Автор: admin
17.06.2012 14:36 -

А вы летали, как птица?

«А мне летать, а мне летать, а мне летать охота!»
Ой, как охота.
Прям расправить руки-крылья и лететь.
От этих движений легкость и гибкость образуется в теле.
Руки сами, ой, сами поднимаются и тянут меня вверх. Ноги сами на мысочки поднимаются и… ощущение полета. На мысочках, правда, пока на них.
Ну, не хотят они отрываться от пола. Цепляются за него. Все равно, приятно и легко, руки сами, подумать только, сами взлетают. Тело мягко покачивается в только ему ведомом ритме и направлении. Мысли растворяются, остается радость и легкость полетная…

Вы не подумайте, что это весенний бред, этакое сезонное обострение. Нет.
Это техника такая. «Ключ» называется. И автор у нее есть – Алиев.
Хотите научиться летать? Это очень просто.

Вытяните перед собой руки и постарайтесь развести их в стороны, но так, чтобы они стали расходиться в стороны с равномерным мышечным усилием, как бы сами по себе, автоматически.
При этом вы почувствуете, что как будто гора с плеч свалилась. Может быть, сразу, а может быть, и через несколько секунд начнет появляться состояние внутренней легкости, при котором руки начнут расходиться в стороны еще легче и быстрее. Они двигаются уже как бы и по вашей воле, как бы помимо воли.
Как будто в невесомости, как будто им помогает какая-то сила.
Это сила гармонии, возникшей между сознанием и организмом.

Так воспринимается мгновение неожиданной свободы...

Когда руки начинают расходиться в стороны, нервная система начинает успокаиваться, и вы чувствуете, что начинаете расслабляться и ваше тело, возможно, начинает покачиваться. Это очень приятно.
Затем попробуйте опустить руки и разрешить им вместе или по очереди подниматься САМИМ вверх, в стороны, как крыльям.

Пусть руки расходятся, а тело – покачивается. Такими мерными приятными покачиваниями успокаивала мама, когда вы были совсем маленьким.
Мысли при этом начинают течь ровно и свободно, как во время поездки в автомобиле. Думая о самых различных вещах на волне этого гармонизирующего ритма, вы обучаетесь таким способом решать стрессовые проблемы на «спокойном уме».

После двух-трех таких упражнений вы научитесь снимать у себя стресс без помощи Ключа. На автомате.

Полет выполняется с минимальным усилием, автоматически. Руки, по желанию, поднимаются, «всплывают» без обычных мускульных усилий.
При этом проявляется такая внутренняя свобода, которая включает состояния раскрепощения с повышением уверенности в себе вплоть до эйфории — чувства окрыления.

Если, например, полетать таким образом, в течение, к примеру, 10 минут, даже не объясняя никаких теорий, то в рамках этой заданной монотонной повторяемой работы он закономерно переживает все стадии адаптации и выработки навыков:
1. Напряжение новизны.
2. Поиск оптимальной деятельности – работать как удобнее.
3. Расслабление.
4. Если ранее был дефицит сна – сонливость.
5. Если исходно был душевный кризис – катарсис.
6. Если подвержен трансовости – трансовое состояние.

В общем, работа уже выполняется с минимальными усилиями, «на автомате», это наблюдается как автоколебания тела.
При этом налицо все признаки постепенно нарастающего благополучия: мышцы лица расслабляются, возникает отрешенный взгляд, веки могут слипаться, дыхание открывается (становится природно-естественным), в этом состоянии вы начинаете напоминать человека в медитации.

Самое интересное, с практической точки зрения, начинается потом. Налетавшись так минут десять – двадцать, нужно посидеть спокойно еще столько же.
Это время откровений.
Что я имею в виду?

В это время приходят как будто ниоткуда решения ваших проблем, озарения и желания сделать то, в чем вы действительно нуждаетесь.

Таким же образом можно, настроившись во время полета, то есть, поставив перед собой задачу, найти наиболее действенное ее решение.
Или запустить механизм реализации своей задачи. Например, извините за банальность, настроится на похудание, не есть сладкое, не курить или еще что-то. Вы намерение включили, и оно уже само реализуется.
Летайте и не мешайте ему реализовываться.

Автор - **Людмила Есипова**
Источник