Автор: admin
17.07.2014 13:26 -

Почему люди мечтают летать? Просто хочется счастья.

Помните, у Островского? «Почему люди не летают…»
Так почему? В одной умной книге, появившейся во время начала разлива новых доктрин и взглядов на жизнь и суть человека говорилось, что летать может каждый, только нужна самая малость – впитать с молоком матери эту способность. Просто знать, что ты можешь летать и…

Книга называлась «О мальчике, который умел летать, или Путь к свободе» Акимова и Клименко. Но я не об этом, тем более, что методика полетов в книге длительная и сложная, да и мамы летающие встречаются редко.

Мне бы чего попроще и побыстрее. Шло время, появилась информация о методе, дающем возможность побыть в состоянии невесомости на нашей весомой Земле и получить такой кайф и восторг!

Впрочем, это эмоции, а они как основа нашего здоровья и благополучия редко кем принимаются. Людям нужны более конкретные и проверенные материалистами-медиками объяснения и факты.

Цитирую.
«Метод Х. Алиева называется «Ключ» и построен на обучении искусству саморазвития с помощью известных в восточных религиях трансгенных автоматических однообразных движений, выполняемых с минимальным психическим усилием, чаще всего в различных техниках молитв. Это автоматические покачивания головой, телом, идеомоторные левитирующие движения рук и др.
Как психиатр, Х. Алиев исследовал и доказал, что сознательное искусственное моделирование автоматических движений снимает стресс, оздоравливает и гармонизирует психику.
Суть метода Х. Алиева – найти автоматизм в любом удобном и привычном для вас занятии или найти такое движение, которое подходит именно вам и его сделать с минимальным усилием, а в идеале вообще без психического усилия, на чистом автоматизме, причем начинать такое движение можно произвольно и намеренно, не ожидая его как факт идеомоторной реакции, как это было предложено в СК-методе, методе левитации М. Эриксона и др.»

При чем здесь полет? Так движения летающих рук, летающих как бы помимо воли, по удовольствию, создают ощущение полета. Хочется закрыть глаза, и вот ты тянешься вверх, уже на мысочках, еще…
Но мама не выдала порцию волшебной уверенности со своим молоком, так что полет, настоящий полет пока откладывается. Буду впитывать чувство полета, радости, удовлетворения, снятие стрессового напряжения, и еще много чего нужного потихоньку сама.

Хотите приобщиться? Начнем с самого главного, вспомним, как укачивали нас в детстве, как укачивались сами в поезде. Научимся качаться в том темпе, какой нужен сейчас вашему телу. Движения получаются как бы сами, помимо вашей воли. Это главное условие. Получаем первое удовольствие и покой в мыслях и мышцах.

Теперь вытягиваем руки вперед, напрягаем вместе с кулачками, а потом быстро расслабляем и следим, как руки сами (!!) без вашего активного участия расходятся в стороны.

Потом опять сходятся. Расходятся – сходятся. Любопытно, что руки при этом не устают и водить ими хочется долго. Впрочем, это неверное замечание, они сами водятся.

Потом новое ощущение. Руки опущены вниз и по вашему внутреннему позыву поочередно или сразу вместе они сами (!!) взмывают вверх. Все. Полет проходит нормально.

Начинает очень хотеться двигаться, совершать какие-то неимоверные танцевальные движения. Не мешайте телу наслаждаться!

Когда налетаетесь, наступит самый ответственный момент. Сядьте поудобнее и слушайте свои ощущения. Они непередаваемые.
Мыслей нет, есть чувства и покой. Потом начинают появляться мысли, нужные и мудрые. Это выползаете вы, в чистом, божественном виде, без глупой, ежеминутной суетной словомешалки.

Сама методика может быть направленной на какие-то частные решения и настройки. Это все потом. Важно понять – я могу быть свободным!

Можно закрепить эти ощущения. На это потребуется всего 5 дней по 30 минут вашего драгоценного времени. И все.

Потом только мысль о полете и вы там, где нет стрессов, где вы настоящий и где все получается.
Вам хорошо? Сделайте упражнения.
Вам плохо? Вспомните то состояние, когда вам было хорошо, и тело тут же откликнется.
И еще небольшая цитата автора методики:
«Это эффективнейшая техника, в которой и психоанализ, и диагностика, и коррекция, и контроль эффективности коррекции, и психологическая разгрузка, и инсайт, и другие реабилитационные и мобилизационные процессы происходят органично в едином процессе.
А выглядит это необыкновенно просто.
Потому что соответствует природе.»

Счастливого полета!

Автор - **Людмила Есипова**
Источник