно если она ограничивается только вечерним временем. Просто не хватает необходимой энергии.

Где медитировать?

Это зависит от ваших пристрастий, но необходимо выбрать такое место, где ничто не будет вам мешать медитировать. Телефон во время медитации должен быть отключен. В помещении должно быть не слишком тепло и не слишком холодно. Разумеется, вы должны постепенно приучать себя к выполнению упражнений в любом месте (например, в отеле) и в любое время. Однако, вначале желательно делать это всегда в одном месте, в одно время и при одинаковых условиях (обратив лицо на запад). Если выполнять упражнения как своего рода ритуал, это сокращает время на их освоение и углубляет состояние медитации.

Как медитировать?

К этой проблеме относится также вопрос: следует ли медитировать одному, вдвоем или в группе? На него легко ответить. Если взаимопонимание с партнером или с группой хорошее, медитацию можно проводить и в обществе (см. с. 126). Тот факт, что медитацию проводят, в основном, в одиночестве, объясняется трудностью выбора устраивающего всех времени медитации.

Подготовка тела

Вначале, особенно перед вечерней медитацией, следует выполнить рунические упражнения РСЕ-тренинга, гармонизирующие работу желез и приводящие в нужное состояние позвоночник. Это необходимо, поскольку напряжения и скованность, накапливающиеся в

течение дня, блокируют энергию, а железы после целого дня нагрузки работают негармонично. Утром, после подъема, цикл рунических упражнений также необходим, чтобы избавиться от утренней онемелости тела и духа. После них повышается проводимость энергетических каналов спинного мозга, а железы приводятся в состояние гармонии. День начинается с ощущения энергетического равновесия. Тело омолаживается, а все сопротивления перетеканию энергии снимаются.

Поза

Выбирая положение тела, следует в первую очередь обратить внимание на правильное положение позвоночника. Активизированная энергия должна иметь возможность перетекать беспрепятственно. Расслабьте мускулатуру в области таза, плеч и шеи. Сделайте взмахи руками, поворачивайте голову, несколько раз выдвините таз вперед и назад.

Сам я предпочитаю выполнять упражнение, сидя на пятках (см. рис. 11). Такая поза помогает держать позвоночник в правильном положении и может сохраняться длительное время даже нетренированными людьми. Для европейца эта поза непривычна и придает медитации ритуальный акцент. Уже только за счет принятия этого положения активизируются процессы, протекавшие ранее при выполнении этого упражнения. Мышечные напряжения снимаются, и энергия начинает легко перетекать сама по себе. Эта поза так же хороша, как полная или частичная поза лотоса. Можно также проводить медитацию, сидя на стуле при правильном положении позвоночника (см. рис. 15).

Первая ступень

Исходное положение

Примите выбранную для медитации позу и расслабьте мышцы. Соедините концы больших и указательных пальцев так, чтобы ощущать пульс между ними. Если это не удастся, научитесь ощущать пульс в кончиках пальцев (см. с. 90).

Сложив руки, сомкните пальцы и ощутите пульс. Считайте удары пульса от 1 до 50. Это упражнение снимает остатки напряжений гладкой мускулатуры сосудистой системы.

Распластав язык, приложите его к небу. Закройте глаза и, не поднимая век, смотрите на переносицу (см. рис. 16). Энцефалографическими замерами мы установили, что такое положение глаз и языка способствует снятию напряжений в мозге.

Теперь начинайте медленно повышать уровень жизненной энергии мозга и тела с помощью РСЕ-упражнения: напрягите хорошо натренированную к этому времени РС-мышцу примерно на 10 секунд, медленно и глубоко вдыхая, пока не досчитаете до 10 (отсчет от 1 до 10 помогает ориентироваться во времени). Дойдя до 10, полностью расслабьте РС-мышцу, выдыхая при этом воздух. Во время выдоха снова считайте от 1 до 10. Обратите внимание на то, чтобы выдох заканчивался только на счет 10.

При напряжении и расслаблении мышцы дышите всегда равномерно, спокойно, гармонично.

Особое внимание обращайтесь на то, чтобы во время упражнения не были напряжены, скованы какие-либо другие мышцы (живота, плеч, седалища). Мысленно проверьте положение тела, расслабьте мускулы, если они напряжены. Чтобы снять напряжения в застойных зонах, несколько раз напрягите и расслабьте мышцы. Энергия должна перетекать без сопротивления, только так можно повысить ее уровень. Повторяйте это упражнение вначале около 50 раз, постепенно увеличивая по мере его усвоения число повторений до 100 раз.

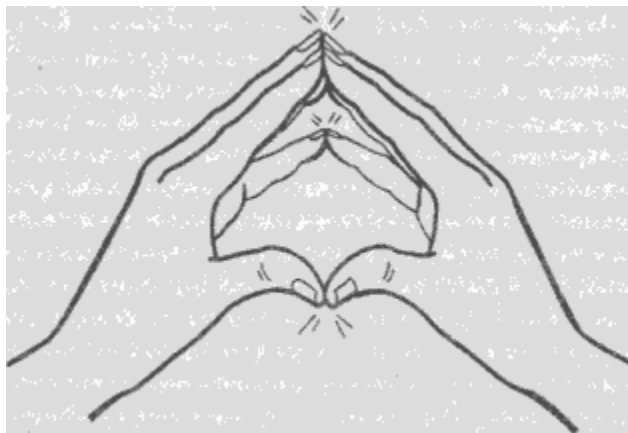


Рис. 17. Пульс в кончиках пальцев

Соприкоснитесь концами пальцев обеих рук (см. рис. 17), закройте глаза и регулируйте усилие соприкосновения, пока не почувствуете пульс в точках контакта. Оставаясь в этом положении, начните дышать спокойно и равномерно. Вы заметите, что удары пульса ощущаются все отчетливее и сильнее. Начните считать пульс (всегда от 1 до 10).

Вторая ступень

После того, как вы выполняли это упражнение в течение 20 дней, можно приступить ко второй ступени (не спешите и не начинайте это раньше: требуется время, чтобы мозг и нервная система приспособились к более высокому уровню поступающей жизненной энергии). Если во время выполнения упражнения возникают небольшие головные боли, ощущаемые обычно как давление с одной стороны головы, это свидетельствует о противоречиях между состоянием мозга и повышенным поступлением энергии. Более слабая половина мозга усиленно активизируется, незадействованные ранее клеточные структуры нагружаются. Это может временами вызывать головные боли. Используя простые гармонизирующие упражнения для желез и позвоночника (рунические упражнения), вы избавляетесь от напряжений и сопротивлений энергетическому потоку.

Выполнение упражнения

После 100-кратного выполнения энергетического упражнения в 10-секундном ритме вновь напрягите РС-мышцу, но на этот раз быстро и сильно, делая одновременно быстрый и резкий вдох. Продолжительность – около 1 секунды. Тут же сделайте полный выдох и полностью расслабьте РС-мышцу. Еще раз напрягите мышцу так быстро, как только можете. Делайте между напряжением и расслаблением минимальную паузу. Напряжение всегда сопровождается вдохом, расслабление – выдохом. И так – 100 раз.

Эта ступень медитационного упражнения также должна длиться 20 дней, чтобы втянуться в необходимое состояние и получить желаемый эффект.

Две первые ступени медитационного упражнения

1. Выполняйте при любой возможности рунические упражнения для гармонизации желез и позвоночника.
2. Примите позу для медитации, обратив лицо на запад (следите за положением позвоночника).
3. Еще раз убедитесь в отсутствии мышечных напряжений.
4. Соедините пальцы обеих рук так, чтобы ощущать пульс между кончиками большого и среднего (или указательного) пальцев. Считайте удары пульса, пока не достигнете 50.
5. Плоский язык слегка прижмите к небу и оставьте его в этом положении до конца упражнения.
6. Закрыв веки, направьте взгляд на переносицу и сохраняйте это положение глаз до конца упражнения.
7. Начните медленную часть энергетического упражнения. Выполняйте это упражнение, ритмично дыша, 100 раз. 8. Выполните 100 быстрых энергетических упражнений.

Третья ступень

Исходное положение

Оно такое же, как при выполнении упражнений предыдущей ступени, только теперь 100

быстрых 1-секундных упражнений сопровождаются зрительными образами.

Выполнение упражнения

Каждый раз, напрягая мышцу и делая вдох, концентрируйте внимание на переносице. Закрыв глаза, направьте взгляд в эту точку. При напряжении РС-мышцы представьте себе, что пробужденная энергия из области таза через позвоночник перетекает в переносицу. Зрительно представляйте себе энергию как белый свет, как животворную силу. Можете также вообразить, как загружаются энергией чакры, железы. Если вы выполняете упражнения описанным выше методом и сохраняете указанное положение глаз, это облегчает формирование зрительных образов.

При каждом напряжении РС-мышцы энергия из таза через спинной мозг перетекает в мозг и там накапливается. После некоторой практики удастся быстро прийти в состояние экстаза, своего рода транса. Когда оно наступает, можно прекратить выполнение энергетического упражнения. Замедлите дыхание, дышите спокойно и равномерно, однако сохраняйте зрительные образы. Представляйте, как энергия продолжает перетекать в мозг и концентрируется между глазами. При каждом вдохе мысленно повышайте уровень энергии.

Для тех, кто хочет освоить более высокую ступень медитации, предлагается заключительное упражнение.

Заключительное упражнение

Исходное положение

Закончив предыдущее упражнение, сразу переходите к заключительному. Сохраняйте то же положение, только не касайтесь языком неба. Глаза по-прежнему направлены к переносице.

Выполнение упражнения

Продолжительность выдоха увеличьте в два раза по сравнению с продолжительностью вдоха. Между вдохом и выдохом делайте паузу 3 – 5 секунд, в течение которой еще раз напрягите РС-мышцу. Вдох сопровождайте беззвучным, мысленно произносимым слогом «зо» и образом мощного потока из области таза через позвоночник в голову, а выдох – воспроизводимым голосом звуком «м». При выдохе должна ощущаться легкая вибрация в области переносицы. Итак, беззвучное «зо» при вдохе, на 3 – 5 секунд задержать дыхание, затем выдох со звуком «м». Если сразу же не ощущаете вибрацию звука «м» в области переносицы, варьируйте частоту тона.

Если вы хорошо ощущаете вибрацию, выполняйте это упражнение несколько минут со звуком, а затем повторяйте «м» беззвучно. Но и в этом случае вы должны ощущать воображаемую вибрацию в области лба.

Упражнение на совершенствование

После семи месяцев систематической РСЕ-медитации вы можете включить в нее описанную ниже методику достижения экстаза. Однако перед этим надо хорошенько все взвесить, так как это упражнение оставляет устойчивые изменения в нервной системе и активизирует многие незадействованные области мозга. Это упражнение только в том случае действительно, если РС-мышца хорошо натренирована, а мозг и нервная система по меньшей мере семь месяцев привыкали к повышенному поступлению энергии. Упражнение на совершенствование должно выполняться не менее 35 минут без перерыва. Перед ним следует выполнить все упражнения РСЕ-тренинга. После энергетического упражнения (медленного и быстрого сокращения РС-мышцы) вместо обычной медитации сразу же выполняется упражнение на совершенствование. Лучшее время выполнения этого упражнения – между 21 и 23 часами.

Исходное положение

Обратите лицо на запад. Примите правильное сидячее положение, только теперь положите маленький мячик (например, теннисный) так, чтобы он до окончания упражнения надавливал на промежность. Это давление должно ощущаться постоянно.

Выполнение упражнения

Напрягите РС-мышцу и удерживайте напряжение в течение 35 минут. Если сразу не удастся удерживать напряжение все 35 минут, начните с меньшего периода и увеличивайте его постепенно до 35 минут. Постоянное напряжение заряжает энергией мозг. Закрыв глаза, обратите взгляд на переносицу и распластайте язык по небу. Дыхание свободное, без контроля.

Усильте эффект упражнения, медленно перемещая все тело в сидячем положении назад и вперед на 5 – 10 см. Давление со стороны мяча на промежность должно при этом то усиливаться, то ослабевать. Напряжение РС-мышцы при этом сохраняется.

При выполнении этого упражнения дыхание само по себе замедляется и выравнивается. Это происходит без вашего участия. Вы должны чувствовать себя комфортно.

Если в последующие месяцы выполнять упражнение на совершенствование регулярно раз в день, вас удивит достигнутый результат. Вы достигнете ощутимого расширения сознания. Пусть только все происходит само по себе.

Рекомендация. Вы ощущаете недостаток энергии при медитации? Тогда поможет следующий прием. Во время задержки дыхания слегка массируйте шею слева и справа в области щитовидной железы. Это единственная железа, которую можно стимулировать непосредственно руками. Делать это могут люди с нормальной или ослабленной щитовидной железой, как правило, утомленные неактивные люди. Этот продолжающийся около 1 минуты массаж щитовидной железы приносит еще больше энергии вашему телу.

РСЕ-медитация и сексуальная энергия

Во многих системах медитации предполагается, что сексуальная активность и использование сексуальной энергии для духовной деятельности несовместимы. Эти представления идут еще со времен, когда полагали, что сексуальная энергия мужчины заключена в семенной жидкости, а энергия женщины отождествлялась с секретами половых желез.

При пробуждении внутренней энергии, утверждали посвященные с Востока и Запада, медитирующий ощущает, как словно поток жидкости из области половых органов и нижней части позвоночника вдоль энергетических центров изливается в голову. О том, что эти ощущения не связаны в действительности с подъемом жидкости, а обусловлены движением энергии, имеющей электрическую природу, люди того времени еще не знали.

При существовавших тогда представлениях было легко прийти к выводу, что ценные человеческие соки следует сберегать и посвящать свою сексуальность более высоким целям. Догма сексуального воздержания, безбрачия была характерна для монотеистических религий. Об ошибочности подобных взглядов свидетельствует то, что постоянное воздержание приводит к нарушению деятельности половых и прочих желез, в том числе шишковидной железы мозга, что может привести к злокачественным заболеваниям (см. с. 78).

В то же время не вызывает сомнения факт, что оргазм поглощает большую часть энергии, накопленной мозгом. В течение 1 – 2 часов после полового акта РС-мышца вырабатывает меньше энергии (хорошо натренированная РС-мышца регенерируется быстрее). В этот период большинство людей утомлены и расслаблены. Им не до того, чтобы направить в мозг необходимую для медитации сексуальную энергию. Поэтому сразу после полового акта не следует медитировать.

ВАШ ПЛАН ТРЕНИРОВОК

Первая неделя

Подготовка

G С помощью компаса определите направление на запад.

O Если вы хотите, начиная с четвертой недели, поддерживать с помощью активных веществ (см. с. 130) упражнение на развитие РС-мышцы, то следует приготовить их на первой неделе, так как необходимо выдержать их в течение трех недель.

O Локализируйте РС-мышцу (см. с. 45). * Протестируйте силу РС-мышцы (см. с. 49).

Упражнения

* Начните с упражнения на развитие РС-мышцы (см. с. 50).

Вторая неделя

Упражнения

* Начните эту неделю с рунических упражнений (см. с. 38).

* Придерживайтесь на этой неделе следующих правил выполнения энергетического

упражнения:

напряжение при счете от 1 до 10; расслабление при счете от 1 до 10. Повторяйте напряжения и расслабления 10 раз. Выполняйте это упражнение 2 раза в день.

Дополнительно

* Если вы очень скованны, выполняйте упражнение на подвижность таза (см. с. 65).

* Пейте травяные настои для удаления шлаков (например, крапивный).

Третья неделя

Упражнения

* Вновь начинайте с рунических упражнений (см. с. 38).

* Усиьте на этой неделе первую часть энергетического упражнения: напряжение при счете от 1 до 20; расслабление при счете от 1 до 20. Повторяйте напряжения и расслабления 30 раз. Выполняйте это упражнение 2 раза в день.

Дополнительно

* Если чувствуете себя все еще скованно, продолжайте выполнять упражнения на подвижность таза.

* Продолжайте пить настои трав для удаления шлаков.

Четвертая неделя

Упражнения

* Выполняйте на этой неделе упражнения 1-7 (см. с. 38).

* Упражняйтесь регулярно 2 раза в день. Только при регулярном выполнении упражнений вы обеспечите мощный поток энергии.

Далее...

* С конца этой недели вы можете начать РСЕ-медитацию (см. с. 85)... * Если вы на первой неделе приготовили активные вещества, используйте их для повышения эффективности РСЕ-медитации.

ДРУГИЕ ЗАДАЧИ, РЕШАЕМЫЕ РСЕ-ТРЕНИНГОМ

Увеличение продолжительности жизни

Если ваше тело функционирует нормально, значит энергетические процессы в нем регулируются оптимально. Если же энергетический уровень человека понизится, например, ниже 80%, он чувствует слабость. Если он упадет ниже 50%, человек становится склонен к заболеваниям и ошибочным действиям. Длительное снижение уровня жизненной энергии ниже 30% от нормального является критическим. Все значения ниже 10% опасны для жизни.

Многие наши органы работают с дефицитом или избытком энергии. При дефиците энергии организм ослабляется, при избытке энергии в отдельных органах ускоряются процессы износа, старения тела.

На сегодня установлено, что процесс старения клетки протекает ускоренно, если клетка получает больше энергии, чем это необходимо. Воспрепятствовать этому может РСЕ-тренинг, поскольку он гармонизирует распределение энергии во всей системе. Энергетические блокады снимаются, поток энергии усиливается, и клетки функционируют с необходимым количеством энергии. Освобожденная энергия предоставляется мозгу, происходит регенерация, и процессы старения замедляются.

Если во время тренинга вы ощущаете слегка повышенное давление в голове или легкое потягивание в затылке, то это совершенно нормально. Такие явления связаны с изменениями энергетического статуса в области плеч, шеи и головы и в процессе РСЕ-тренинга исчезают.

Для сглаживания этих эффектов можно выполнять круговые движения головой, в течение нескольких минут проделать рунические упражнения 2 (I-упражнение) и 3 (у-упражнение).

Лечебное действие

«Здоровье человека – не капитал, который можно проесть; оно существует только там, где каждую минуту воспроизводится. Если оно не вырабатывается, значит человек уже болен».

Виктор фон Вайцзекер

Во время медитации можно направить в любой орган тела накопленную в мозге энергию только за счет формирования определенного зрительного образа (визуализации). Специальные

измерения подтверждают этот факт. Сконцентрируйте свое внимание на больном, ослабленном, поврежденном органе (визуализируйте его), представьте себе во время медитации, как жизненная энергия перетекает к этому органу, наполняя исцеляющей силой каждую клетку, и это начнет осуществляться. Поначалу медленно, неуверенно, но с каждым упражнением это будет удаваться вам быстрее и легче. Вы можете гармонизировать больные клеточные структуры и мобилизовать созидательные силы.

Активизированная с помощью энергетического упражнения жизненная сила, энергия змеи-кундалини, является, по-видимому, тем, чего не достает современной медицине: связующим звеном между пациентом и врачом, средством, побуждающим пациента к активному сотрудничеству при всех видах терапии. Пациент сегодня не хочет быть пассивным участником процесса, благодаря РСЕ-тренингу он может активно поддерживать усилия своего врача.

Если вы хотите целенаправленно воздействовать на отдельные органы, принимайте во внимание благоприятное для каждого органа время.

Каждому органу свое время

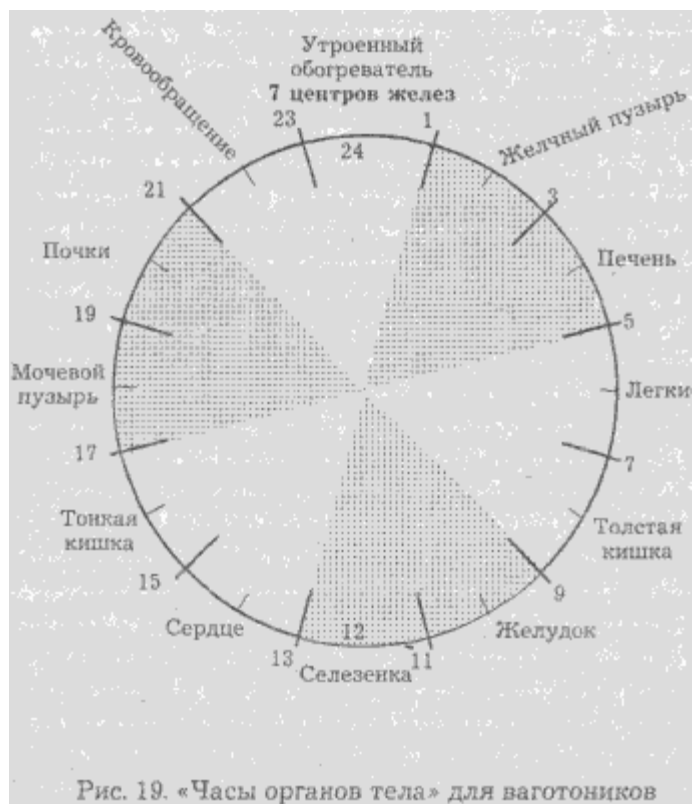
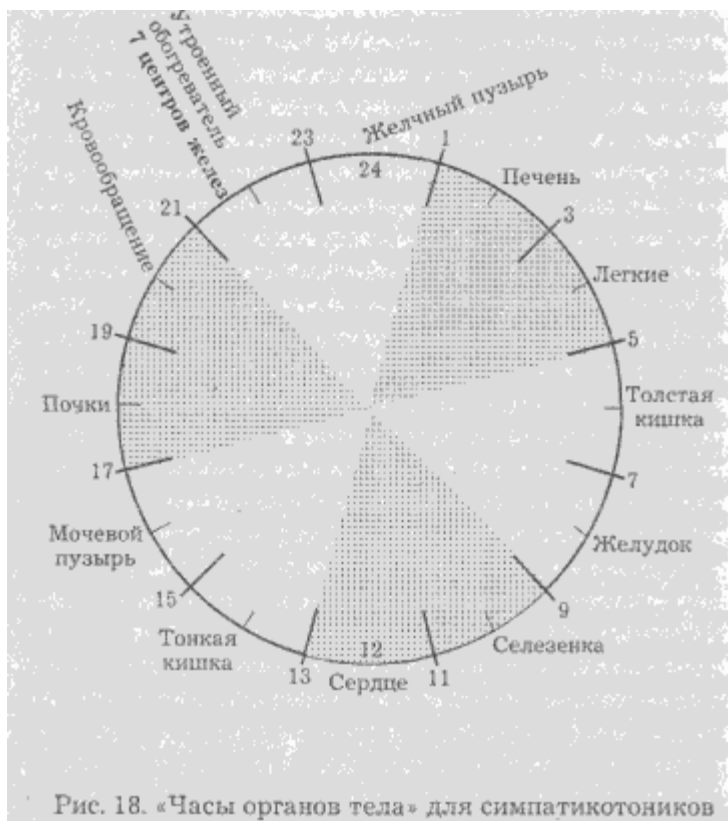
«Исцеление – это вопрос времени».

Гиппократ

Согласно китайским воззрениям на акупунктуру, каждый орган нашего тела в определенное время дня усиленно снабжается жизненной энергией. Китайские целители почти 5000 лет назад установили, что внутренняя энергия циркулирует по так называемым меридианам. Эти меридианы (энергетические пути) связывают независимо от нервной системы различные области тела, органы. В большинстве публикаций по акупунктуре называются 12 основных меридианов, симметрично расположенных в теле. Упоминаются также еще два меридиана, по которым энергия перетекает в передней и задней части тела (вдоль позвоночника). Все эти меридианы начинаются на коже и доходят до определенного органа. Разумеется, согласно теории акупунктуры, жизненная энергия перетекает не только вдоль меридианов (там она протекает интенсивней), но и снаружи этих путей, так как ткани вне меридианов также нуждаются в энергоснабжении.

Кроме того, китайские целители полагают, что каждый из двенадцати основных меридианов имеет определенное время максимального потока энергии. Своего рода «часы органов тела» задают двухчасовые циклы для каждой системы меридианов (см. рис. 18 и 19).

Вследствие несколько измененного жизненного ритма у ваготоников (тип В) эти циклы смещены на два часа. Это касается прежде всего людей, которым по утрам требуется значительно больше времени на раскочку, чем другим. Они полностью приходят в рабочее состояние только к 10 часам утрам, зато вечером, когда другие люди устают и хотят спать, они полны энергии и активны. Ваготоники отходят ко сну только за полночь. Таким образом, периоды максимального энергоснабжения у ваготоников сдвинуты приблизительно на 2 часа по сравнению с симпатикотониками. Это значит, например, что время максимального притока энергии к желудку у ваготоника приходится на период с 9 до 11 часов (это время, когда у ваготоника впервые пробуждается чувство голода), а у симпатикотоника этот период составляет с 7 до 9 часов утра.



Периоды максимального энергоснабжения определяют то время суток, когда с помощью РСЕ-тренинга можно оказывать положительное влияние и лечить определенные органы. Если, например, вы симпатикотоник и проводите РСЕ-тренинг между 7 и 9 часами утра, ваш желудок получает особенно много жизненной энергии.

В период с 13 до 15 часов лучше обеспечивается энергией и регенерируется сердце, если вы ваготоник. С 21 до 23 часов у симпатикотоников и с 23 до 1 часа ночи у ваготоников максимально заряжаются энергией железы (меридиан «утроенный обогреватель» – энергетический путь для семи центров желез). Время между 21 и 23 часами (с 23 до 1 часа ночи) является лучшим для вечерней медитации, так как именно в этот период железы и чакры

особенно активны. Это же время наименее благоприятно для плотской любви. В этот период железы должны регенерироваться, в их деятельности устанавливается гармония. Лучшим временем для секса является период с 9 до 11 часов для симпатикотоников (между 11 и 13 часами для ваготоников), так как ранним утром увеличивается выработка половых гормонов.

Люди, подверженные длительным депрессиям, должны проводить вечерний РСЕ-тренинг в период с 19 до 21 часа (с 21 до 23 часов), когда падает кровяное давление и замедляется пульс, так как в это время меридиан кровообращения снабжается необходимой энергией. Кроме того, в период с 11 до 13 часов (с 13 до 15 часов) они должны не менее 30 раз напрячь РС-мышцу. При начинающейся депрессии им следует немедленно начать выполнение энергетического упражнения, так как большинство депрессий связано с дефицитом энергии в мозге.

При страхах следует проводить тренинг между 17 и 19 часами (с 19 до 21 часа).

При излишней полноте полезно заканчивать вечерний цикл упражнений между 21 и 23 часами (23 и 1 часом ночи), так как в это время достигается равновесие и обеспечивается активность желез. Полнота весьма часто обуславливается отклонениями в работе желез. В период с 19 до 21 часа (с 21 до 23 часов) следует успокоить желудок двадцатью медленными сокращениями РС-мышцы. В это время много энергии оттягивается от меридиана желудка, что особенно важно, если вы злоупотребляете сладостями, сидя у телевизора. Если в это время ощущается чувство голода, втяните живот насколько можно и напрягите РС-мышцу. Медленно считайте при этом от 1 до 10. Повторите это упражнение 10 раз, и чувство голода полностью исчезнет.

Выполнение РСЕ-упражнений, непосредственно воздействующих на конкретный орган, должно проводиться ежедневно в соответствующее время в течение по меньшей мере шести недель. При выполнении упражнений необходимо мысленно представлять снабжаемый энергией орган. Если у вас нет возможности проделывать полный цикл РСЕ-тренинга в требуемое время, выполните не менее 20 медленных сокращений РС-мышцы при выпрямленном позвоночнике.

Приведенные примеры иллюстрируют, как с помощью РСЕ-тренинга, проводимого в период времени, соответствующий некоторому органу, можно обеспечить этот орган исцеляющей энергией, достигнуть необходимого равновесия. В любом хорошем руководстве по акупунктуре вы найдете дополнительную информацию о взаимодействии отдельных меридианов и органов. Многие врачи и целители обладают необходимыми знаниями, чтобы указать вам те места, на которые должно быть направлено воздействие при определенной болезни.

Случаются и такие заболевания, при которых жизненная энергия должна отводиться от определенных органов и связанных с ними меридианов. Этого проще всего достигнуть, если проводить РСЕ-упражнения именно в то время, когда энергия соответствующего меридиана имеет самый низкий уровень. Этот период времени легко определить по «часам органов тела»: он расположен напротив интервала максимального значения энергии для данного органа. Если, например, вы – симпатикотоник и хотите отвести энергию от меридиана желудка, то вам следует проводить РСЕ-упражнения от 19 до 21 часа (ва-готонику – от 21 до 23 часов). В это время меридиан кровообращения воспринимает энергию меридиана желудка.

Борьба с болью

Если вы овладели принципами акупрессуры (этого легко добиться с помощью хорошего руководства или пройдя курс обучения), можно достичь большего эффекта в борьбе с болью, если комбинировать ее приемы с РСЕ-упражнениями. Если с помощью акупрессуры удастся понизить уровень энергии определенной энергетической зоны, это приводит к обезболиванию и может применяться для анестезии определенных областей тела.

Предварительно гармонизируйте с помощью рунических упражнений всю вашу энергетическую систему. Затем комбинируйте действия акупрессуры (точечного массажа) с неоднократными медленными (продолжительностью около 10 секунд) РСЕ-упражнениями. Не забывайте при этом о правильном положении позвоночника, дыхании, положении глаз и языка. Вы должны выполнять эти упражнения точно так же, как при ежедневном РСЕ-тренинге. Насколько важна электрическая энергия для процесса излечения, показывает эксперимент,

проведенный в 1973 году.

Когда ток лечит

В 1973 году американский ортопед д-р Роберт Бекер во время одного из опытов сделал открытие, которое перевернуло некоторые представления в медицине. А именно, он установил, что живые существа обладают фантастической способностью к регенерации, в том числе и в случаях, когда регенерация считалась невозможной.

В нормальных условиях в процессе созревания клетки различных тканей (печени, мышц, сердца, нервов и др.) образуют соответствующие органы, передавая им свои специфические свойства. При этом, например, клетка печени всегда остается клеткой печени. До открытия Бекера специалисты полагали, что не существует пути к некоему исходному состоянию клетки, в котором она еще не обладает свойствами, присущими только этому типу клеток.

Бекер изучал механизмы преобразования и регенерации клеток на опытах с саламандрами. Эти земноводные подобно дождевым червям и некоторым другим существам восстанавливают утрачиваемые части тела заново. Так, если саламандра лишится ноги, образовавшаяся рана затягивается сначала клетками кожи. Через короткое время в культе зарождаются нервные клетки и устанавливают контакт со всеми клетками кожи. Когда нервы и кожа оказываются связанными, в культе ноги образуется множество примитивных клеток. Они образуют зародышевую ткань, из которой начинает формироваться новая нога.

При исследовании этого феномена Бекер установил механизм, управляющий этим процессом. А именно, он обнаружил слабые постоянные электрические токи в ране. Это открытие, имеющее далеко идущие последствия, потрясло основы принятой в медицине модели, рассматривающей все протекающие в теле процессы только с позиций химии. С помощью исключительно слабых импульсов тока, порядка миллиардных долей ампера, Бекер последовательно превращал в пробирке клетки различных тканей лягушки в одинаковые зародышевые клетки. Возбуждение электрическим током активизировало определенные гены, дремавшие прежде в молекулах ДНК.

Но полный переворот произвели результаты опытов Роберта Бекера на крысах. Во время опыта у животного ампутировали переднюю ногу. В нормальных условиях утраченные конечности млекопитающих не регенерируются. Бекер обеспечил в культе ноги крысы искусственные связи между нервами и кожей, пропуская слабый постоянный ток (несколько больший, чем естественный ток в клетках). В результате на месте ампутированных конечностей выросли новые. Этим было доказано, что слабые электрические возбуждения способны и у млекопитающих устранять барьеры между клетками различных тканей.

Исследователи предположили, что управление этим процессом осуществляется теми разделами мозга, которые появились ранее всего на пути его эволюции. Находящийся там «командный пункт» посылает импульсы тока через сеть проводящих тканей, которая пронизывает все тело как у животных, так и у людей. Эта сеть, по мнению Бекера, образована соединительной тканью центральной нервной системы. Центральная нервная система включает в себя головной мозг и спинной мозг и поддерживается трехмерным каркасом из так называемых глиозных клеток. Согласно теории Бекера, по сети в мозг поступает информация о повреждениях. По тому же каналу центр передает сигналы, управляющие восстановлением. Очевидно, что этот процесс протекает быстрее, чем просто обмен нервными импульсами, поскольку каждому импульсу предшествует иницирующий электрический потенциал, дающий возможность нерву передавать собственный сигнал. Возможно, что эти иницирующие потенциалы вызываются процессами электрической природы, протекающими в биологических полупроводниках. Создается впечатление, что имеется некий дух, который управляет самим мозгом.

Несмотря на свою революционность и далеко идущие последствия результаты исследований Бекера недостаточно известны научному миру. Когда Бекер захотел продолжить свои эксперименты на клетках человека, ему было отказано в средствах на проведение исследований. Поэтому до настоящего времени не ясно, способны ли клетки человека претерпевать под действием слабого тока изменения, которые могут вести к регенерации поврежденных конечностей.

Тем не менее продолжается развитие новых направлений исследований в биокibernетике.

К ним относится изучение с помощью электрических измерений процессов, протекающих в живых организмах, и разработка методов лечения; основанных на использовании электричества. Эти методы должны предоставить больному организму именно то количество биологической информации, которое необходимо ему для достижения равновесия своих функций (гомеостаза) и последующего перехода на самоуправление. При передаче такой информации не следует «пускать ракеты по воробьям», по образному выражению Бекера.

Электричество сопровождает жизнь с самого начала. Сознание и мыслительные процессы невозможны без нервных путей, пропускающих ток. Биохимия вписывается полностью в картину мира, в которой доминирует электромагнетизм. Любая химическая реакция в нашем теле сводится к взаимодействию заряженных частиц. Они определяют связи и трехмерную структуру молекулы.

Хирург д-р Фритц Лехнер в случае плохо заживающих переломов вживлял электроды вблизи места перелома и пропускал слабый электрический ток. Эксперты свидетельствовали об ошеломляющем успехе метода Лехнера.

Слабые электромагнитные поля низкой частоты оказывают влияние на иммунную систему, это доказал ряд проведенных независимо друг от друга лабораторных исследований. Наблюдалось также изменение числа лейкоцитов и активности клеток.

Результаты наших собственных исследований по активизации клеток электромагнитными полями я представил в книге «Биологическая обратная связь, исцеление с помощью сигналов». Основной упор в своей работе с биотоками, имеющими естественную природу и вызываемыми искусственно, мы делали на укрепление иммунной системы (исследования на больных СПИДом) и на борьбу с раком. Результаты наших лабораторных опытов еще в 1990 году показали, что мы вплотную приблизились к обеспечению самоуправления электромагнитными полями тела человека со стороны его собственного сознания и тем самым к выработке противодействия раку, слабости иммунной системы и к решению других многочисленных проблем в медицине.

Что же общего имеет все сказанное с РС-энергией? Погруженному в гипнотическое состояние испытуемому мы внушали, что его рука потеряла чувствительность, а при замере электрического поля убеждались, что потенциал поля руки снижался. В течение нескольких минут он падал практически до нуля. Измерения, проведенные после выполнения энергетического упражнения, показали огромные энергетические сдвиги в исследуемых органах. Чем больше заряжало мозг энергетическое упражнение, тем сильнее была замеренная активность поля органа, мысленно представляемого во время упражнения.

Воздействие активирующим полем

Способность к регенерации и ускорению процесса исцеления определяется в значительной степени электромагнитным полем нашего тела. Современная медицина в состоянии с помощью новейшей аппаратуры усиливать это естественное поле и при том в любой желаемой точке тела. Поля (мы называем их активирующими) воздействуют на клетки тела. Так, при лечении спортивных травм с помощью активирующих полей продолжительность лечения снижается на одну треть.

Наше тело нуждается в энергии, чтобы жить. Оно получает ее, в основном, из пищи и вдыхаемого воздуха. В каждой клетке тела постоянно протекает так называемый АТР-синтез (адено-зинтрифосфатный синтез). Искусственные поля, создаваемые, в частности, с помощью РСЕ-тренинга, способны повысить уровень выделяемой при АТР-синтезе энергии до 500%. Одновременно на 35 – 40 процентов возрастает способность клеток воспринимать энергию, на 70 – 75 процентов повышается выработка протеина, на 70 процентов увеличивается активность Л-лимфоцитов, улучшается усваивание кальция (что особенно важно при остеопорозе), усиливаются соединительные ткани, ускоряется лечение переломов (что особенно важно для пожилых людей), и, не в последнюю очередь, слабые токи улучшают снабжение тканей кровью. Спортсмены мирового класса, как, например, Карл Льюис, уже используют для повышения энергии клеток слабые токи, ложась спать накануне соревнований, подсоединив к себе два электрода.

Однако, за счет слабых энергетических полей не только повышается энергия клеток. Созданные технической системой или активизированные РСЕ-тренингом поля пробуждают

собственные целительные силы организма. Результаты американских исследований показали, что использование активизирующих полей уменьшает послеоперационный период до 50 – 60 процентов. Полезный эффект от применяемых медикаментов при одновременном использовании слабых токов возрастает на 100 – 200 процентов. Эти примеры наглядно показывают, как нуждается человек в пробуждении энергии регенерации, особенно в тех случаях, когда стресс понизил энергию клеток, ослабла иммунная система и, прежде всего, при болезни или травме. Именно тогда должен человек повышать уровень своей энергии, по возможности, из собственных источников, чтобы ускорить лечение и восстановление. Лично я выполняю РСЕ-упражнения каждый вечер незадолго до отхода ко сну, чтобы усилить циркуляцию энергии в клетках и укрепить иммунную систему. Десяти-двадцати медленных РСЕ-упражнений (10 секунд напряжения, 10 секунд расслабления) достаточно, чтобы запустить процесс перетекания энергии. Ночью расслабленное во сне тело не оказывает вредного сопротивления свободно протекающей энергии. Само собой разумеется, что только хорошо тренированная РС-мышца способна вырабатывать необходимую для регенерации тела энергию при заболевании и слабости. Если я чувствую себя слабым, больным, я использую РСЕ-тренинг несколько раз на дню, чтобы постоянно поддерживать поток свободно текущей энергии. Многим спортсменам новый метод помогает не только при утомлении, способствуя восстановлению, но и при акклиматизации после смены часовых поясов.

Если вы хотите справиться с усталостью, исключить депрессии (свидетельствующие о недостатке энергии в мозге) и, прежде всего, использовать слабые естественные электрические токи для успешного лечения и восстановления вашего тела, лучше всего немедленно начать изучение упражнений по активизации РС-энергии. Вначале следует усилить РС-мышцу (см. с. 50). Тогда в случае заболевания, травмы вы всегда будете готовы начать борьбу. Изучать упражнения, будучи ослабленным, гораздо утомительнее и требует больше времени.

Пока РС-мышца слаба, незначительна также добываемая путем ее сокращений энергия. Сократить время процесса можно путем поддержки РС-энергии со стороны искусственных электрических активирующих полей. Все больше лабораторий предоставляет такую возможность. Поговорите со своим врачом о целесообразности включения этих методов в процесс лечения. Но не забывайте: РСЕ-тренинг и использование слабых активирующих токов не должно подменять необходимое лечение, а может лишь сопровождать и ускорять его.

Исцеляющие руки

Директор известной меннингеровской клиники в американском городе Топека д-р Эльмер Грин, один из разработчиков методов обратной связи в биокибернетике, измерял электрические потенциалы у 14 хилеров и людей, обладающих способностями к ясновидению. Ему впервые удалось с помощью научных методов исследовать возможности хилеров. Хилеры, которым было предложено во время опыта не прикасаться к пациенту и не двигаться, достигали высокой электрической активности. Некоторые особенно эффективные хилеры при работе с пациентом вырабатывали пиковые значения электрического потенциала в 190 вольт. В контрольной группе, составленной из персонала клиники и случайно выбранных людей, не обладающих способностями хилера, это значение не превышало 4 вольт. На этот счет физик и психолог Грин высказался так: «Наши результаты отчетливо показали, что хилер обладает весьма специфичной, до этого не исследованной способностью. Сегодня мы с уверенностью можем сказать, что вырабатываемая хилером энергия не замыкается в его собственном теле, а излучается наружу, и она была замерена в нашей лаборатории».

Способность к хилерству, или, лучше сказать, к активизации сил самоисцеления больного путем накладывания рук, как и любая другая способность, может быть освоена многими людьми. С помощью РСЕ-тренинга каждый человек за небольшое время может научиться активизировать энергию своего тела. После этого путем выработки соответствующего зрительного образа (визуализация) эту энергию можно направить, например, в руки. Если правильно (это важно) наложить заряженные таким образом руки, в пациенте возникает поток энергии, который может активизировать силы самоисцеления. Этот поток может быть замерен и должным образом направлен.

С помощью новых методов исследований и современной измерительной аппаратуры мы большими шагами движемся к совершенно другой медицине. Не следует, однако, впадать в

эйфорию и забывать, что среди практикующих экстрасенсорные методы, наложение рук и другие подобные методы лечения подвизается особенно много шарлатанов. Новая техника измерений когда-нибудь позволит быстро отделить обманщиков от людей, которые обладают неординарной способностью к излучению энергии и с правом могут быть названы целителями. Однако многие вопросы в этой области остаются пока открытыми и смогут быть решены только в результате интенсивных исследований.

РС-энергия, кундалини и киндлинг-эффект

В 1969 году впервые при опытах с крысами был обнаружен так называемый киндлинг-эффект: при повторяющейся электрической стимуляции лимбической системы мозга (см. рис. 1 и 2) посредством вживленных электродов достигалось значительное изменение поведения животных. Все они сразу же начинали вести себя как самцы. В мозге при этом возникали возбуждения, которые постепенно распространялись от одних отделов мозга к другим. Одновременно начинал снижаться порог возбуждения, так что даже очень незначительные значения электрического напряжения поддерживали этот эффект. Если стимулировался отдел мозга, известный под названием ядро миндалина, возбуждение распространялось на ядро миндалина второго полушария мозга, затем всегда в одном и том же порядке переходило на аммонов рог, затылочную долю и, наконец, на лобную долю мозга. Однако, киндлинг-эффект возникает только тогда, когда возбуждение начинается в лимбической системе. Попытки стимуляции коры головного мозга, мозгового ствола или таламуса не дают такого эффекта. Стоит отметить, что киндлинг-эффект на первых стадиях проявляется как приступ эпилепсии. Однако, попытки остановить его приемом аминокислоты (таури-на), что дает результат при эпилепсии, в этом случае безуспешны. В дальнейшем выяснилось, что киндлинг-эффект приводит к остаточным изменениям в нервной системе: проводимость мозга как бы возрастает.

Представляет интерес аналогия между киндлинг-эффектом и явлениями, сопровождающими медитацию, и в особенности, феноменом кундалини. Пробужденная медитацией энергия кундалини, по описаниям многих людей, воспринимается как нервное возбуждение, сопровождаемое ощущениями электрических воздействий и внутренним светом. Эти люди также утверждают, что процесс пробуждения кундалини вызывает изменения в центральной нервной системе.

Дальнейшие исследования показали, что электрическое возбуждение лимбической системы или связанных с ней областей мозга может вызвать сексуальную реакцию. Отсюда очевидна связь между лимбической системой и сексуальностью. Если стимулировать электрическим током другую область мозга, а именно миндалину, у испытуемого возникает ощущение огромного счастья, пребывания в нирване. То же самое чувство может быть вызвано медитацией или кратковременно переживаться при оргазме. Создается впечатление, что и в этих случаях электрические стимулы словно переключают различные структуры мозга на более высокие функциональные уровни. Это означает, что достижение определенного уровня энергии в мозге способно пробудить необычные ощущения и способности. Химические реакции лишь сопровождают этот процесс. Источником же эффекта однозначно является энергия в чистом виде.

Некоторые медитирующие личности, которых мы исследовали в нашей лаборатории, утверждают, что они вначале воспринимают ощущение электрической природы, которое затем ритмически распространяется в голове, временами напоминая конвульсии или оргазм. При киндлинг-эффекте происходит искусственная подзарядка мозга, весьма близкая по своей природе подзарядке мозга за счет энергетического упражнения.

Итак возникает вопрос: для чего стремимся мы повысить энергетическую активность нашего тела?

Как уже было сказано, клетки тела заряжаются энергией за счет АТФ-синтеза и РСЕ-упражнений. Оказалось, что с притоком этой энергии эффективность Т-лимфоцитов возрастает по меньшей мере на 70 процентов. При исследовании процессов заживления ран обнаруживается, что та же энергия действует на краях раны. Только тогда могут образовываться новые клетки, которые делают возможным затягивание раны.

Способность человека концентрироваться также зависит от уровня жизненной энергии.

Кроме того, увеличение энергии в мозге облегчает процесс обучения, улучшает память, обостряет внимательность, способствует развитию творческих способностей, вызывает чувство свежести, способствует хорошему настроению, лучшему самочувствию, вплоть до эйфории.

Ни один орган, ни одна клетка нашего тела не работает без РС-энергии. Как мы уже видели, хилер излучает при своих манипуляциях в 30 – 40 раз больше этой энергии, чем человек без таких способностей. Наркотики и медикаменты также могут мобилизовать ее, однако это происходит так внезапно, что человек не способен управиться с этой искусственно активизированной энергией, и она больше вредит ему, чем идет на пользу.

Эти новые представления позволяют нам многое увидеть в другом свете. Так, состояние экстаза, различные видения, явления богов, озарения не просто сопровождаются повышенным притоком энергии в мозг. Эта энергия, по-видимому, вообще является их первопричиной. Наши исследования оргазма установили, что его первопричина находится в мозге. Мозг, и в первую очередь его правое полушарие, заряжается большим количеством жизненной энергии, производимой РС-мышцей, без которой не только невозможна никакая сексуальная деятельность, но и любая эротическая мысль. Подзарядка мозга происходит до определенного уровня, затем следует оргазм, сопровождаемый сокращениями всей мускулатуры таза с интервалами около 0,8 секунды. Человек испытывает в эти несколько секунд чувства счастья, восторга, любви. Эти чувства во время оргазма длятся недолго, но они имеют большое значение, так как содействуют полной регенерации организма.

Оргазм, без сомнения, имеет духовную составляющую. Сексуальный экстаз, сопровождаемый чувствами счастья, любви, имеет много общего (в этом сходятся большинство мистиков Востока и Запада) с так называемыми явлениями богов. Оргазм является разновидностью менее мимолетных состояний блаженства, достигаемых путем медитации (в том числе РСЕ-медитации) и других методов достижения экстаза, он позволяет выйти за пределы обыденного сознания. Не случайно в старых текстах о кундалини, «ци» или просто жизненной энергии содержатся прямые указания на то, что речь идет о сексуальной энергии. Она поднимается из области таза и достигает головного мозга, наполняя человека чувством экстаза. Хорошо известная система кундалини-йоги (тантра) в своей структуре и идеологии тесно связана с сексуальностью человека. И ознакомившись с результатами современных исследований, можно с полным правом заявить, что даже короткие вспышки сексуальной энергии во время оргазма целительны для тела человека. Так что же можно возразить против целенаправленной и осознанной активизации этой энергии путем регулярных тренировок?

ЧТО ЖЕ ДАЛЬШЕ?

РСЕ-тренинг как средство активизации энергии позволил уже многим людям (которых мы обучили еще до выхода в свет этой книги) совершить увлекательное путешествие к собственному «я».

Эта система упражнений разработана мною таким образом, что она может использоваться совершенно самостоятельно. Однако вы можете волею случая включить ее в любую другую практикуемую вами систему. Упражнения РСЕ-тренинга являются в первую очередь эффективным средством работы над собой.

Упражнения РСЕ-медитации нацелены, в основном, на самосовершенствование, расширение сознания путем активизации не используемых в полной мере областей мозга.

Чтобы узнать, как распорядиться собственной энергией и находящейся в подсознании информацией, активизировать и развить новые способности, необходимо расширить свое сознание. Это дает вам возможность приобщиться к особой группе людей, накопивших опыт в этой области и расширивших свой кругозор за пределы среднего человека. Сделайте попытку собрать единомышленников, чтобы выполнять упражнения в кругу с друзьями и обмениваться с ними опытом. Рассказывайте все, что вы знаете о методике РСЕ-тренинга, и вы будете удивлены, как много ваших друзей, знакомых, коллег заинтересуется этим.

Дайте нам знать, если вы организовали или хотите организовать группу для занятий РСЕ-тренингом. Мы охотно занесем в базу нашего института данные обо всех заинтересованных людях и группах и установим постоянный контакт с ними.

Напишите нам о собственном опыте РСЕ-тренинга, это позволит использовать ваш опыт для дальнейших исследований внутренней энергии человека.

ЕЩЕ БОЛЬШЕ ЭНЕРГИИ НА ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ

Жизненная энергия из растений

Мне хотелось бы предложить вашему вниманию некоторые вещества растительного происхождения, которые можно использовать для усиления положительного эффекта РСЕ-тренинга; состав и действенность этих веществ определены и исследованы с помощью новейших методик и аппаратуры. «Одна из возможностей пробудить кундалини основывается на применении трав», – утверждает Свами Сатьянанда, знаменитый йог. Под этим, однако, не следует понимать применение наркотических, одурманивающих веществ.

Используя травы, можно добиться частичного или полного пробуждения энергии. Свами Сатьянанда пишет: «Следует разбираться в травах, которые используют для пробуждения внутреннего потенциала, жизненной энергии». Существуют травы, которые расширяют энергетические каналы, но есть и такие, которые их отключают.

Действенность трав и эссенций, заряжающих внутренней энергией, ошеломляет многих исследователей. Использование таких безопасных для здоровья человека растительных веществ приобретает особый смысл, если оно включено в систему упражнений, например, РСЕ-тренинга или РСЕ-медитации. Сочетание с такими упражнениями направляет действие активных веществ в нужном направлении, а активированной таким образом энергией можно управлять сознательно.

Во время своего пребывания в 1979 году с исследовательскими целями в юго-западной Африке, теперешней Намибии, я посетил бушменов. Там кое-где еще сегодня жива полузабытая традиция врачевания. Во время ритуалов врачевания бушменские лекари пробуждают свою энергию «нум», которая обитает в брюшной полости и покоится у основания позвоночника. Песнями и энергичными танцевальными движениями «разжигают» они «нум» и заставляют ее подниматься вдоль позвоночника. Когда энергия «нум» достигает головного мозга, лекарь впадает в состояние транса, называемое «киа». Переход в это состояние расширяет сознание, позволяет проникать глубже в суть вещей, в нем лекарь способен передавать энергию «нум» окружающим. Я был потрясен сходством между этими представлениями и индийским пониманием кундалини: эти две культуры совершенно независимо друг от друга выработали одинаковый опыт в области жизненной энергии.

Следует добавить, что бушмены при врачевании зачастую применяют вещества растительного происхождения, которые, по их представлению, содержат жизненную энергию нум. Растения размалываются и смешиваются с маслами. Изготовленная таким образом паста помещается в панцирь черепахи или удлиненный деревянный сосуд. Лекарь зажигает палочку дерева и втыкает ее в пасту. Возникающий дым, который, по мнению бушменов, содержит нум, дают вдыхать пациентам.

Этим подходом к активированию энергии я занимался много лет. В ходе работы с ведущими спортсменами руководимый мною Институт анализа биологически активных веществ начал экспериментировать с маслами и экстрактами, которые способны активизировать жизненную энергию. С помощью измерений потенциалов мозга и психогенных полей нам удалось определить вещества, которые активизируют энергию, и вещества, способные подавлять избыток энергии. При подготовке спортсменов оказалось, что эти вещества весьма действенны и в то же время не перегружают спортсмена. При их вдыхании оказывается воздействие на головной мозг (лимбическую систему, см. рис. 2). Это позволяет спортсмену устанавливать на соревнованиях замечательные рекорды и добиваться высоких показателей, даже если он не находится в хорошей форме.

В дополнение к тайным веществам бушменов нашли мы также вещества, усиливающие половое влечение, и наконец, вещества, высвобождающие внутреннюю энергию при глубокой медитации. Чтобы дать вам возможность в ходе РСЕ-медитации активизировать больше жизненной энергии, я составил смесь, эффективность которой была испытана в нашей лаборатории. Эту смесь каждый может приготовить сам, ее применение абсолютно безопасно.

Мне неизвестны какие-либо противопоказания к этим веществам, однако осторожности ради не следует использовать эти эссенции беременным, а больным и психически неустойчивым личностям надо посоветоваться с врачом.

Сила – вещество, дающее внутреннюю энергию

Состав

3 капли базиликового масла

7 капель розмаринового масла 2 капли масла горного чабёра

2 капли масла петрушки

4 капли кардамонного масла

3 капли имбирного масла

1 капля канангового масла

5 капель сандалового масла

3 капли масла пачули

2 капли масла розовой герани 1 капля гвоздичного масла

4 капли масла черного перца

Приготовление

Перечисленные ингредиенты смешайте с 10 см³ 96-процентного этилового спирта и добавьте 5 см³ дистиллированной воды. Как следует взболтайте эту смесь. Благодаря добавленной воде смесь получается слегка мутной. Приготовленную таким образом энергетически активную смесь следует испарять с помощью лампы-ароматизатора или пригодного для этой цели увлажнителя воздуха. Возьмите 5 – 7 см³ смеси и испарите ее в закрытом помещении, объемом не более 40 кубических метров. В большем помещении следует соответственно увеличить массу смеси. Энергетически активная смесь начинает действовать в полной мере приблизительно через 30 минут.

Действие

Активизирует мозг, ускоряет электроэнцефалограмму, усиливает циркуляцию крови, вызывает легкую эйфорию.

Бывают ситуации, когда вы нуждаетесь не в повышенном количестве энергии, а скорее в разрядке, снятии напряжений. Наши исследования показали, что это особенно свойственно нервным людям, для которых характерны сильные мышечные напряжения, создающие блокады на путях перетекания энергии. Снятию этих блокад способствует РСЕ-тренинг уже сам по себе. Однако, его эффективность может быть еще более усилена применением вещества «Покой».

Покой – вещество, снимающее напряжение

Состав

8 капель имбирного масла

3 капли базиликового масла

2 капли масла мускатного шалфея

4 капли фенхелевого масла

1 капля масла бессмертника 3 капли сандалового масла

3 капли кедрового масла

1 капля канангового масла

2 капли иланг-илангового масла 1 капля бензол

1 капля лаврового масла

6 капель масла розовой герани

2 капли иссопового масла

4 капли мелиссового масла

Приготовление

Перечисленные ингредиенты смешайте с 10 см³ 96-процентного этилового спирта и добавьте 5 см³ дистиллированной воды. Как следует взболтайте эту смесь. Ее испарение должно производиться только с помощью лампы-ароматизатора или пригодного для этой цели увлажнителя воздуха. Возьмите 4 – 6 см³ смеси и испарите ее в закрытом помещении, объемом не более 40 кубических метров. В большем помещении следует соответственно увеличить массу смеси. Энергетически активная смесь начинает действовать в полной мере приблизительно через 15 минут.

Действие

Снимает напряжения, успокаивает, способствует снятию депрессии, слегка замедляет циркуляцию крови.

Само собой разумеется, что действие этой смеси проверено многочисленными тестами с использованием измерительной техники. Установлено, что действие смеси «Покой» может нейтрализовать действие смеси «Сила». Обе смеси следует (если есть возможность) готовить не позднее, чем за 4 недели до использования. В этом случае действенность этих смесей повышается. Применяйте только высококачественные чистые (100-процентные) эфирные масла. Смеси «Сила» и «Покой» вы можете заказать в нашем институте.

Что еще способствует росту энергии?

Возбуждающие ароматы или добавки для принятия ванны

Наши исследования показали, что розмарин, базилик и тимьян активизируют мозг. При вдыхании паров эфирных масел этих растений ускоряется электроэнцефалограмма, возрастает активность поля мозга, в мозге освобождается больше энергии. Эфирные масла горного чабёра и иланг-иланга усиливают половое влечение.

Ароматы и добавки для принятия ванны, снимающие напряжение

Аромат сандалового дерева поднимает настроение и расслабляет. Ладан увеличивает длину волны электроэнцефалограммы. Экстракты липового цвета и лаванды способны снять перевозбуждение, вызванное кофеином.

Внесите 8 – 10 капель вещества желаемого действия (100-процентное чистое эфирное масло) в лампу-ароматизатор, поставьте ее в середине комнаты и наслаждайтесь создаваемым ароматом.

Крапива

В процессе усиления РС-мышцы и после этого пейте крапивный чай (2 чашки в день) или крапивный сок. Вообще, крапива издавна является важнейшим целебным средством для мозга. Она содержит много железа. Благодаря высокому содержанию хлорофилла крапива хорошо очищает ткани тела и мозг.

Будет лучше всего, если вы разбавите слегка теплой водой 2 столовые ложки отжатого сока крапивы и выпейте это натощак за 15 минут до завтрака.

Гуарана

Гуарана – вещество, выделяемое из вьющегося тропического растения, известно как тонизирующее и усиливающее концентрацию внимания средство. Применяется обычно в виде капсул, содержащих перемолотую пудру растения, но в последнее время можно встретить и тонизирующие напитки, содержащие гуарану. После принятия гуараны благодаря высокому содержанию кофеина в течение 3 – 4 часов ощущается подъем энергии, причем отсутствует нагрузка на сердце и желудок. Гуарана бережнее действует на организм, чем кофе и чай.

Рекомендуемое количество порошка (примерно половину чайной ложки) можно смешать с молоком, соком или с мюсли.

Смородина

Черная смородина или ее сок значительно повышают электромагнитный заряд мозга.

Таурин

Таурин, содержащийся в материнском молоке, стабилизирует клеточные мембраны в мозге. Имеет возбуждающее действие и содержится в некоторых тонизирующих напитках.

Витамины

Организм не способен усвоить необходимое количество витаминов, если они поступают в него только из таких естественных источников, как фрукты и овощи. Нобелевский лауреат Линус Паулинг установил, что ежедневный прием повышенной дозы витамина С повышает значение критерия умственных способностей на 3, 54 пункта. Он рекомендовал принимать в качестве оптимальной ежедневной дозы витамина С 1, 8 – 3, 5 граммов аскорбиновой кислоты.