

Содержание

Психотехника идеального исполнения	2
Достижение состояния релаксации	3
Нервно-мышечное расслабление	4
Аутогенное расслабление (А Т)	5
Самопрограммирование. Использование магнитофона	6
Формулы самовнушения	7
Техника медитации	8
Вхождение в транс	10

Приоритет в области психотехники, несомненно, принадлежит древним мыслителям: шаманам, жрецам, колдунам, отшельникам. Они детально разработали целый ряд методов, помогающих соплеменникам входить в состояние транса, для нас в состояние «вдохновенного исполнения». Самый старый и в то же время самый надежный и эффективный среди них - метод подражания (метод ролевого поведения).

Его суть сводится к следующему. Человек выбирает себе объект для подражания (отождествления). Этим объектом может быть как реальное лицо (знаменитый гитарист: Пако де Лусия, Андрес Сеговия и др.), так и вымышленное или сохранившееся в истории как исполнитель - легенда (Никколо Паганини). Неважно, насколько реален избранный объект. Важно твердо верить в то, что этот идеальный образец в любой ситуации как исполнитель вел бы себя наилучшим образом. Затем человек тем или иным способом пытается отождествить себя с объектом подражания, по принципу: «он - это я, я - это он».

Благодаря вхождению в подобное психическое состояние становится возможным смотреть на исполнение (собственное), анализировать изменение ситуации, управлять своими действиями как бы со стороны. Иначе говоря, можно на какое-то время внутренне (психологически) стать тем, чью роль играешь, и исполнять с выразительностью и качеством игры этого лица. В результате сознательная часть техники (экран сознания) на какое-то время отключается, поведением начинает управлять ее бессознательная сфера - помещенный туда в качестве эталона идеальный образец. Никаких собственных эмоций индивид, перевоплотившийся в легендарного или вымышленного исполнителя, не испытывает, тем более нет у него в это время никаких мыслей. Он играет автоматически, не думая, на автопилоте. А этот автомат - мысленный образ объекта подражания.

Нужно подчеркнуть, что мастерство не может появиться из ничего. По этому речь не идет о том, что недостаточно обученный исполнитель, без соответствующих навыков и репертуара вдруг, ни с того, ни с сего начнет играть как Пако де Лусия. Я говорю о другом. О том, что у него господствующей эмоцией будет сдержанная ярость, пропадет скованность, он максимально задействует свой собственный творческий потенциал. Основной задачей тренировки является не увеличение потенциальных возможностей, а обучение максимально эффективному использованию тех возможностей, которые уже имеются в нашем распоряжении.

Иными словами, вхождение в образ идеального исполнителя позволяет данному человеку использовать физические и технические возможности на пределе их проявления.

А это очень даже немало.

Теперь настало время откровенно сказать о той единственной эмоции, присущей выдающимся исполнителям, тем, кто с первых звуков, независимо от инструмента покоряет сердца слушателей. Она не имеет ничего общего ни с отчаянием, ни с ослепляющим желанием кого-либо удивить. Это полностью контролируемое чувство, если хотите - энергия данного существа. Оно похоже на то, что испытывает хищный зверь по отношению к травоядному животному. Неважно, есть ли у него рога, копыта, острые зубы, большое оно или маленькое, находится в стаде или бежит само по себе. Это животное всего лишь пища для хищника, а все его метания, брыкания и вопли всего лишь гарнир к обеду. Животное обречено изначально. Так и у гениального исполнителя. Публика интересуется его исключительно в одном аспекте - как удобнее ее захватить. Остальное не имеет никакого значения. А эмоция эта называется холодной яростью.

Итак, вообразите своим эталоном какого-нибудь выдающегося исполнителя, например, одного из названных ранее или нескольких сразу. Забегая вперед, скажу, что работа с таким объектом потребует собственный видеомаягнитофон и некоторое количество видеозаписей с концертами, и не только... Из этих кассет надо переписать самые яркие и удачные моменты выступлений, такие, где ваш кумир «на высоте». Эпизоды с натянутыми местами, с неинтересной музыкой не нужны. А потом смотреть свой монтаж как можно чаще, и не только обычным взглядом, но и в состоянии гипнотического транса, о способах достижения которого речь впереди.

Итак, цель определена: надо научиться входить в образ идеального исполнителя в нужный момент. Это значит, на всем протяжении выступления психологически и

поведенчески быть не самим собой, а тем, с кем себя отождествляешь, чью роль играешь. Но играешь, в отличие от плохих актеров, самозабвенно, «не помня себя», в полном смысле этих слов.

Теперь я укажу способы достижения этой цели, а затем познакомлю с их методикой.

Исходным этапом психотренинга всегда является состояние релаксации (СР). Оно включает в себя повышенное расслабление, успокоение дыхания и работы сердца, сосредоточение внимания на телесных ощущениях. Данный этап считается исходным, что только в СР можно вводить ту или иную программу, как в биокомпьютер. Само же СР достигают одним из двух методов: нервно-мышечным расслаблением, либо аутогенным расслаблением.

Добиваясь СР необходимо перейти к следующим процедурам:

Блок А

1. Запрограммировать себя «пакетом команд» мировоззренческого плана.

Блок Б

2. «Пропитать» себя через медитацию образом идеального исполнителя, выбранным в качестве объекта отождествления.
3. «Прокучивать» в своем воображении тоже посредством медитации различные варианты исполнения, включая выход на сцену, посадку или стойку (у микрофона и без), объявление, проигрывание целиком произведений в этом образе, поклоны, уходы и т.д.

Блок В

4. Выработать конкретный пусковой механизм вхождения в игровой транс на основе самогипноза.
5. Периодически проверять достигнутый результат с помощью упражнений «перешагни черту».

Принципиально важно то, что все три блока процедур можно практиковать как последовательно, проходя один за другим, так и параллельно. Все зависит от наличия времени, упорства, способностей. Но наилучший результат дает, конечно, только выполнение развернутой программы психологической подготовки.

Период освоения и отработки процедур блока А требует, в среднем, 1 месяц ежедневных занятий, блока Б - 2 месяца, блока В - 3 месяца. Заниматься следует 2 - 3 раза в день по 15 - 30 минут каждое занятие.

В дальнейшем достаточно осуществлять поддерживающий тренинг 2 - 3 раза в неделю по одному разу в день. Если кто-нибудь станет уверять вас, что всю психологическую подготовку можно втиснуть в один месяц, - он просто лжец или шарлатан! И еще одно замечание: психологический тренинг предполагает весьма специфическое умение, типа умения «слышать» свое сердце, дыхание, внутренние органы. Иначе говоря, нужна определенная душевная тонкость - врожденная, либо приобретенная. Отсюда и большие различия в сроках. Например, процедуру расслабления с помощью аутотренинга один человек может освоить за два занятия, а другой за два или даже три месяца. Но при наличии упорства успех придет к каждому.

Достижение состояния релаксации.

СР характеризуется мышечным расслаблением, замедлением сердечного ритма, более глубоким и редким дыханием. В ответ на СР в организме происходят различные функциональные сдвиги. Они подразделяются на три группы: устранение психологического напряжения (эффект успокоения), ослабление проявлений утомления (эффект восстановления), усиление психофизических реакций на словесное и образное воздействие (эффект программируемости). Для нас наибольшее значение имеет последний феномен - программируемость.

Метод нервно-мышечного расслабления разработал в 1929 году американский психолог Эдмунд Джекобсон.

Метод аутогенного расслабления создал немецкий врач Иоганн Шульц в 1932 году.

С тех пор они успешно применяются во всем мире. Оба метода позволяют достигать одного и того же состояния. Различия прежде всего в том, что метод Джекобсона доступен людям, не прошедшим специального обучения и лишенным богатого воображения. Напротив, аутотренинг (АТ) требует хотя бы нескольких подготовительных занятий. В принципе, оба метода можно считать двумя последовательными этапами процесса обучения релаксации. Однако для реализации программы вхождения в образ «идеального исполнителя» метод АТ более эффективен.

Нервно-мышечное расслабление.

1. Найдите тихое место с мягким освещением, закройте дверь на ключ, отключите телефон, радиоприемник, телевизор. Вас никто и ничто не должно отвлекать. Удобно сядьте на стул (в кресло, на диван). Ноги поставьте так, чтобы ступни полностью касались пола, а колени не соприкасались. Ослабьте ремень на брюках, чтобы тело не было пережато. Закройте глаза.
2. Сосредоточьте внимание на своем дыхании. Примерно одну минуту дышите редко и глубоко (животом, а не грудью), произнося про себя на каждом выдохе слова «я расслабляюсь, я успокаиваюсь».
3. Затем, продолжая дышать спокойно, без всякого напряжения (само дыхание при этом может стать менее глубоким), сосредоточьте внимание на своем лице. Напрягите его и мысленно представьте себе его напряжение в виде какого-то образа. Например, в виде сжатого кулака или завязанного веревочного узла. Затем вообразите, что кулак разжимается (веревка развязывается) и повисает подобно натянутой и отпущенной резинке. Ощутите, как расслабляется ваше лицо ото лба до верхней губы.
4. Снова напрягите свое лицо и глаза, сморщившись или сдавив их как можно сильнее, а затем расслабьте и попытайтесь ощутить, как волна расслабления пошла дальше вниз.
5. Представьте то же самое со всеми остальными частями тела. Медленно продвигайтесь ото лба и глаз вниз - к нижней челюсти, шее, плечам, груди. Прорабатывайте свою спину, верхние и нижние части рук, пальцы рук, живот, бедра, щиколотки, ступни, пальцы ног - до тех пор, пока все тело не окажется расслабленным. Для каждой части сначала напрягайте соответствующие мышцы, затем расслабляйте их, сопровождая эти действия мысленным представлением напряжения и расслабления.
6. Расслабив все тело, оставайтесь в этом приятном состоянии от двух до пяти минут (время можно засекают с помощью будильника, имеющего тихий, мелодичный звон).
7. По истечении времени упражнения представьте себе, что мышцы ваших век становятся легче, что ваше тело наполняет энергия и что вы готовы вернуться к своим делам. Откройте глаза, потянитесь, вставайте.

Иногда первые несколько раз бывает трудно представить мысленным взором свое лицо, различные части тела или долго удерживать эти образы. В этом нет ничего страшного. Не ругайте себя, иначе вы вызовете еще большее напряжение. Лучше повторите свою попытку еще раз и еще. Расслабление полезно само по себе. Но нам оно нужно лишь в качестве средства подготовки к более сложным формам тренинга.

Аутогенное расслабление (АТ).

Предлагаю блок из десяти формул для самовнушения, расположенных в строго определенном порядке. Формулы таковы:

1. **Общее успокоение:** "Я спокоен... Я совершенно спокоен... Я отдыхаю...
Отдыхает все мое тело... Мое тело приятно расслаблено... Отдыхает каждая клеточка моего организма... Отдыхает каждый нерв... Отдыхает каждый мускул... Все мои мышцы приятно расслаблены... Посторонние звуки перестали меня отвлекать... Перестали тревожить и беспокоить... Я совсем перестал волноваться... Все мои проблемы ушли прочь... Мне хорошо... Я отдыхаю... Я совершенно спокоен... Я внимательно слушаю мое тело... Я чувствую то, что говорю сам себе..."
2. **Дыхание:** "Я спокоен... Я совершенно спокоен... Я дышу легко и свободно... Дышу без всякого напряжения... Мое дыхание равномерное... Мои вдохи неглубокие... Мое дыхание ровное и спокойное... (затем надо молча проследить за своим дыханием в течение одной-двух минут, как бы прислушиваясь к нему изнутри своего организма.)"
3. **Расслабление мышц лица:** (Особая важность их расслабления связана с тем, что именно эта группа мышц наиболее подвержена напряжению в результате эмоциональных переживаний): "Я спокоен... Я совершенно спокоен... Я отдыхаю... Мышцы лица вялые и спокойные... расслаблены мышцы моего лба... моих бровей... моих глаз... моих век... моего носа... щек... губ... рта... (При этом свой внутренний взор необходимо переводить с одной мышцы лица на другую. Если упражнение выполняется правильно, то нижняя челюсть вскоре должна слегка отвиснуть, а язык расположиться у края нижнего ряда зубов)."
4. **Тяжесть рук:** "Я спокоен... Я совершенно спокоен... Моя правая рука словно наливается тяжестью... Эта тяжесть идет от кончиков пальцев все выше и выше... " (Мысленным взором нужно проследить волну тяжести от кончиков пальцев до плеча)... Вся моя правая рука стала тяжелой... Моя правая рука очень тяжелая... Мне приятна эта тяжесть... (Затем такая же формула произносится для левой руки. Если человек левша, то внушение тяжести нужно начинать с левой руки). В заключении: "Обе мои руки тяжелые ..."
5. **Тяжесть ног:** "Я спокоен... Я совершенно спокоен... Моя правая нога тяжелеет... Чувствую волну тяжести, идущую по правой ноге от кончиков пальцев все выше и выше... (Мысленным взором нужно проследить волну тяжести от кончиков пальцев до бедра). Вся моя правая нога стала тяжелой... Она словно налилась свинцом... Моя правая нога очень тяжелая... Мне приятна эта тяжесть... (Затем такая же формула произносится для левой ноги). В заключение: "Обе мои ноги тяжелые..."
6. **Тепло в руках:** "Я спокоен ... Я совершенно спокоен ... Моя правая рука (у левшей - левая) приятно теплеет... Тепло стремиться через плечо в мою правую руку... Оно идет к локтю... Затем в кисть... В кончики пальцев... (Обратите внимание на то, что тяжесть должна идти от кончиков пальцев к центру, а ощущение тепла в противоположном направлении). Тепло волна за волной прокатывается через мою правую руку от плеча до кончиков пальцев... Кончики пальцев приятно покалывает... Вся моя правая рука очень теплая... Мне приятно это ощущение... " (Потом такая же формула произносится для левой руки.) В заключение: "Обе мои руки очень теплые..."
7. **Тепло в ногах:** "Я спокоен ... Я совершенно спокоен... Моя правая нога теплеет... Тепло стремится из моего бедра вниз по ноге... Ощущаю волну тепла от бедра к колену... Затем в голень... В пальцы... Кончики пальцев моей правой ноги приятно покалывает... Вся моя правая нога очень теплая... Мне приятно это тепло... " (Потом такая же формула произносится для левой ноги; у левшей самовнушение начинается с левой ноги.) В заключение: "Обе мои ноги очень теплые ..."
8. **Тепло в области живота:** "Я спокоен... Я совершенно спокоен... Ощущаю тепло в районе пупка... Мой живот мягкий и теплый... Словно грелка лежит на моем животе... Тепло от нее идет вглубь... Явственно ощущаю это тепло... Оно согревает все внутри живота... Мой живот прогревается глубинным теплом... Мне очень приятно это тепло..."

9. **Сердце:** "Я спокоен... Я совершенно спокоен... Мое сердце бьется спокойно и ровно... Мое сердце работает ритмично... Мое сердце здоровое... Мне приятно ощущать его сокращения... (затем следует примерно полминуты - минуту проследить за работой своего сердца) .
10. **Прохлада в области лба:** "Я спокоен... Я совершенно спокоен... Кожа моего лба стала чувствительной ... Она ощущает едва уловимое движение воздуха в комнате ... Словно легкий ветерок освежает мой лоб ... Мой лоб приятно прохладен... Я чувствую приятную прохладу в области лба... Мне приятна эта прохлада... " (Можно использовать такой прием для ощущения прохлады: на первом занятии смочите кожу лба водой. Испаряясь, вода вызовет ощущение прохлады. Постарайтесь его запомнить).

Формула выхода: "Я спокоен... Я совершенно спокоен... Я хорошо отдохнул... Все мое тело расслабилось... Приятное ощущение во всем теле... У меня хорошее настроение... Мое дыхание ритмичное и спокойное... С каждым вздохом в меня вливается бодрость... Я улыбаюсь... Свежесть и бодрость наполняют меня... Я собран и внимателен... Я заряжен энергией, вытягиваю свои руки вперед... Сплетаю пальцы рук между собой... Поднимаю их вверх над собой и одновременно делаю глубокий вдох... Сеанс окончен! Открыть глаза! Выдох! Руки отпустить! Встать!"

На выход из СР нужно обратить особое внимание тем, кто отличается постоянным мышечным напряжением. Для некоторых оно бывает настолько приятным, что им не хочется его прерывать. Они не проводят "выхода", а в результате потом испытывают вялость, усталость, принимают эти ощущения за болезненный симптом и с тревогой ищут причину. Кроме того, пока мышцы и воля остаются расслабленными, у человека сохраняется повышенная внушаемость, в том числе к случайным воздействиям. Вот почему сеанс АТ можно считать законченным только после того, как вы приведете себя в активное состояние. В повседневной жизни эту роль играет утренняя гимнастика, а в аутотренинге - психическая "гимнастика выхода".

При первом предъявлении блока проговаривается полный набор формул. В дальнейшем, от занятия к занятию, объем блока уменьшается, отдельные блоки объединяются, как бы нанизываются на одну нить. Примерно 30-секундные паузы между блоками помогают занимающемуся оценить результаты проработки предыдущих формул и настроить себя на последующие. В конце курса самообучения формулы становятся краткими, сводятся буквально к нескольким словам: "Я спокоен, дыхание равномерное, мышцы лица расслаблены, руки тяжелые, ноги тяжелые, руки теплые, ноги теплые, сердце работает равномерно, лоб прохладен", чтобы достичь быстрого успокоения и сброса напряжения.

Это позволяет использовать. Метод АТ в экстремальных случаях, для преодоления стресса. Разумеется, формула выхода тоже должна проговариваться, если требуется быть энергичным.

Самопрограммирование. Использование магнитофона.

При самопрограммировании цель, к которой стремится занимающийся, находится за пределами непосредственно переживаемого расслабления. Это обстоятельство делает данный метод психотренинга сложным. Основная трудность заключается в противоречии. С одной стороны, для усвоения включаемых формул (пакета команд) человек должен находиться в СР, а с другой стороны, чтобы внушать их самому себе во время сеанса программирования, требуется "выйти" из СР, вернуться из дремоты в активный мыслительный процесс. Получается своего рода замкнутый круг.

Конечно, если внушением занимается посторонний человек, то проблемы нет. Но мы говорим о самовнушении, об аутотренинге. Обычно для преодоления указанного противоречия специально предлагают научиться искусству "балансирования" на грани между дремотой и бодрствованием. Это доступно очень немногим, лишь тем, у кого есть соответствующие способности (вот почему так редко встречаются люди, добивающиеся

значительных успехов в психотренинге). Но даже эти немногие вынуждены тратить достаточно много времени и сил на поддержание достигнутого уровня мастерства. Им требуются регулярные поддерживающие тренировки.

Методика самопрограммирования с помощью магнитофона позволяет легко снять данное противоречие. Основной принцип этой методики можно сформулировать так: "Сам себя погружаю в состояние полного психофизического покоя, и находясь в нем, сам себя кодирую на то, что мне надо". Сначала требуется подобрать наиболее адекватную формулу для внушения. Затем записать ее на магнитофон. Далее возможны два варианта работы с этим техническим устройством:

Первый - когда вы прослушиваете весь текст сеанса от начала до конца, включая его содержание и процедуру достижения СР, подчиняясь тем командам, которые вы сами себе продиктовали на магнитную пленку.

Второй - вы достигаете состояния СР без магнитофона, и включаете его лишь для усвоения формулы самопрограммирования. Но и в первом, и во втором вариантах построение занятий удастся благодаря магнитофону, фактически совмещать два состояния: активное бодрствование (записанные на пленку команды) и расслабленное (частичный сон). Принципиальное отличие этой методики от гипноза состоит в том, что вы не являетесь объектом манипуляций со стороны гипнотизера. Вы подчиняетесь самому себе, своему собственному "Я", отображенному на магнитной пленке. Поэтому полностью снимается неосознанное внутреннее сопротивление, которое оказывают многие люди попыткам что-либо внушить им. Благодаря магнитофону самопрограммирование доступно каждому. Если вы будете серьезно заниматься им хотя бы несколько месяцев подряд, то обязательно ощутите, что стали другим человеком. Сама же методика программирования бессознательной сферы основана на идее, согласно которой все многообразие циркулирующей там информации подчиняется некоему программному обеспечению. Следовательно путем введения в психику тех или иных программ можно сознательно изменять свои привычки, корректировать черты характера, стереотипы поведения в различных ситуациях. Отмечен очень интересный феномен. При правильном вводе программы она работает уже независимо от сознания. Иными словами, заданная программа-алгоритм действия реализуется как бы самостоятельно, без участия вашей воли и без всякого насилия над собой. Но было бы обманом утверждать, что степень успеха в самопрограммировании одинакова для всех людей. Мы все различаемся между собой индивидуальными особенностями центральной нервной системы, своеобразием психологического содержания, окружающими нас условиями повседневной жизни, характером переживаемых экстремальных ситуаций. Поэтому одни будут идти указанным путем легко и быстро, другие медленно и трудно. Однако и те и другие будут идти к желаемой цели. А это - главное!

Формулы самовнушения.

Формулы для внушения самому себе (пакет команд) составляется в лаконичной форме положительных утверждений (без частицы "не", слов "нет", "никогда", "нельзя"). Во время одного сеанса можно использовать только одну формулу, включающую в себя не более 5 - 7 команд. Обычно первые результаты внушения этой формулы, при ежедневных занятиях 2 - 3 раза в день, становятся заметны через 10 - 15 дней. Затем в течении 3 - 5 дней данную формулу закрепляют, и только после этого можно добавить новую формулу (именно добавить, а не отменить предыдущую). Это означает, что во время очередных занятий вы сначала повторяете текст прежней формулы (поддерживающий тренинг), после чего усваиваете новый текст (обучающий тренинг).

Примерно через один месяц такой практики (некоторые через 2 - 3 недели, другие только через 2 - 3 месяца) вы заметите существенные перемены в своем поведении.

Текст формулы вы составляете сами. Для этого надо глубоко продумать тот вопрос, на который вы хотите найти ответ. Что, собственно говоря, вас мучает? Серьезный анализ приведет к правильному выводу и к твердому убеждению в его правильности. Вот этот полученный результат и надо сформулировать в нескольких кратких, четких, ясных фразах

положительного содержания (общее число не более 5 - 7). При этом формула должна отражать конкретную ситуацию и желаемое поведение в ней. У нас с вами речь идет о ситуациях, связанных с исполнением на публике. Приведу для примера составленную мною формулу:

- Я всегда готов играть на гитаре! -
- Любую публику встречаю с радостью!
- На сцене действую уверенно и легко!
- Я наслаждаюсь игрой перед зрителями!
- Я бесстрашен!

Теперь перейдем к рассмотрению **процедур блока "Б"**.

Основным инструментом для их обработки является медитация. Что такое медитация? Это достаточно просто: предельное сосредоточение всех мыслительных процессов на каком-то объекте, неважно, материальный он или воображаемый с целью слияния с ним. Строго обязательным условием медитации является устранение всех факторов, рассеивающих внимание, как внешних (звук, свет, запах и прочее), так и внутренних (физическое, эмоциональное и любое другое напряжение). Понятно, что объектом медитации в нашем случае выступает не какой-то случайный предмет, а тот образ, с которым мы желаем себя отождествить.

Разумеется, вы свободны выбирать себе любой объект! Только запомните: сделав однажды выбор, никогда не меняйте его. Иначе ничего путного из ваших медитаций не выйдет. Как узнать о том, чей образ вам ближе всего? Спросите у своего Внутреннего Наставника.

Техника медитации.

Чтобы лучше понять суть процесса вхождения в образ идеального исполнителя (и подготовить себя к нему) можно воспользоваться двумя подготовительными упражнениями.

Точка. Повесьте на стене на уровне своих глаз листок белой бумаги с изображением черной точки диаметром 2 - 3 миллиметра. Встаньте или сядьте лицом к ней так, чтобы расстояние от вашего лица до листа составляло примерно 25 сантиметров. Неотрывно смотрите на эту точку. Через 2 - 3 минуты такого взглядывания начните представлять себе (и старайтесь ощутить это всем своим естеством), будто вы погружаетесь в точку, все глубже и глубже, как бы растворяетесь в ней. А также, что точка дышит, ваши вдохи и выдохи - это ее дыхание, что ее вдохи - выдохи идут через вас. Спустя 10 - 15 минут, если сосредоточение внимания на точке будет очень сильным, эти ощущения придут. Тогда вернитесь из точки назад и на этом закончите упражнение.

Круг. Нарисуйте циркулем небольшой круг на листе белой бумаги (диаметром не более 5 - 7 см). в центре изобразите черную точку. Потом повесьте листок на стене, на уровне своих глаз и станьте (либо сядьте) лицом к нему на расстоянии 1 метра. Сконцентрируйте внимание на этом круге. Ваши глаза должны быть сначала полуприкрыты. Представьте себе, что некая энергия исходит из точки между бровями (это место восточные мистики называют "третьим глазом") и устремляется сквозь круг в стену. Через 2 - 3 минуты полностью откройте глаза и попытайтесь вообразить, как весь вы уменьшились в своих размерах и погружаетесь в точку внутри круга. Когда вы полностью войдете внутрь точки, изнутри ее обернитесь и посмотрите назад, на оставшееся позади тело. Если это удастся, значит ваша медитация успешна, в ней слились воедино реальность и иллюзия. Реально вы по-прежнему стоите перед стеной, но в то же время как наяву смотрите из стены (или даже из-за нее) на собственное тело. Происходит восприятие иллюзорного образа, порожденного замыканием нейронных цепей мозга по определенной схеме. Видит ведь не глаз, видит мозг! И вся сила психотренинга как раз в том, что иллюзорные образы могут быть не менее убедительны, чем реальные! А иной раз даже убедительнее. Визуальная медитация устраняет барьер сознания (в самом деле, какой человек в нормальном состоянии почувствует, что он вошел внутрь точки и смотрит оттуда сам на себя?!). С ее помощью мы можем войти в любой желаемый объект, в том числе в образ идеального исполнителя, а для

того, чтобы этот процесс отождествления был более эффективным надо подключать к визуальной медитации также и свои кинестетические ощущения (пресловутое мышечное чувство, чувство холодной ярости). Это значит, не только видеть себя кем-то, но и чувствовать!

Возьмемся теперь за основное упражнение визуальной медитации - «пропитывание» себя образом идеального исполнителя. Если вы не в состоянии найти что-нибудь подходящее самостоятельно, возьмите в качестве объекта сосредоточения цветное изображение играющего Андреса Сеговии (Орехова, Пако де Люсию). Итак, поставьте фотографию перед собой на расстоянии одного метра от себя, на уровне своих глаз. Затем постарайтесь предельно внимательно в течение 2 - 3 минут рассмотреть облик Андреса Сеговии (Орехова, Пако де Люсии), не упуская из виду ни одной, даже самой мелкой его детали, ни одного оттенка цвета.

Потом закройте глаза и мысленно воссоздайте в своем воображении данное изображение. После 2 - 3 минут мысленного созерцания снова откройте глаза, взгляните на объект медитации и начните «втягивать» в себя его энергию (а она, как было сказано выше, суть «холодная ярость» - В вашем понимании этого термина). Если процедура втягивания энергии вам не удастся (провели 5 - 10 сеансов и ничего не вышло), можете поступить так, как в упражнениях «точка и круг» - проникать внутрь изображения и становиться им. В том и другом случае упражнение должно занимать в период обучения не более 10-15 минут. Постепенно время удержания состояния «я - это он, он - это я» можно увеличить до 30 минут.

Второй этап процедур блока Б заключается в том, чтобы мысленно прокручивать «публичные выступления» в облике того, кем вы стали (идеомоторная тренировка). Именно этот этап дает веру в свою способность эффективно выступать в любой аудитории. Повторяя сеанс за сеансом эти представления, вы все больше и больше будете верить, что так все и произойдет. А в результате этой установки сознания, вы в экстремальной ситуации на самом деле станете действовать должным образом.

Чтобы увидеть и почувствовать себя в действии, нужен соответствующий «строительный» материал. Мозг не может конструировать ничего. Вернее сказать, он может, но тогда получается нечто совершенно фантастическое, не имеющее прямого отношения к действительности. Поэтому, чем больше ваш двигательный и зрительный багаж впечатлений о выступлениях «звезд», тем лучше.

Другая трудность, с которой приходится сталкиваться в процессе медитации (и вообще психотренинга) состоит в том, что мысли начинают отвлекаться, блуждать где-то далеко от происходящего. Обычно это связано с неумением концентрироваться, осложняемое, вдобавок, страхом («ой, вдруг получится что-то нехорошее?»), сомнением («ой, Я знаю, ничего у меня не получится»), ожиданием сразу получить невероятный результат. В таких случаях нужно спросить самого себя: «Почему мне трудно сосредоточиться?». Уделите несколько минут размышлениям на эту тему, а потом снова вернитесь к своему упражнению и постарайтесь выполнить его со всем старанием, которое вам доступно.

Еще одно важное указание относительно мысленного проигрывания сценического поведения и конкретных произведений: как только наступает такой момент, когда вы не можете представить себе конкретные действия на каком-то отрезке выступления, сразу необходимо восполнить этот пробел, продолжая процесс мысленного конструирования с обязательным достижением в процессе его своей победы. В уме, в воображении, вы должны всегда всех побеждать (публику). В этом иллюзорном мире нет места сомнениям, нет и выбора: если не победитель, то побежденный. А зачем тогда весь психотренинг?!

Организация процесса медитации сводится к соблюдению ряда условий (идентичны условиям НМР и АТ):

1. Обеспечить спокойную обстановку (исключить громкие или резкие звуки, вторжение посторонних людей, яркий свет, сильные запахи и т. д.)
2. Принять удобную позу (идеальная - «лотос»). Это значит - спина выпрямлена, голова на одной линии с позвоночником, мышцы лица и тела максимально

- расслаблены, кроме тех, что обеспечивают саму позу.
3. Дышать надо только через нос, плотно сомкнув губы, но без всякого напряжения, без форсирования. Тип дыхания во время медитации - легкий, поверхностный («как будто дыхания нет, хотя оно есть»). Если вы все делаете правильно, то иногда наступает удивительное ощущение, как будто дыхание, в самом деле, исчезло. Не пугайтесь, вы дышите.
 4. Во всем теле должно ощущаться тепло, кожа может увлажняться от пота, лицо розоветь, руки (или одни только пальцы) могут подергиваться. Опять-таки, не пугайтесь, эти признаки указывают, что все идет так, как надо.
 5. Наилучшее время для медитации - между тремя и пятью часами утра. Это период, который индусы называют «час Бога», а китайцы - «час тигра». Понятно, что человек, не ложащийся в постель раньше полуночи, не сможет медитировать в столь раннее время. Но в любом случае утренняя медитация не должна происходить позже семи часов. Заниматься вечером трудно, так как целый день вы находитесь в сутолоке жизни. Настроиться на соответствующую волну вам помогут холодный душ, полчаса в одиночестве, прослушивание спокойной музыки (никаких песен!).
 6. Для выработки соответствующего стереотипа надо медитировать всегда в одно и то же время. Допустим, это 5.30 утра. Значит, что бы вокруг ни происходило, менять это время нельзя. Лучше уж пропустить один сеанс, чем менять время. Если вы пропустили свою сегодняшнюю медитацию, то не делайте из пропуска трагедию. И не пытайтесь восполнить пропущенное двойным или тройным увеличением длительности следующего сеанса. Это не приведет ни к чему хорошему.
 7. Если вы медитируете неправильно, либо слишком долго, то у вас скорее всего разболится голова, или же вы ощутите внутреннее напряжение, беспокойство, страх, может быть, даже впадете в депрессию. Любые неприятные последствия говорят о том, что вы что-то делаете неправильно. Надо остановиться, подумать и посоветоваться, чтобы не идти дальше ошибочным путем.
 8. Рост психической тренированности можно сравнить с накачкой мускулатуры. Сегодня вы поднимаете гантели десять минут и уже устали. А через 2 - 3 месяца те же гантели сможете поднимать час и больше, потому что мускулы окрепли. Точно так и медитация. Начните с 10 - 15 минут ежедневных занятий и прибавляйте не более 5 минут в течение одного месяца. А вообще верхним пределом медитации (для людей с опытом нескольких лет занятий) являются 2 часа. Нельзя весь день тратить только на нее. Она нужна нам для жизни, не наоборот.

Вхождение в транс.

Ранее было сказано, что процедуры блока "В" сводятся к выработке пускового механизма для вхождения в транс.

Прежде, чем раскрыть этот механизм, необходимо объяснить смысл терминов "транс" и "пусковой механизм".

Транс - это измененное состояние сознания. (имеется в виду тот факт, что в своем обычном (повседневном) состоянии мы ощущаем самих себя, воспринимаем других людей и совершаем разнообразные действия в соответствии с установившимися привычками, вкусами, убеждениями, на которые накладывается колебания настроения и всякого рода случайности. Но в измененном состоянии нас не узнать: психологически и поведенчески мы становимся совершенно другими людьми. Самым простым аналогом трансоподобного состояния, когда человеку кажется, что ему "море по колено". Одним из видов транс является гипноз. Суть гипноза в разнице тонуса всей массы нейтронов головного мозга и какого-то одного их участка. Академик Иван Павлов (1849 - 1936г.) представлял гипноз, как бодрствование изолированного очага на фоне сна всей остальной коры полушарий человеческого мозга. Выдающийся современный психолог Милтон Эриксон (1901 - 1980г.)

доказал существование и другого типа гипноза, не связанного со сном. В этом случае люди не спят, а бодрствуют, но один участок головного мозга перевозбужден, как бы "сверхбодрствует". Именно вторая теория объясняет множество случаев непонятного подчинения чужой воле, а также - что важно для нас - дает ключи к технике самогипноза. Следуя разработкам Эриксона и его последователей, любой нормальный человек может научиться входить в измененное состояние сознания (транс) самостоятельно, притом не прибегая к наркотикам, аскетизму, ритмическим движениям, особому типу дыхания и прочим традиционным средствам. Поскольку речь идет о конкретной разновидности измененного состояния - исполнительском (актерском) транс, перечислю главные черты такового:

- господствующей эмоцией у человека, подавляющей и вытесняющей на какое-то время все остальные эмоции, становится холодная, расчетливая ярость;
- исчезают всякие сомнения, колебания, страхи, человек делается полностью уравновешенным, его воля полностью реализуется в действиях;
- значительно снижается чувствительность к болевым ощущениям, вплоть до полного исчезновения;
- намного возрастают энергетические возможности организма за счет мобилизации всех его ресурсов;
- заметно ускоряется быстрота реагирования на изменение окружающей обстановки.

В связи с этим необходимо еще раз пояснить смысл термина "ярость", так как его нередко путают с гневом, ненавистью и другими эмоциональными состояниями. В данном случае словарь русского языка называет такие, как "безудержность, буйство, исступление, неистовство, неукротимость, остервенение". Все это различные оттенки ярости. А гнев - это "возмущение, злость, негодование", т. е. совсем иное психологическое состояние.

Теперь займемся пусковым механизмом. Эта та "волшебная" кнопка, щелчком которой человек вызывает у себя желаемое психологическое состояние. А оно в свою очередь обеспечивает желаемое поведение в тех ситуациях, на которые рассчитан пусковой механизм. Говоря словами профессиональных психологов он представляет "физическое действие, звук или событие, которое вызывает, стимулирует, либо активирует соответствующее действие, эмоцию, обусловленную реакцию", (Пауэл Т. Д. «Психотренинг по методу Хосе Сильвы»). Можно также сказать, что пусковой механизм - это конкретный стимул, включающий сформированный условный рефлекс. У Эриксона стимул для запуска условного рефлекса называется "якорь". В роли "якоря" может выступить то, что мы видим (чье то лицо, характерный жест, какое-то изображение и т. п.); то, что мы слышим (голос, слово, музыка, шумы); то, что мы чувствуем (мышечное напряжение или расслабление, боль, тепло, холод и т. д.). Собственно в терминах эриксоновского гипноза "якоря" подразделяются на визуальные (воздействующие через зрение), аудиальные (воздействующие через слух) и кинестетические (воздействующие через физические ощущения). Человек, отличается от других животных, в частности от собак, тем, что у него условный рефлекс часто формируется сразу, после первой встречи с какой-то последовательностью событий. Например, человек, которого избили или ограбили на темной улице начинает бояться темноты или хождения по этой конкретной улице. Отрицательным якорем для большинства людей является похоронная музыка. Стоит ее услышать и настроение понижается, так как когда-то похороны вызвали тягостные переживания. Короче говоря, мы в своей жизни постоянно имеем дело с огромным , количеством неосознаваемых нами условных рефлексов, срабатывающих от разных якорей, которые тоже не осознаем. Наша же задача этот феномен поставить себе на службу. Тут может возникнуть вопрос: а почему нам нужен именно гипнотический транс, а не другой, скажем, наркотический? Ответ в определяемой сущности гипноза. Такое действие на "автопилоте" возможно лишь в том случае, если нами начинает управлять преимущественно правое полушарие головного мозга (обеспечивающее нагляднообразное и наглядно-действующее мышление), тогда как работа левого (логическое, оценочное мышление) подавляется. А это в свою очередь возможно лишь при условии "значительного сужения объема сознания" («экран сознания» должен

померкнуть) и одновременной "резкой фокусировкой на содержании внушения". В нашем случае содержание представлено образом "идеального исполнителя" (легендарного). Если размышление прекращается, образ же, напротив, "вспыхнет" в мозгу яркой живой картинкой, то последуют психические и физиологические реакции, не свойственные человеку при обычном состоянии сознания". И тогда играть будем уже не мы, какими нас все знают в обычной жизни, а кто-то другой, чей образ сидит в бессознательной сфере психики, потому, что мы "посадили" его туда в процессе самопрограммирования и медитации. Кое-кто захочет спросить: известны ли методы подобной трансформации на основе психотренинга? Конечно, да. Первыми приходят на ум знаменитые ниндзя, которые использовали самогипноз на основе "якорной" техники. Совершенно по Эриксону, который объяснил методы такого рода лет через 500 или 600 после их изобретения. Ниндзя задействовали сразу три якоря: кинестетический (сплетение пальцев), аудиальный (звукорезонансная формула) и визуальный (зрительный образ). Тем самым они обеспечивали неизбежность пускового механизма для вхождения в боевой транс. Нам остается последовать их примеру. В самом деле, зачем «изобретать велосипед», если его уже придумали.

Специалисты отмечают, что искусство применения «якорей» для вхождения в транс основывается на удачном выборе моментов для их постановки, удачном выборе, типов «якорей» и удачном воспроизведении уже поставленных (Горин С.А. А вы пробовали гипноз?). Самыми надежными являются кинестатические якоря, так как телесные ощущения «всегда» легко воспроизвести и они легко воспринимаются подсознанием. Вряд ли можно надеяться, что для решения такой сложной задачи, как безотказное вхождение в игровой транс, достаточно одного якоря и одной попытки его использования. Нет, это довольно длительный процесс, требующий многократного повторения на тренировках определенной процедуры, о сути которой позже. Что же касается типов якорей, запускающих в действие желаемую реакцию, то мы для надежности возьмем на вооружение и жест, и звукорезонансную формулу и образ.

Жест - это сжатие пальцев правой руки в классическую постановку и готовность их к звукоизвлечению на струнах. Одновременная готовность левой руки к прижатию нужных нот. Если вы хотите создать романтический образ, то вам следует подумать о расположении головы (куда направлен взгляд), положении ног и т. д. То есть нужно определиться и выбрать точную посадку (Пако де Лусия, Андрес Соговия и т. д. или стойку (Паганини, Сергей Орехов и т. д). Необходимо также заранее подготовить себя к игре в микрофон или без. Вы должны все заранее предусмотреть, рассчитать и знать, т. к. недостаток каких-либо звуковых качеств (явных) будет "включать сознание".

Звукорезонансная формула (мантра) должна быть очень простой. Например, слово «раум», связанное по воззрениям йогов с агрессивностью. Но в любом случае слово это должно быть коротким, резонирующим, не встречающимся в повседневной речи и хранящимся в тайне от всех других людей, даже самых близких. Ну, а зрительным образом станет изображение того идеального исполнителя, с которым вы хотите себя отождествить, причем в его окраске должны преобладать цвета агрессии - красный, желтый, оранжевый. После своих удачных выступлений вы сможете использовать в качестве зрительного образа себя, но еще раз хочется напомнить о том, что он должен быть предельно конкретен, желательно иметь его в виде какой-то яркой картинки, служащей объектом для медитаций. Очевидно, что об этом вы тоже не должны рассказывать ни одному человеку на свете. Теперь о самой процедуре. Считается, что программирование - это процесс компоновки и ввода в мозг специальной информации, рассчитанной на то, чтобы вызвать совершенно определенную реакцию психики и тела. Программирование наиболее эффективно в том случае, если осуществляется в состоянии релаксации.

Посредством медитативной практики вы «пропитали» бессознательную сферу своей психики образом идеального исполнителя. Чтобы получить возможность действовать в этом образе (стать им), вы начинаете внушать себе в СД следующую программу (через магнитофонную запись):

- Каждый раз, когда я буду ставить пальцы обеих рук на струны для игры и произносить магическое слово (например «раум» - в этом месте вы должны слышать свою мантру), я буду превращаться в (здесь называется конкретный образ).

Предположим, вы избрали образ Сергея Орехова (играет стоя). Тогда ваша тренировка может выглядеть следующим образом. Поставьте микрофонную стойку с микрофоном или чем-то похожим на него (качество звука имеет значение только в реальности, но там вы должны заранее убедиться, что звучание будет вас устраивать), встаньте недалеко от микрофона. Ваше тело расслаблено, лицо выражает благодушие, глаза чуть улыбаются. Но вот вы шагнули к микрофону (точно зная, на каком расстоянии от него вы должны стоять и какую область струн он должен озвучивать) поставили пальцы, произнесли мантру, представив себя им. В то же мгновение вы как бы наполняетесь или скорее всего взрываетесь от наполнившей вас изнутри энергии. Вдохновенный взгляд, четкие и точные движения пальцев, безупречная артикуляция, чарующие звуки.

Конечно, поначалу вхождение в образ будет в большей мере театром, актерской игрой, чем истинным состоянием. Желаемые изменения психики обеспечит только многократное повторение. Рано или поздно условный рефлекс выработается.

Существует ряд условий, обеспечивающих успешность психотренинга. Их можно назвать так: соответствие, развитие, желание, вера.

Соответствие: культивируемый человеком образ идеального исполнителя должен соответствовать его общей философии жизни.

Развитие. Любое здание строят из чего-то более осязаемого, чем воздух. Поэтому нужно неустанно развивать у себя весь набор идеальных качеств, играя упражнения, накапливая репертуар, изучая теорию и т.д. и т.п.

Желание. Оно должно быть «диким», но и долговременным - «на всю жизнь».

Вера - самая могучая сила на свете. Потенциально ею обладает каждый, но в реальности единицы. Измененное состояние сознания не может свалиться откуда-то извне. Оно должно возникнуть изнутри. А для этого помимо всего прочего, требуется истово верить в то, что так оно и произойдет. Тут не должно быть никаких свидетелей, никаких критиков, никаких насмешек. Это сугубо индивидуальное, тайное от всех занятие. Вам надо бережно растить маленький росточек, оберегая его от злых ветров, от копыт, от засухи. Помните, что горчичное зерно - самая малая вещь, однако из него вырастает могучее дерево! Так и вера собирается по капельке.