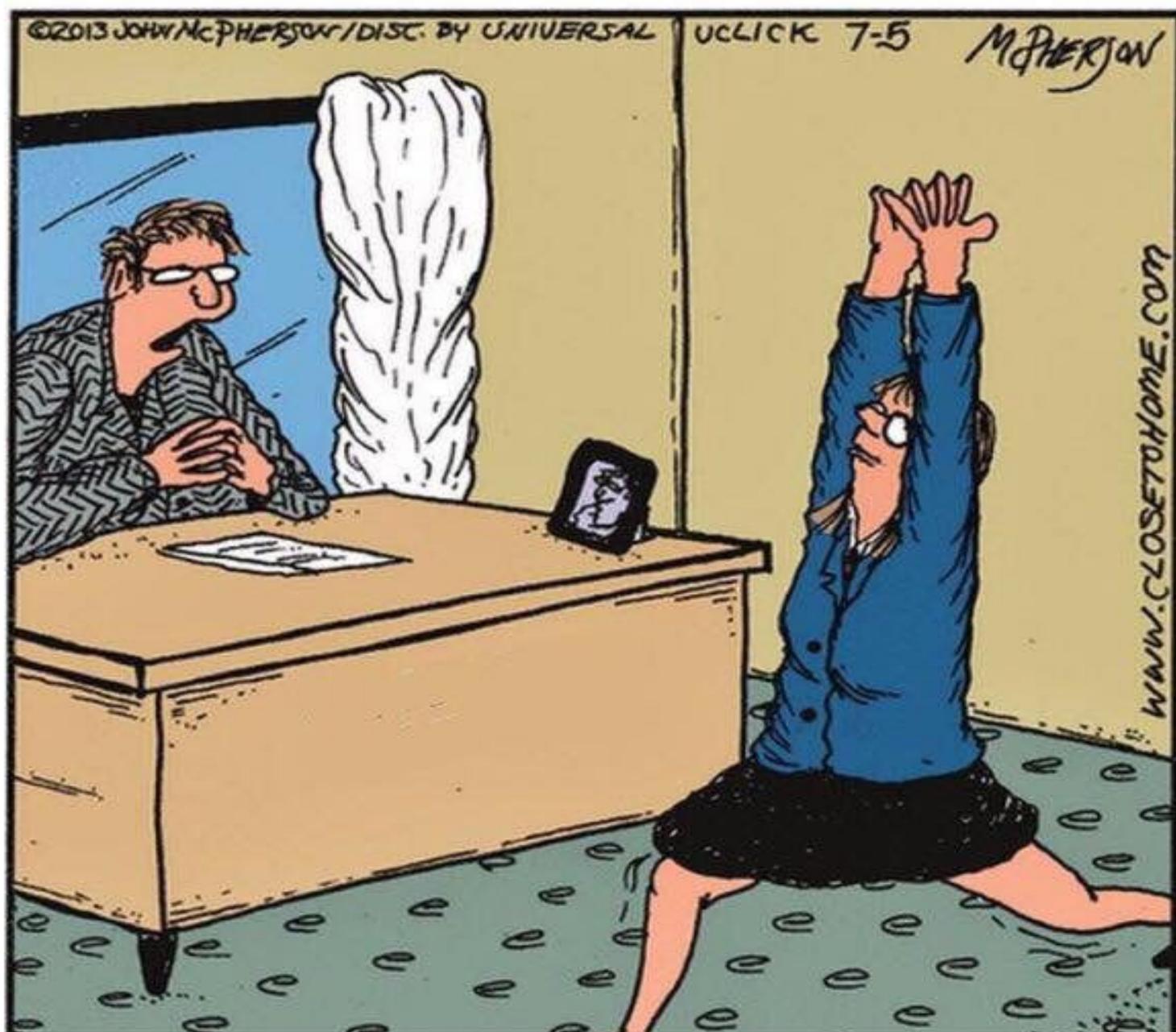


10. «Я понимаю, что йога вас уравнивает. Но может все таки приступим к собеседованию?»



# Наработка навыка расслабления и его применение

Conversion of WMF images is not supported. Use Microsoft Word or OpenOffice to save this RTF file as HTML and convert that in calibre.

В этой статье я дам навык расслабления, как ученик, закончивший Школу, а следовательно стоявший когда-то наряду с теми, у кого были трудности с практиками из-за неспособности расслабиться. Лично для меня не совсем приемлемым был пример расслабления, данный в лекции, но оно и понятно- каждый человек воспринимает то или иное действие по-разному. Кто –то понял материал не так, как возможно было у меня или еще что, останавливаться на этом не будем. В любом случае это альтернативный способ расслабиться.

Главное в этом методе - как можно максимально запомнить ощущение расслабленного тела, на что уйдет несколько повторений (только не в один день) упражнения.

В основе метода я положил состояние человека, который засыпает(здесь можно было употребить и другие термины и речевые обороты, но я пишу статью наиболее понятную для большинства и следовательно наиболее “простым” языком). Нельзя не согласиться, что организм засыпает, когда его организм полностью расслаблен, и он не чувствует своего физического тела.

Упражнение: Наберите ванну наиболее подходящей для себя воды (теплой, или некоторые любят прохладную или совсем горячую). Погрузитесь в нее с головой (лягте на спину). У кого ванна маленькая, можно согнуть ноги в коленях, они особую роль не играют, главное- чтобы голова была под водой. Расслабьтесь максимально, будьте как тесто. После 2-3 секунд вытащите пробку из ванной и лежите неподвижно, ждите, пока вода окончательно не спадет. Допускается захватывание воздуха несколько раз, но обязательно так- вытянули губы в трубочку, глотнули воздуха с самой поверхности не вынимая всего лица(особенно лба), и ушли обратно. Хотя для лучшего результата лучше перетерпеть недостаток воздуха путем разотождествления себя с физическим телом. Практика разотождествления выложена на сайте в статье SATORa “Оздоровление организма”. Кислородное голодание приводит организм к состоянию близкому к Смерти и способствует расслаблению. Первые признаки расслабления наступят когда вода сойдет с верхней части головы и груди. Ощущение такое , как будто все силы разом покинули тебя. После того как вся вода уйдет расслабление будет полное, при этом главное не заснуть а запомнить это состояние. Повторить 2-3 раза а затем попробовать наложить это состояние на себя, скажем в автобусе, когда вы сидите или дома, когда вы смотрите телевизор.

Применение расслабления.

Применение расслабления может быть разнообразно, я приведу несколько основных примеров.

1. Практики. Все практики лучше делать расслабленными, поскольку обычно они не затрачивают каких либо физических усилий, а следовательно работает лишь ваш разум. Физическое же усилие- это всегда лишняя трата

энергии, что недопустимо на первых этапах занятий, на которых энергий всегда не хватает

2. Повседневная жизнь. В повседневной жизни лучше находиться в расслабленном состоянии, но это не значит, что в должны мешком волочиться по тротуарам. Просто расслабьтесь насколько это возможно. Это поможет не впадать в панику в трудные моменты и несколько изменит ваш образ жизни. Отступя от темы, скажу, что дяди из "Альфы" и разных других силовых ведомств ставят в своей работе главным принцип расслабления, поскольку как не странно при правильном расслаблении повышается выносливость и внимательность. Пример из личной жизни. При помощи навыка расслабления я заносу на 5 этаж мешок весом около 70 кг при своем весе 63 кг и устаю лишь немного.

Но это прикладное. Главное - расслабление помогает занятиям Магией.