

В.М.КАНДЫБА

**СВЕРХВОЗМОЖНОСТИ  
ЧЕЛОВЕКА**

# **Виктор Михайлович Кандыба**

# **Сверхвозможности человека**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=148530](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=148530)*

## **Аннотация**

В своей новой книге, основанной на материалах секретных гитлеровских архивов, автор рассказывает о психотехниках развития в самом себе сверхчеловеческих способностей.

Книга рассчитана на широкий круг читателей и может быть полезна как профессиональным телохранителям и охранникам, так и солдатам и офицерам действующей армии.

# Содержание

ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ ТРЕТЬЕГО РЕЙХА	5
ОСНОВЫ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ	34
ЗАГАДКА БЛИЗНЕЦОВ	95
ЛЕКЦИЯ В.М.КАНДЫБЫ О СК И ГИПНОЗЕ	103
ЛЕТАРГИЧЕСКИЙ СОН (МНИМАЯ СМЕРТЬ)	166
ЛУНАТИЗМ (СНОХОЖДЕНИЕ, СОМНАМБУЛИЗМ)	178
О ПРЕСТУПНЫХ ВНУШЕНИЯХ	184
ПСИХОХИРУРГИЯ	191
ХОЖДЕНИЕ ПО ОГНЮ	227
ТАИНСТВЕННЫЕ СИЛЫ	236
"ПЛАЧУЩИЕ" ИКОНЫ	244
ТЕЛЕПАТИЯ И ЯСНОВИДЕНИЕ	247
ЭКСТРАСЕНСЫ	259
ЧТЕНИЕ РУКАМИ	284
СКОРОЧТЕНИЕ	298
ОБОРОТНИ	308
ВОИНСКИЕ ИСКУССТВА ВОСТОКА	314
ЯПОНСКИЕ НИНДЗЯ	331
ФИЗИЧЕСКИЕ РЕЗЕРВЫ ЧЕЛОВЕКА	388
ИЗУЧЕНИЕ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ	434
ИДЕОМОТОРНЫЕ ФЕНОМЕНЫ	438

АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПИСЬМО

476

СУДЬБА ЮНЫХ ГЕНИЕВ

498

Заключение

512

# **Сверхвозможности человека Виктор Михайлович Кандыба**

## **ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ ТРЕТЬЕГО РЕЙХА**

В сороковые годы Германия была ведущим мировым научным центром по исследованию резервных возможностей психики и физиологии человека. В Германии находился единственный в мире Институт психологии, и именно в Берлине работал великий психиатр-гипнолог Иоганн Шульц – автор новой европейской концепции психической саморегуляции, которая впитала в себя все лучшее, что было на Востоке и в мире, и к 1932 году открытие Шульца было окончательно оформлено в принципиально новый вид аутотренинг, направленный на вскрытие и использование резервов человеческого организма. В свою систему Шульц включил открытие французского исследователя Куэ о необычном действии многократно произнесенных слов.

Открытие американского исследователя Джейкобсона о

специфических психофизиологических эффектах, полученных с помощью максимальной психомышечной релаксии, и главное достижение Востока – индийское, тибетское и китайское учения о необычных физических и психических феноменах, которые можно получать с помощью специальным образом измененных состояний сознания. Свое открытие И.Шульц назвал "аутогенная тренировка" или "новая система аутогипноза".

Одновременно с открытием Шульца в Германии уже долгое время велись оккультно-мистические исследования на основе гениальной идеи Ницше о сверхчеловеке. А так как Гитлер сам был крупнейшим мистиком своего времени и официальным членом нескольких тайных оккультных организаций, то, придя к власти, Гитлер в 1934 г. сразу отдает тайный приказ о создании в Германии пятидесяти) научно-исследовательских институтов по изучению теории и практики активации и использованию скрытых возможностей человека.

В сороковые годы в Германии были развернуты невиданные по масштабам сверхсекретные психофизиологические научно-исследовательские работы с привлечением всего наилучшего, что было в Индии, Тибете, Китае, Европе, Африке, СССР и Америке. Кратко сформулированная цель исследований – создание телепсихического оружия или, как мы сейчас говорим, "психотронного оружия".

Особую ценность для современной СК-науки представля-

ют секретные немецкие эксперименты, которые были выполнены на узниках концлагерей. Международными конвенциями такие жестокие и бесчеловечные исследования на живых людях определены как преступление против человечества, поэтому никогда до войны и никогда после войны ученые не могут выполнять такие опыты над живыми людьми. Поэтому все исследовательские немецкие материалы – уникальны и для СК-науки бесценны.

После войны все секретные исследования Германии попали к победителям – ракетные и инженерные исследования попали в США, а психофизиологические – попали в СССР.

В 1992 году я начал активный поиск секретных немецких архивов. Осенью 1992 года по специальному разрешению вице-президента России я получил право работы с немецкими документами, которые хранились никем ни разу не тронутые в Центральном Архиве Военно-Морского флота РФ, в отделе секретных документов по адмиралу Канарису.

В связи с истечением 50-летнего срока давности, впервые в мире мне разрешено частично опубликовать советские обзорные материалы по секретным немецким исследованиям.

Свой научно-популярный обзор немецких исследований я кратко изложу вначале в виде проведенных гитлеровцами теоретических изысканий, а затем опишу некоторые доступные в открытой печати ранее секретные практические разработки по управлению сознанием, физиологией и поведением человека.

## **Будущий солдат – это сверхчеловек!**

Каждый простой солдат теоретически и практически может и должен стать сверхчеловеком, способным управлять собой в любых ситуациях, включая экстремальные, а также совершать любые психологические и физические действия на несколько порядков превышающие возможности обычного человека.

Человек – есть Дух! А сверхчеловек – это прежде всего состояние Духа! Поэтому обычному человеку, чтобы стать сверхчеловеком, нужно прежде всего убрать психологические барьеры, которые запрограммированы в каждом из нас наследственно и бессознательно, а также осознанно или неосознанно приобретены нами в качестве жизненного опыта, как, например, реакция на огонь.

Итак, наши реакции могут быть безусловными (врожденными) или условными (т.е. приобретенными). Так вот, условные реакции в 2-3 раза, а то и больше, снизили естественные возможности каждого организма, сохраняя и приберегая огромные скрытые резервы лишь на особые экстремальные жизненные ситуации, когда этого требуют чрезвычайные обстоятельства, опасные для самой жизни. Поэтому, чтобы стать сверхчеловеком, ничего нового не надо приобретать, а лишь надо научиться совсем малому – умению произвольно задействовать наши же собственные способности,



которые в нас уже есть, но которые мы способны проявлять лишь в чрезвычайных биологических ситуациях! Наша задача – научиться задействовать резервы в любой момент, когда нам это надо! Итак, огромные природные резервы есть в каждом из нас, и наша задача – научиться ими пользоваться всегда, когда мы этого желаем!

У сверхчеловека нет психологических, нравственных, социальных, физических или еще каких-нибудь идиотских проблем, придуманных им самим или такими же закомплексованными недочеловеками!

Сверхчеловек должен знать, что жизнь – это лишь мгновение, растянутое на годы, мгновение абсолютно пустое и никаким социально-нравственным мусором наполнять это мгновение нельзя. Надо знать, что ни один человек не может что-либо приобрести, вообще ничего не потеряв, поэтому, чтобы приобрести способности сверхчеловека, мы отказываемся от всего лишнего, придуманного пастухами для овец.

Любое человеческое общество состоит из "пастухов" и "овец" – такова физическая природа людей и с этим ничего не поделаешь. Так вот, все законы придумали "пастухи" и придумали их исключительно только для "овец"! Для "пастухов" никаких законов нет и быть не может, ни юридических, ни моральных и никаких иных! Нет, потому что придумали эти законы в виде субъективных запретов и ограничений они сами и придумали их исключительно только для "овец". В Природе существует только один объективный За-

кон – это целесообразность для выживаемости! Борьба за жизнь! И ничего другого в Природе нет!

В мире нет Добра и Зла – это придуманные слабыми людьми искусственные категории! Любое кажущееся вам Добро может ощущаться другим человеком как очень большое Зло, и наоборот – любое кажущееся кому-то Злом, может на самом деле явиться настоящим объективным Добром. Поэтому сверхчеловек должен знать, что все, что он делает – это Истина и Жизнь! Сверхчеловек – это и есть высшая из истин! Сверхчеловек – всегда прав!

Надо всегда и везде, в любых ситуациях, верить в себя и всегда твердо и абсолютно уверенно знать, что по глубинной сути вещей ты всегда прав, абсолютно всегда прав! А все остальное придумали трусливые "овцы" для самооправдания и самообмана...

Если простой солдат непоколебимо верит, что он сверхчеловек, то это обязательно становится правдой на самом деле, так как главный технический прием – обретение сверхчеловеческих способностей – это Абсолютная Вера! Вера в себя самого и ни в кого больше! Хочешь стать сверхчеловеком – стань им! Ведь ты это можешь и никто тебе не мешает, кроме тебя самого твоих гнилых "овечьих" мыслей-запретов. Человек – это наши мысли! Хочешь себя изменить – измени свои мысли, откажись от всех барьеров и ты мгновенно станешь сверхчеловеком! Решение всех кажущихся внешними проблем находится на самом деле внутри человека! Внутри!

Значит, измени свое внутреннее состояние и ты изменишься, ты перестанешь быть закомплексованной "овцой", ты станешь сверхчеловеком – великим и непобедимым воином новой арийской Империи! Обрети новое активное состояние Духа и наша Армия станет непобедимой, а ты станешь властелином мира, так как все твои враги отныне не люди, а простые биологические объекты! Империи надо выжить! И никаких других законов для нас больше нет и быть не может! Священная Земля Предков – в опасности! И мы мобилизуем все наши скрытые природные резервы и поставим их на службу Великой Империи! Нет ничего выше Империи и это главный и настоящий закон выживания! Или мы, или эти недочеловеки, эти биологические объекты, которые все у нас подло отобрали и питаются кровью и потом нашего народа! Или мы – или они, третьего не дано, и каждому свое!

Состоянию сверхчеловека по книгам не научиться, но все же некоторые теоретические законы надо знать:

1) Главная сила солдата – это его состояние психики, а не его оружие, техника или что-то еще!

2) Всех людей надо воспринимать только как биологические объекты и только себя всегда и везде считать единственным! Сверхчеловеком!

3) Человек – есть Дух, поэтому надо относиться к любому делу только как к самореализации Духа, а все остальное – это иллюзия!

4) Так называемой "физической реальности" не существу-

ет! Есть лишь наш Дух и жизнь – это лишь способ существования и реализации нашего Духа! Мы говорим Природе спасибо за любое препятствие или проблему, так как для нас – это лишь лучшее из всех средств для укрепления нашего Духа и обретения Истины и Бессмертия! Империя – это наша единственная Истина и это наше действительное Истинное Бессмертие!

5) Надо избавиться раз и навсегда от мнения окружающих трусливых и подлых "биообъектов" о себе, своих действиях и поступках!

6) Кто абсолютно уверен, тот никогда никому ничего не доказывает! Поэтому сверхчеловек никогда не вступает в спор и никогда и никому ничего не доказывает!

7) Важен не сам реальный поступок, а только ваше отношение к нему! Ваше отношение к чему-либо, – только это для вас и существует, а не сами дела и поступки ваши или чужие! Вы должны жить только постоянно пребывая в Духе! Есть только ваше "сверхЯ" и ничего больше! Только вашей Воле все подвластно и только она все решает и неважно, делает она это осознанно или чаще всего неосознанно, автоматически и спонтанно!

8) Любая работа должна выполняться безэмоционально! Любые переживания для сверхчеловека недопустимы и губительны для Воли и Духа!

9) Сверхчеловек никогда не переживает – будет результат или нет, нас результат не волнует, так как для нас важны

лишь наши мысли и сам мыслительный духовный процесс, а не какой-то конкретный физический результат! Мы живем только в Духе! Полное безразличие к плодам нашей деятельности и результату!

10) Наше тело – это всего лишь инструмент и орудие Духа, поэтому мы всегда нейтральны к любому процессу делания чего-либо, нейтральны и к технике или технологии любого вида нашей деятельности!

11) Сверхчеловек ко всему, к любому практическому делу, подходит только как к абстрактной Идее, и только критически, и только рационально, и только исходя из интересов своего "сверх-Я"!

### **Гимн Бодхидхармы:**

Светловолосый арийский мудрец и воин, получивший историческое имя "Бодхидхарма", что переводится как "Путь Разума", пришел с Запада в Китай и стал настоятелем Шаолиньского монастыря, где впервые в мировой истории стал проповедовать доктрину сверхчеловека, как могучего и не знающего предела в своих достижениях высшего духовного существа.

Бодхидхарма впервые создал теорию и практику постижения Абсолютного (или Великого) Предела психофизических способностей человека. Нас интересует текст Гимна Бодхидхармы, в котором он отразил всю мудрость Востока и заставлял всех своих учеников выучить Гимн и по многое раз в день его самому себе читать. Приводим текст этой гени-

альной самонастройке и самоподготовки психики с нашими комментариями:

"У меня есть Родина – Земля и Небо стали моей Родиной!

(Это психотехническая привязка человека к самому себе, означающая, что надеяться надо всегда только на себя самого).

У меня есть оружие! Непокоримый Дух моя крепость и мое единственное оружие!

(Это самокодирование на непокоримость и силу своего Духа).

У меня есть крепость! Направленная сверхволя – вот моя крепость и главное оружие!

(Надо раз и навсегда для себя решиться. Решиться – вот главная крепость, которая нас автоматически защитит. Главная защита решившегося человека – это новая установка, установка на то, что отныне ты сверхчеловек! Решимость порождает сверхволю, которая автоматически и бессознательно включает резервные силы организма и человек превращается в сверхчеловека!

У меня есть Учение! Моя жизнь – это и есть мое Учение!

(Это установка на снятие внутренних и внешних теоретических и любых иных ограничений и рамок.

Здесь самокодируется мысль, что главная Истина – это жизнь собственного Духа и ничего другого более истинного или ценного не существует).

У меня есть Закон! Справедливость – мой Закон!

(Это установка на то, что, став сильным, уже не надо быть поглупому агрессивным. Истинно сильные – не агрессивны!)

У меня есть Учитель! Моя жизнь – это мой единственный Учитель!

(Это установка на отсутствие почитания кого-либо или чего-либо, кроме жизни собственного Духа, который учится только у Дао – этого божественного Потока жизни, в котором мы все пребываем).

У меня есть Властелин! Мое "сверх-Я" – мой властелин!

(Это установка на утверждение авторитета своего внутреннего "Я", своей абсолютно свободной и всемогущей Воли; установка на недопустимость подчинения своего Духа какому-либо человеку или каким-либо обстоятельствам и ситуациям).

У меня есть Волшебство! Внутренняя Сила – мой главный и единственный секрет, дающий мне силу всемогущего волшебника!

(Это установка на бессознательный и постоянный рост в самом себе особой Внутренней Силы, которая в любых ситуациях автоматически превращает нас в сверхчеловека).

Я обретаю великие внутренние ценности, только исключив все внешние! Я ухожу от всех рождаюсь для своего собственного Духа! Рождаюсь другим! Рождаюсь всемогущим и всемогущим!"

Таков текст Гимна бессмертного Бодхидхармы, который он завещал нам – своим потомкам сквозь века и мрак сред-

невековья!

### **Техника самокодирования:**

Для повышения эффективности срабатывания самоприказов надо предварительно овладеть особым состоянием сознания, которое называется "СК".

В принципе, человек не может сосредоточить внимание и хорошо выполнять одновременно два дела. Человек устроен так, что хорошо он делает только то, на чем у него максимально устойчиво и глубоко сконцентрировано и сосредоточено все его активное поле внешнего и внутреннего внимания. Поэтому одним из проверенных веками секретов успеха любой человеческой деятельности является сужение луча активного поля внешнего внимания, перевод его с внешней направленности на внутреннюю и затем максимальная безэмоциональная концентрация уже внутреннего внимания на какой-то определенной внешней деятельности, которая в этом случае будет выполняться более чем наполовину автоматически, малоосознанно, почти интуитивно и высококачественно, за счет вовлечения в деятельность скрытых бессознательных психических и физиологических резервов человеческого мозга и всего организма в целом.

Итак, главным секретом психофизиологической феноменологии является овладение состоянием Пустоты, т.е. состоянием безмыслия. Для овладения СК надо убрать лишние мысли методом нейтрального отношения к своему потоку, пока он сам не успокоится и не остановится и тогда возник-



нет "нулевое нейтральное состояние", как в коробке передач автомобиля, с которого легко переключать мозг на любой известный ему режим работы.

Надо не забывать, что для резкого повышения вариативности и качества работы психики в нулевом режиме и возникновения СК не должно быть никаких внутренних барьеров, причем не только осознаваемых, но и бессознательных, так как их наличие будет резко ограничивать варианты срабатывания психики, сводя их только к социально приемлемым для данной психики стандартам и шаблонам, выйти из которых сама психика уже не сможет, и поэтому такая психика на гениальность, нестандартность и чудеса не способна. А поэтому серьезным секретом повышения качества резервного или нулевого режима работы психофизиологии является искреннее, настоящее и глубокое желание быть сверхчеловеком и не иметь никаких внутренних "комплексов" – тормозов, и барьеров – нравственных, социальных и т.д. Глубокое искреннее желание проникнет глубоко в бессознательные мозговые структуры и процессы и снимет там невидимые физиологические барьеры, которые хотя и бессознательны, но сильно мешают качественному проявлению чудесных возможностей нулевого режима работы психофизиологии данного человека. Итак, настоящая искренность и непоколебимая внутренняя решимость – это главные психотехнические и физиологические условия состояния сверхчеловека.

Великая Пустота – это межзвездное невидимое первокосмическое состояние материи, это Реальность без формы и в том первичном состоянии, когда она не имеет еще ни времени, ни пространства, но зато всегда содержит в себе в виде электромагнитных излучений и образов всю физическую Реальность прошлого, настоящего и будущего. Исходя из этой строго научной физической картины Мира, которую установили ученые, сверхчеловек должен научиться работать с Пустотой вокруг себя и с Пустотой, как Великим Принципом, внутри себя!

Для овладения состоянием Пустоты необходимо выполнять следующие обучающие упражнения:

### **Упр.1:**

Установить в 3-4 метрах от себя, на стене, лист белой бумаги с нарисованной черной точкой (круг диаметром 3-4 см). Стать прямо и 15 минут, не мигая, зафиксировать

Взгляд и внимание (!) на данной точке. Задача – выработать немигающий взгляд сверхчеловека), а также научиться удерживать свое внимание только на точке и ни о чем другом не думать все пятнадцать минут!

Упражнение делать, пока не выработается способность к устойчивому состоянию безмыслия в течение всех 15 минут и при этом взгляд должен быть немигающим все 15 минут, ощущение тела отсутствовать, остается только чистая Воля, прикованная к точке и ничем посторонним не замутненная. Сверхчеловек – это глаза и Разум самой Вселенской Пусто-

ты, и в этом главная отличительная от всего особенность, но одновременно и великая особая ответственность, приравнивающая его собственную Духовную природу к физической природе самого Бога!

### **Упр.2:**

Только овладев навыками первого упражнения, следует приступать ко второму! Для этого надо, продолжая делать первое упражнение, добиться эффекта панорамного; т.е., продолжая глядеть на точку, надо, не двигая зрачками, расфокусировать взгляд и начать видеть все, что находится перед глазами, при этом глаза неподвижны!

При выполнении второго упражнения надо следить за тем, чтобы сознание оставалось нулевым, никаких мыслей в нем быть не должно! Тела нет! Мыслей нет! Ничего нет, кроме широкой расфокусированной зрительной панорамы!

### **Упр.3:**

Освоив второе упражнение, следует приступить к третьему. Для этого надо освоить технику сквозного расфокусированного взгляда, т.е. надо научиться смотреть расфокусированным взглядом не на точку, а за точку – в пространство, которое находится далеко за точкой, смотреть как бы сквозь точку прямо в Великую Пустоту до появления реального физического ощущения внешней Реальности всей кожей плеч, груди и спины, рук и ног!

### **Упр.4:**

Освоив третье упражнение, приступают к четвертому, ко-

торое заключается в выработке сквозного расфокусированного взгляда прямо в Ничто, прямо в Великую Пустоту, прямо в самую внешнюю Реальность и уже без привязки к вспомогательной точке. Освоение этого упражнения дает сразу чисто психологическое и одновременно прямое реальное физическое ощущение самой тонкой Реальности каждой клеткой тела, одновременно по всей окружности, по всему периметру вокруг тела, т.е. спереди, сзади, с боков – со всех сторон и одновременно! Задача этого упражнения снять привязку к какой-либо точке вне или внутри организма и почувствовать хотя бы несколько метров всей "вязкой Реальности", которая как "кокон" окружает тело со всех сторон! Сознание, размазанное по периметру прямо в самую Реальность, и есть искомое СК, т.е. состояние безмысленного прямого физического ощущения всей окружающей Реальности как единой с организмом, как продолжение своего организма во все стороны и это единство и продолжение мы физически! реально! должны ощутить! Запомните это состояние! Это и есть знаменитое СК!

### **Упр.5:**

В современной науке это особое состояние психофизиологии, над получением которого многие годы работала вся мировая наука, называется СК-1.

Закрепляем навык быстрого кодового вхождения в СК-1:

А) Стать, ноги вместе, руки вдоль туловища, устремить на 5-7 сек. немигающий взгляд в Великую Пустоту, мыслен-

ный самоприказ "7", закрываем глаза и оказываемся в СК-1! Нас бросает назад, затем слегка вперед и начинаем раскачивать! Усилием СК-воли заставляем, без слов, "всплыть" руки в стороны-вперед! Самоприказ "3" – открываем глаза, выходим из СК и встряхиваемся, добываясь холода во всем теле. Улыбаемся! Легкость во всем теле! Сели на стул, туловище ровно, руки на коленях. Мысленная команда "7!" и вошли в СК, команда – и руки стали всплывать к груди и к подбородку. Команда "3!", вышли из СК и встряхнулись.

Мгновенным усилением воли ввести себя в СК-1 и добиться физического продолжения своего тела на всю окружающую Реальность. Реально, физически(!) начать ощущать всю окружающее как Самого Себя! Затем новым усилением воли увеличить радиус своего кокона и способность ощущать еще на несколько метров, добившись таким образом собственно-го, цельного с Реальностью тела, радиусом до 10 и более метров.

### **Упр. 6:**

Шестое упражнение следует выполнять только после освоения предыдущих пяти. Задача шестого упражнения – это освоение искусства двигаться в СК-1, при этом постоянно пребывая и ощущая физически единство с Реальностью.

А. Стать прямо, носки вместе, руки вдоль туловища. Войти в СК-1 и добиться "всплытия" обеих рук в стороны-вверх. Руки всплывают автоматически, мы думаем как бы напрямую мышцами, без слов и без мыслей! Само автоматическое

невесомое движение и есть наша мысль! (а) Мысль-движение! Усложняем движение – руки идут навстречу друг другу (б), затем раздвигаются (в), затем совершают любые сложные плавные траектории (г) и при этом руки все время чувствуют окружающий магнитный океан – физическую Реальность!

Б. Сесть на стул, войти в СК-1, добиться плавного медленного всплытия рук в положение пред грудью (а), плавно развести руки (б), плавно свести (в), начать делать любые более сложные, но плавные движения, не выходя из ощущения Реальности, особенно кистями рук (г).

В. Включить приятную негромкую музыку, войти в СК-1 и

Танцевать, совершая любые спонтанные, неплавные танцевальные или какие угодно движения, при этом сохраняя и даже развивая качество СК-1 до такой степени, что внешняя Реальность

Наполняется нашим внутренним "Я" и ничего кроме необыкновенного разросшегося "Я" больше не существует. Реальность перестает ощущаться через кожу и начинает ощущаться мозгом напрямую, минуя рецепторный аппарат, т.е. чувства и ощущения, которыми оперирует наше бессознательное, тоже исчезают, и вся Реальность превращается в наше собственное

"Я". Появляется более глубокое СК, которое ученые называли СК-2. Это так называемый "феномен спонтанного интуитивного знания".

Итак, подведем итоги. Чтобы солдату овладеть СК-1, инструктор затрачивает обычно от 20 до 30 минут на совместное овладение всеми шестью упражнениями. На овладение СК-2 время не установлено, здесь не всегда можно обучить любого солдата за 20 минут, поэтому овладение СК-2 для обычного солдата не обязательно! А вот для спецслужб овладение СК-2 обязательно. Поэтому специально для спецслужб приводится скоростная психотехника овладения СК-2 (Упр. 7).

### **Упр.7:**

А) Упражнение заключается в том, чтобы глядя на точку на стене, усилием своей Воли и начавшегося развиваться воображения заставить точку зашевелиться, а затем подчиниться Воле и начать двигаться в ту сторону, куда желает Воля.

Б) Продолжая тренировку СК-воли и СК-воображения, надо заставить точку на стене выписывать определенные фигуры – круг, треугольник, квадрат. Затем надо суметь, чтобы точка описывала цифры – 1,2,3,4 и т.д.

В) Точка заменяется на аналогичный круг, нарисованный на очень тонкой бумаге и подвешенный на нитке у стены. Задача – усилием Воли в СК-1 заставить бумажный круг зашевелиться под действием СК-взгляда, а затем начать раскачиваться в указанную СК-Волей сторону.

Напоминаю: чтобы войти в СК-1, надо просто представить его, максимально вспоминая все этапы – расфокусиров-

ку взгляда, ощущение кожей Реальности, разотождествление своей Воли и "Я" от своего физического тела и, наконец, отождествление своей психики и своего "Я" со всей окружающей Реальностью, т.е. разливание, наполнение и пронизывание своим "Я" всего окружающего.

Г) Тренирующийся входит в СК-1 и, глядя на какой-либо предмет, воображает, что касается его кончиками пальцев, затем ладонью, затем плечом, затем животом, затем спиной, затем бедром, затем голенью, затем пальцами ног, затем языком, затем лбом. Задача – добиться реальности своих тактильных ощущений на расстоянии до степени, когда легкие предметы станут сдвигаться.

Д) Надо научиться физическому СК-касанию любых предметов только глазами, добившись реального ощущения физического контакта, а по возможности и реального действия.

Е) Повторить все то же только мысленно, находясь в углубленном СК-2 и воображая себя двойником, который чего-то чем-то касается и что-то реально передвигает, затем, например, читает и запоминает что-то, находящееся на определенной странице в лежащей на столе закрытой книге, которая находится в другой комнате и которую тренирующийся никогда не видел. На этом седьмое упражнение (для спецслужб)

Считается освоенным.

Итак, техника самокодирования для солдат очень проста



и состоит из двух психотехнических этапов:

1) Четко вначале сформулировать себе (мысленно) установку – цель!

2) Войти в СК-1 и выполнять задание!

Тренировка психотехники применения СК-1 вначале выполняется на простом упражнении, которое позволяет увеличить собственную силу за счет СК-1 и в этом самом убедиться и убедить окружающих. СК-1 можно применять для чего угодно, но начинать практику надо с упражнения на увеличение силы:

### **Упр.1:**

Солдаты делятся на первые и вторые номера и по парам становятся друг против друга. Первые номера коротким и сильным рукопожатием приветствуют вторых номеров. Затем первые номера самокодируются на увеличение силы именно рукопожатия, входят в СК-1 и вновь быстро и сильно приветствуют пожатием руки вторых номеров. И первые, и вторые номера убеждаются, что в СК-1 сила рукопожатия возросла. Затем это упражнение повторяют вторые номера.

### **Упр.2:**

Солдаты строятся вдоль начерченной на плацу мелом линии.

Затем каждый самостоятельно выполняет три прыжка в длину с места и отмечает лучший из трех результатов. Затем, глядя на лучший результат, дают самоприказ превзойти его

максимально, и для этой цели входят в СК-1 и вновь совершают подряд три СК-прыжка. Все зрительно еще раз убеждаются, что в СК-1 все три результата оказались дальше, чем лучший из трех предыдущих.

### **Советы:**

1) Во время вхождения в СК-1 добиться если не эффекта полного отсутствия тела, то хотя бы его необыкновенной легкости, необыкновенной взрывной силы и прыгучести, а психологически-психического подъема, эйфории, а также высокой готовности, собранности и координации.

2) Должна быть абсолютная уверенность в рекордных СК-результатах!

3) Можно применять аналоговое СК-самокодирование, ко-

Торое заключается в том, что солдат, находясь в СК-1, старается максимально ярко вспомнить то состояние и те ощущения, когда он даваемое ему задание сумел отлично выполнить, и затем солдат старается вжиться в ту атмосферу, в те ощущения, те переживания и вновь их в себе воспроизвести как можно ярче. А затем следует это задание выполнить!

Солдаты рассчитываются на "первый-второй", а затем первые номера становятся напротив вторых, попарно. Первые номера выставляют вперед на уровне груди обе руки и максимально их напрягают, а вторые номера стараются нажатием кистей сверху-вниз опустить сопротивляющиеся руки

противника вниз. После 1-2-минутного отдыха вторые номера задают программу, входят в СК-1 и, вспомнив себя молодым и сильным, повторяют

Задание давлением сверху опустить руки первых номеров вниз. Оба номера запоминают разницу в ощущениях первой и второй попытки выполнения самоприказа и убеждаются в эффективности сочетания СК-1 с аналоговым самокодированием. Затем номера меняются местами и упражнение повторяют, и опять два раза – без СК и в СК плюс аналоговое самокодирование. Это упражнение доказывает всем пожилым солдатам, что за истекшие после молодости годы в них ничего фактически не изменилось, изменилось лишь состояние Духа! Поэтому надо теперь знать, что наша сила и ловкость всегда были с нами, все эти годы, никуда они не делись и не исчезли, просто мы не умели их "вскрыть", так как изменилось наше состояние Духа и организм берег их на запас для чрезвычайных ситуаций! А теперь с помощью СК-1 мы можем всю жизнь в любой момент быть такими же сильными и ловкими, как в молодости! Главное – поверить в себя, дать установку, войти в СК-1 и делать все, что надо, с абсолютной и непоколебимой уверенностью! Все может наш организм и наша задача – научиться в нужный нам момент высвободить эти дремлющие в нас, силы! Надо научиться максимально ярко представлять себе то, чего вы хотите и затем с помощью СК-1 сделать это реальной физической истиной! Наше тело – это ножны для клинка Духа, это инстру-

мент, жестко подчиненный нашему Разуму! И теперь, после этих упражнений, когда мы убедились, что каждый из нас на самом деле способен в любой момент на значительно большее, то теперь мы уже не просто хотим стать сверхчеловеком и верить, что это возможно, а теперь мы уже ЗНАЕМ, что каждый из нас СВЕРХЧЕЛОВЕК, теперь это не Вера, а Знание!

Ты – сверхчеловек! Ты – сверхчеловек! Достаточно теперь только подумать и вы сразу же ощутите прилив сил, энергии и подъем настроения! Теперь вы Знаете, что это правда! Вы – сверхчеловек!

Отныне ничего невозможного для вашего Духа больше не существует!

Вы – сверхчеловек! Империя превыше всего!

**Разгонка и торможение психики, эмоционально-волевой тренинг:**

Секретными исследованиями установлено, что в основе управления человеком лежит воздействие на уровень возбуждения нервной системы.

Нервная система каждого человека имеет свой индивидуальный, оптимальный для своего организма, уровень возбуждения. Но если взять всех людей, то можно говорить о некотором среднем нормальном уровне возбуждения, по отношению к которому некоторые конкретные люди имеют пониженную величину, а некоторые – повышенную. То есть всех людей можно разделить на лиц с повышенной возбуж-

денной нервной системой (воюющие солдаты, охранники, авиадиспетчеры, водители, разведчики и др.) и лиц с затор-  
моженным пониженным уровнем возбуждения нервной си-  
стемы (бухгалтеры, чиновники и др.).

Для определения уровня возбуждения нервной системы у конкретного человека надо выполнить следующий тест. По-  
садить человека на стул и попросить его положить свои ру-  
ки на бедра ладонями вниз. Затем следует взять его за кисть  
и поднять руку на 20-30 см и отпустить ее. Если рука рас-  
слабленно обрушится (1) и упадет быстро вниз, то у этого  
человека пониженный уровень возбуждения нервной систе-  
мы. Такие люди обычно в жизни всегда спокойны, расслаб-  
лены, спина у них круглая, они

Как бы спят на ходу, а если сядут, то согнутся и голову  
поддерживают одной или двум руками. Если же рука сама  
не падает, а медленно опускается под полным волевым кон-  
тролем испытуемого, то это свидетельствует о повышенном  
уровне возбуждения нервной системы. Такие люди обладают  
легкой прямой походкой, а когда садятся, то голова и спина  
у них на одной прямой вертикальной линии (2).

Хорошим показателем уровня возбуждения является речь  
человека ее интонация, громкость, темп и т.д. По речи мож-  
но сразу определить, возбужден человек или нет. Опреде-  
ленную информацию покоя или возбуждения дают мимика  
человека, его дыхание, пульс, движение, реакции и т.д.

Немецкие исследователи разработали спецпрепараты, ко-

которые могут повышать или понижать общий уровень возбуждения нервной системы, но каждый солдат – сверхчеловек(!) должен уметь произвольно управлять уровнем возбуждения своей и чужой нервной системы, что и позволит ему или устойчиво произвольно поддерживать работу организма в повышенном режиме или произвольно, когда надо, резко понижать его.

Для овладения контролем за собственным уровнем возбуждения надо методом эмоционально-волевой СК-тренировки выполнить два упражнения:

Упр.1:

Стоя или сидя войти в СК-1 и максимально усилием Воли возбудить себя, для чего ощущать себя, как горящего в сухом огне, представить себе огонь снаружи и огонь внутри! Вызывать ощущение легкости во всем теле, нарастающего прилива силы и приподнятого настроения! Выйти из СК-1 и вернуться в исходное нормальное состояние.

Упр.2:

Войти снова в СК-1 стоя, сидя или лежа, расслабиться, успокоиться, вызвать ощущение приятной дремоты, нарастающего чувства тяжести и легкого расслабляющего комфортного тепла. Представить себя отдыхающим и созерцающим небо или гладь озера.

Выполнение обоих упражнений показывает, что у одних солдат успешнее и легче выполняется умение самовозбуждаться, а у Других – самотормозиться, что свидетельствует о

имеющемся уровне возбуждения. Те, у кого он понижен, легко самотормозятся и трудно возбуждаются, а те, у кого исходный уровень возбуждения повышен, легко самовозбуждаются, но труднее самотормозятся. Это два основных, крайних типа людей, хотя есть много людей и с промежуточными обычными характеристиками уровня возбуждения.

Те, кто обнаружил у себя пониженное возбуждение, чаще обнаруживают большие способности в одних СК-феноменах, а кто возбужден – в других, например, телепатия лучше удается первым, а гетерогипноз – вторым, активным.

Немецкие ученые установили, что человек совершает многие активные сверхдела на фоне разгона психика, т.е. резкого повышения уровня ее возбуждения. Так, например, после возбуждающих зрелищ молодежь затем все кромсает и ломает, а после концерта Баха никто ничего не ломает.

Главным секретом немецких ученых явилось открытие физиологической закономерности управления одним человеком или группой людей, которая заключается в том, что надо вначале СК-психотехнологией возбудить их психику, а затем расслабить и затормозить. Об этом главном секрете знали или догадывались еще древние религиозные проповедники, когда в начале любой проповеди (Иоанн, Иисус и др.) они кричали и угрожали Божьим судом и страшной расплатой за грехи, а затем вдруг мирным тоном говорили о предстоящем рае, тихом сладостном-вечном отдыхе и покое.

Значительно повышает глубину транса, а значит и способ-

ность к сверхчеловеческим феноменам, многократное повторение гипногенного цикла "возбуждение торможение", тогда человек все глубже и глубже с каждым циклом входит в транс и становится все более и более управляемым. Эту закономерность эмпирически заметили и применяют многие руководители, когда с утра вначале накричат на подчиненных, а затем спокойно и негромко отдают основные распоряжения и эти приказы прочнее фиксируются в сознании подчиненных и лучше выполняются. Догадывались об этой закономерности и на Востоке. Так, например, многие японские фирмы начинают каждый свой рабочий день с общего построения всего личного состава и совместного возбужденного пения гимна и произношения различных клятв, и только затем люди расходятся

По рабочим местам и спокойно и качественно работают, при этом считая свой коллектив единой сплоченной семьей, которой противостоит весь остальной мир!

Итак, главные рычаги воздействия на любого человека или на любую группу людей – это СК-разгонка и СК-торможение психики! Большинство людей при умелом применении этой техники входят в ступор и, что интересно, в дальнейшем неосознанно стремятся вновь попасть в это, для них очень приятное, состояние транса.

Ученые отмечают, что чем выше психическая организация человека, тем меньше ему нужно общение с другими людьми, поэтому солдату-сверхчеловеку уже не нужно обще-



ние с другими обычными людьми, которых он считает простыми биологическими объектами и общаться с которыми для сверхчеловека не имеет никакого смысла, так как любая услышанная речь – это психопрограммирование, поэтому сверхчеловек должен учиться меньше реагировать на чужие слова, особенно слова "биообъектов".

Сверхчеловек должен иметь гибкую и пластичную психику и стараться не нарушать свою психическую конструкцию и быть всегда нейтральным, без излишней реакции и излишнего реагирования, кроме особых ситуаций. Настоящее мастерство сверхчеловека – это постоянная абсолютная нейтральность Духа!

# ОСНОВЫ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

В обучении искусству мобилизации внутренних резервов большое значение имеет практика. Трудно поддерживать свой энтузиазм только на теоретической умозрительной вере во что-то, поэтому мало верить, надо обязательно ЭТО делать и тогда по мере освоения нового феномена или новой способности появляется знание того, что ЭТО освоено и ТЫ ЭТО умеешь.

Надо постоянно следить за уровнем реакции. Реакция должна быть, но оставаться "холодной".

## **А. Техника правильного дыхания:**

### **Упр.1:**

А) Стать ровно или сесть на стул и положить руки на грудь, следить руками, чтобы грудь не шевелилась, а дыхание было свободным, непринужденным, но только низом и средней частью живота. Пояс, если надо, расслабить.

Б) Повторить это упражнение с нормальным положением рук.

В) Выполнить дыхание кожей "вдох кожей – выдох кожей", это так называемое "энергетическое" дыхание.

Оба вида дыхания (животом и кожей) повышают качество СК-1, кроме того, такое комплексное дыхание (воздухом и

энергией) резко улучшает здоровье и повышает работоспособность.

При занятии дыхательной гимнастикой, особенно первое время, одежда внизу должна быть свободной и во время занятия надо добиться максимальной естественности и автоматизма такого дыхания (низом живота и всей кожной поверхностью своего тела).

Мужчинам легче освоить правильное дыхание, а женщинам чуть труднее, это связано с тем, что большинство мужчин дышат животом, а большинство женщин – грудью.

Правильное дыхание считается освоенным, когда становится вашим нормальным дыханием, автоматическим и произвольным, т.е. вы уже теперь все время дышите правильно и этого не замечаете, т.е. правильное дыхание становится постоянным.

## **Б. Техника управления работой сердца:**

Частота сердечных сокращений при выполнении сверхчеловеком некоторых феноменов должна резко повыситься, а при выполнении других феноменов – понизиться. То есть сверхчеловек для демонстрации СК-феноменов должно уметь управлять сердечным ритмом по своей Воле, если надо ускорять или, наоборот, замедлять и уметь делать это простым усилием своей Воли.

Для овладения сердечным ритмом надо выполнить следующее упражнение:

### **Упр.1.**

А) Устроиться удобно в положении сидя, лежа или стоя. Положить правую руку на сердце, закрыть глаза, войти в СК-1, повысить свою общую чувствительность и добиться ощущения работы сердца. Если ощутить работу сердца в этом положении не удастся, то следует убрать все помехи и вновь повторить упражнение, но руку поставить на солнечное сплетение или горло, в район сонной артерии, чтобы четче ощутить нужную нам пульсацию.

Б) Добившись ощущения пульса, начинаем правой рукой в такт пульс синхронно выполнять легкие, почти символические сжатия. Добиться слияния чувства ритма с сжатием руки.

В) Рука едина с ритмом сердца и теперь, меняя ритм сжатия руки, изменяем ритм сердца – вначале делаем упражнение на ускорение, а затем на замедление пульса.

Г) убрать руку на место и освоить тренировочные упражнения на ускорение и замедление пульса исключительно мысленным волевым актом.

## **В. Освоение растяжек для единоборства:**

Солдаты должны знать, что связки любого человека можно за одну тренировку растянуть без ущерба для здоровья в два раза. Главный секрет – это СК-1, отсутствие страха и мышечное сверхрасслабление. СК бывает двух видов – активизирующее и расслабляющее, так вот в этом случае применяется ПСК-1 (пассивное СК), которое немцы называли "аутогипнозом".

Каждый солдат способен и может сразу выполнить продольный шпагат, а за 2-3 тренировки и поперечный шпагат. За одну тренировку каждый может выполнить любую сложную восточную "АСАНУ", даже такую как "ЛОТОС".

Для того, чтобы упражнение "работало", надо войти в ПСК-1 с установкой на расслабление и четко знать, что результат будет достигнут и все сейчас получится, так как все немецкие психотехники "работают" независимо от предварительной веры в них.

Главное – это внутренняя сила воина-сверхчеловека, непоколебимая уверенность в себе и твердое несомненное знание, что ты это можешь!

Важнейшим фактором успеха является особая внутренняя готовность, присущая как предварительная установка на любое сверхчеловеческое поведение и результат. Внешне внутренняя готовность и сила проявляются в безэмоциональной уверенности в действиях. Надо всегда помнить, что любой воин-сверхчеловек этим может и должен овладеть сразу, а значит и именно вы можете и обязаны это сделать сразу, т.е. сразу выполнить любой сложности растяжку.

При выполнении упражнения растяжку следует делать плавными частыми ритмичными покачиваниями, напоминающими вибрацию на полном расслаблении. В случае ощущения каких-либо неприятных болей не напрягаться! Можно, прекратив упражнение, хорошо промассировать места, где возникают неприятные ощущения, а в случае острых бо-

лей следует тренировку считать на первый раз достаточной и после 5-10 минутного отдыха следует выполнить упражнение на разработку суставов в новом положении, а затем опять повторить вторую попытку растягивания. Основным условием и гарантом, что ничего плохого не случится, является СК! К каждой тренировке, по любому феномену, а не только в случае с растяжкой, нельзя поступать торопливо, небрежно, самонадеянно и без СК-подготовки. Если вы не достигли еще качественного СК, то делать любые феномены нельзя, так как в этом случае вместо отличного результата вы получите травму! Помните! СК – это единственный внутренний переключатель, который вас вводит в режим сверхчеловека, и без СК – вы обыкновенный человек! Поэтому, если вы, готовясь к какому-либо феномену, почувствовали, что качественное СК не наступило и эйфории еще нет, а есть сомнение, то к выполнению феномена приступать нельзя! Поэтому даже если вы 1000 раз этот феномен уже делали, но все равно к его СК-подготовке и качественному транс-овому обеспечению каждый раз относитесь, как и в первый раз, внимательно, серьезно и ответственно – иначе травма!

**Г. Техника управления обменом веществ (управление весом, ростом, ядом, радиацией и др.):**

**Упр.1:**

Задача упражнения – подчинить тело волевым процессам. Надо стать ровно и левую руку с силой сжать в кулак перед грудью. Поднять правую руку и наложив ее сверху –

в упор (см.рис.) с максимальным обоюдным напряжением обеих рук и всего плечевого пояса выполнить упор в течение 1-2 минут. Одновременно с физическим возбуждением всей нервной системы жестко себе приказать 3 раза: "Мой Дух сильнее тела!" Одновременно следует максимально напрячь мышцы живота. Затем следует самоприказ с конкретной установочной программой, например: "Яд выводится из организма без вреда! Реакций нет! Ничего нет! Яд полностью выходит и удаляется сразу и навсегда!"

При выполнении самоприказов на изменение обмена веществ СК-воля и внимание должны концентрироваться на потеплевшей диафрагме. Немецкие ученые установили, что управление диафрагмой повышает температуру тела и ускоряет обмен веществ, выводит яды и токсины из организма, способствует мгновенному заживлению, является пусковым физиологическим механизмом в реанимационных ситуациях. Т.е., управляя диафрагмой, можно Волей удерживать состояние жизни несмотря на, например, смертельную рану. Навык работы с диафрагмой – это одна из больших тайн немецких исследователей по подготовке сверхчеловека. Кроме того, при отравлении или просто нарушении работы какого-либо внутреннего органа надо сконцентрировать Волю, дать установочную программу и разгоном психики разогреть именно это нужный орган или нужную группу органов, при этом будучи абсолютно уверенным в целевом результате!

В особо сложных ситуациях установочные программные самоприказы следует произносить мысленно, шепотом или вслух не менее 10 раз, а в еще более сложных ситуациях самоприказы должны произноситься по возможности вслух и безостановочно до момента, пока ситуация перестанет быть критической! Главное, надо знать, что любой, даже обычный человек, своей железной Волей к жизни может спасти себе жизнь в любой самой тяжелой ситуации. Известен, например, случай, когда русский солдат в немецком концлагере при выполнении "эксперимента", удерживал жизнь в отрубленной голове 5 суток, причем все это время его тело, хранившееся на расстоянии 15 метров от головы, продолжало жить. Тело русского солдата продолжало жить и выполнять команды головы, даже при удалении сердца, затем печени и почек, затем насильственной остановке дыхания и только после удара и раздробления мозга головы наступила физическая смерть. Не хочется описывать "эксперименты" нацистов в концлагерях, но могу сообщить только одно – Воле человека подвластно все! И убить Волевого человека практически невозможно, так как он безопасно для себя выдерживает любые повреждения – током, огнем, ядом, проникающим ранением и т.д., сверхчеловеческая воля – это самая большая Сила в природе. Это Сила, равная Силе Бога! И способная на любое чудо, которое может себе вообразить наше сознание. Если очень сильно захотеть, то сверхчеловеческим напряжением Воли можно разрушить любой физический объ-



ект на любом(!) расстоянии, даже в Космосе, или наоборот, поддерживать его существование, несмотря ни на что!

Так, например, общеизвестно, что сильная материнская любовь спасла жизнь тысячам молодых солдат на войне даже в ситуациях, когда все погибли, а этот солдат все-таки остался жив, причем он знал и был уверен, что останется жив, и его мать знала и чувствовала все опасные для его жизни ситуации и в эти моменты особенно "переживала", но твердо "хотела" и знала, что сын останется жив! И сын оставался жив в самых опасных ситуациях.

История знает многочисленные случаи и свидетельства, когда очень Волевые командиры, абсолютно уверенные в своей неуязвимости на войне, поднимались во весь рост и шли под шквальным огнем, и пули их не брали! Причем, это не разовые ситуации, а по несколько раз в день и в течение нескольких лет; про таких людей говорили "заговоренный" и все знали и никто не сомневался, что именно с этим командиром пули и снаряды ничего не поделают. Воля – это земной Бог! Упражняйте свою Волю, и вы сможете стать сверхчеловеком!

А теперь освоим второе упражнение для работы с обменом веществ и другими функциями организма:

### **Упр.2:**

Стоя или сидя, войти в СК-1 и положив удобную руку (левую или правую) на одно плечо сверху, добиться тепла и других специфических индивидуальных ощущений внутри пле-

ча. Затем последовательно выполнить концентрацию внимания и "разогрев" на сердце, желудке, печени, почках, кишечнике, коленях.

Немецкие исследования установили, что Волевым усилением сверхчеловек может в сотни раз увеличить интенсивность излучений своих рук, особенно в середине ладоней и на кончиках пальцев. Такой феномен они назвали "биорадиацией", а само воздействие "биорадиационным воздействием".

В результате биорадиационного СК-тренинга любой солдат быстро, за 2-3 двадцатиминутных тренировки, обучается биорадиационному воздействию на расстояние до 20 метров, причем на любой объект. Некоторые солдаты начинают генерировать столь мощное излучение, что оно становится видимым как луч лазера, способный убивать, сжигать и взрывать. Установлено несколько случаев, когда солдаты смогли это делать только взглядом, руки не направляя и вообще руками не двигая.

На этом изучение пятого раздела (Основы саморегуляции) заканчивается и переходят к изучению и овладению другими навыками.

## **Техника падения**

В немецкие программы подготовки сверхчеловека входит умение падать на ровном месте, на лестнице и т.д.

Главными секретами умения падать являются: 1) опреде-

ленный уровень расслабления всего тела; 2) умение убирать и охранять голову; 3) умение убирать позвоночник набок; 4) умение группироваться, т.е. уподоблять тело колесу; 5) превращать кинетическую энергию падения в механическую работу вращения тела убиранием мышечных зажимов и вращением тела; 6) умение поддерживать в необходимые моменты на фоне общего расслабления и пассивного СК-1, легкое технически оформленное напряжение активного СК-1, в нужном месте и в нужный момент; 7) умение раскладывать энергию первичного касания на три последовательных точки: голень, бедро, таз; 8) полное отсутствие страха и автоматический интуитивный контроль ситуации с адекватным мгновенным бессознательным реагированием на изменения; 9) постоянное поддержание качественного СК-1 и СК-уверенность, что все будет хорошо.

Надо знать, что пуховую подушку топором не разрубить, т.е. мягкое всегда живет, а твердое гибнет! Поэтому пьяный расслабленный человек при самых разных падениях не повреждается. Поэтому самоприказ звучит так: "Тело вода! Абсолютно расслаблено и не повреждается! Тело вода!"

В любых падениях назад или вбок нельзя выставлять руку, чтобы не получить травму! Голову надо всегда защищать, при ударе – рукой или уклонением, а во время падений голову надо прижимать к груди и слегка складывать вбок для последующего переворота – кувырки назад и гашения кувырком инерции падения. В боевых ситуациях кувырок назад

выполняется с возвращением вновь в положение стоя в базовой или исходной боевой стойке.

Надо все время помнить, что расслабленное не повреждается и не менять мимику и дыхание! Нельзя ни в коем случае в падении напрячься и пытаться в падении назад сесть или выставить руку! Падение в любую сторону должно быть только боком, чтобы исключить случайное повреждение позвоночника, как самого жизненно важного после головы органа.

Инстинкт самосохранения сверхчеловека и играх – это абсолютно разные вещи! В СК-1 инстинкт самосохранения сам в сложных падениях уберет голову и позвоночник, а страх, наоборот, приведет к травме. Задача тренировки падений не столько для умения падать, сколько для развития "шестого" чувства – интуиции и интуитивных мгновенных неосознаваемых, целесообразных и адекватных мгновенно меняющейся ситуации, реакций.

Итак, отработка падений обязательна! Для того, чтобы вы не только верили, а и знали, что, действительно, ваш организм и ваша интуиция в нужный момент не подведут, тем более, что уже есть практический опыт освоения техники сложного поведения. Падения следует отрабатывать вначале на ровном месте из стойки, поочередно во все стороны. Затем следует выполнить то же самое от несильного толчка, а затем от сильного толчка в любом направлении. Затем рельеф места падения усложнить, вначале при наклоне ре-

льефа вверх, а затем обработать на скате вниз. Затем по деревянной широкой лестнице, затем по огню и стеклу, затем на твердых основаниях, затем с разного уровня высоты. Затем в движении с медленных транспортных средств, а затем с быстрых и на высокой скорости! Помните падения нам не нужны, мы тренируем только Дух! И все, что мы будем делать – это тренировка Духа!

## **Приемы и способы психопрограммирования**

Хотим мы или нет, но любой контакт человека с человеком – это взаимное психопрограммирование! Особенности устройства человеческого мозга таковы, что люди воспринимают осознанно или, в основном, неосознанно, прямо в собственный мозг абсолютно все, что видят, слышат, чувствуют и переживают – всю без исключения информацию происходящего вокруг. 99% поступающей информации остается в глубинных структурах мозга, там где в структурах памяти левого и правого полушарий фиксируются все слова, образы, ощущения и т.д., а 1% человеком сразу же осознается и человек сразу на это проявляет свою реакцию. Основной же объем информации обрабатывается от нескольких минут до времени всей жизни и поэтому дает о себе знать не сразу, а только через некоторое время. И что удивительно, проявляет себя основное словесно-информационное и чувственно-образное содержание нашего мозга всегда скрытно и бессозна-

тельно.

То есть мы когда что-либо говорим, воспринимаем или делаем, то даже и не осознаем, что поступаем именно так, а не иначе из-за "решений", которые приняты "не нами", а нашими глубинными структурами собственного мозга под воздействием имеющейся в его памяти информации, чувств и образов. Причем события, которые привели к сегодняшнему нашему поведению или реакциям, возможно, произошли уже много лет тому назад, а "высочили" и "повлияли" сильно только теперь, хотя влияли понемногу и все прошедшее время. Итак, ничто для человека не проходит бесследно, все фиксируется, и рано или поздно, а иногда и все время реально на нас влияет, влияет на все, что мы делаем и о чем думаем и даже мечтаем.

Немецкие исследователи установили, что для того, чтобы воспринятая человеком информация быстрее сработала, нужно, чтобы сам процесс восприятия был построен так, чтобы критико-аналитические механизмы воспринимающего мозга выключились и без сопротивления все хорошо и без задержки пропускали внутрь мозга. А "мешающие" восприятию критико-аналитические мозговые механизмы выключаются лишь при двух обязательных условиях: 1) когда воспринимающий полностью на все 100% доверяет и "раскрывается"; 2) когда поступающая информация идет от очень авторитетного для воспринимающего источника. Эти два условия – главный секрет эффективного воздействия на любого

человека или группу людей!

Итак, главное при программировании – добиться авторитарности и веры! Авторитарность – это и есть режим управления человеком (режим раппорта).

На основании всего этого открытия гитлеровских ученых исследователи создали самый сильный и 100% безотказный способ программирования поведения и реакций человека, который заключается в том, что тот, кто хочет воздействовать и кого-то на что-то запрограммировать, должен решить всего две задачи:

1) Выдать себя за другого человека, того, кто "железно" авторитетен и даже более чем авторитетен именно для данного человека или данной группы людей. Например, вам надо остановить едущего в своей автомашине человека и что-то с ним потом сделать. Подумайте, как вы это можете сделать? Это невозможно, ведь одно мгновение – и он проехал мимо вас и достать его из проезжающей машины невозможно. Да, это невозможно простому человеку с "простым" закомплексованным мозгом, но сверхчеловек поступит наверняка следующим образом – переоденется в инспектора ГАИ с автоматом и угрожающим жестом потребует остановиться! И машина остановится, и "водитель" выйдет из нее, причем сам выйдет и сам к вам подойдет.

2) Сценарий разговора с "биообъектом" должен заключаться в том, что вы ему прямо сейчас что-то реально очень для него выгодное и именно ему нужное даете или предла-

гаете, или еще лучший вариант, если вы строите ситуацию так, что "био-объект" сам вас о чем-то просит и вы тут же его просьбу как бы удовлетворяете. Именно такое ваше поведение, и только такое, способно у любого человека вызвать к вам доверие. Итак, вы только даете, даете и все. Примером, который хорошо иллюстрирует эту мысль, могут служить так называемые "лечебные сеансы" различных мошенников. Чтобы их не могли уличить в обмане и для получения доверия эти проходимцы устраивают "бесплатные лечебные сеансы". Люди идут на такой "бесплатный" сеанс, а там вместо бесплатного лечения идет самореклама и предложение купить "лечебную" травку, "лечебный" талисман, "лечебную" иконку или еще что-нибудь, что "снимет сглаз, порчу, соединит распавшиеся семьи и вернет мужа, излечит от любой болезни, увеличит половую потенцию, вернет молодость и продлит жизнь, наладит бизнес и т.д." Так как состояние веры "бесплатным" сеансом уже предварительно было сформировано, то люди верят в целебную силу предлагаемых мошенниками средств и покупают их за большие деньги. Таким образом мошенники-целители выколачивают у бедных доверчивых больных людей сумму денег в 10-15 раз большую, чем если бы сеансы были платные. Если сделать сеансы платные, то приходит очень мало людей, а если смошенничать и объявить сеансы "бесплатные", то приходят сотни обманутых людей, которые вынуждены сделать покупки "лечебных фото" и "лечебных талисманов" и тем самым отдать жуликам



деньги в несколько раз больше, чем стоимость билета, если бы "сеанс" был платным.

Итак, в этом "медицинском" примере применен закон формирования состояния веры, когда у клиента не просят что-то, а как бы бесплатно просто так дают, и чтобы подчеркнуть эту "бесплатность" на афише обязательно пишут, что мероприятие проводят спонсоры, какой-нибудь Благотворительный Фонд, тем самым еще раз подчеркивая мысль, что тут нет никаких доходов, наоборот, "добрые спонсоры" (а на самом деле мошенники) дают людям бесплатную услугу как бы из чистых "благотворительных" побуждений. Ну а о том, что за счет такой хитрой "благотворительности" мошенники заработали огромные деньги люди и не догадываются.

Чтобы лучше был понятен механизм управления людьми, приведу еще один "медицинский" пример. Например, вам дана задача полечить какого-то человека или группу людей, а вы не врач и в диагностике и медицине ничего не понимаете.

Как же вам добиться результата, в данном случае, – излечить человека? С учетом вышеприведенной немецкой теории, вы должны выполнить две вещи: 1) преобразоваться в авторитет для данного человека или группы людей; 2) сформировать предварительное доверие и веру. Как же это делают мошенники – "целители"? Во-первых, самым авторитетным для всех общеизвестно является Бог. Значит, первую задачу мошенники решают, действуя от имени Бога. А заодно решается и вторая психотехническая задача – форми-

рование состояния веры, т.е. состояния раппорта (режима управления), так как трудно не доверять Богу, и абсолютное большинство людей на такое не решаются! С учетом вышесказанного мошенники-"целители" и поступают следующим образом. Во-первых, они выдают себя за другого человека, человека якобы "потомственного религиозного целителя", который якобы "лечит молитвами и передающимися по наследству "от бабушки" секретными заговорами". Мошенники надевают различные маскарадные костюмы в "народном" платке, блузке и т.д., надевают различные кресты, иконки и т.д. Они утверждают, что "целебной" силой их наделила не кто-нибудь, а сама Богородица или Сам Господь Бог, которые явились им во сне (или наяву) и приказали лечить людей: "иди, мол, и лечи!" Таким образом, они, мол, выполняют волю Бога и действуют от Имени Бога.

Во-вторых, мошенники сам процесс лечения оформляют строго определенным образом, опять-таки подчеркивая, что все делается не ими, а самим Богом! Для этого на сцене или в комнате, где идет "лечение", обязательно есть Икона и зажженные свечи перед ней, а иногда на стенах много икон, распятие и т.д. Обязательно звучат именно молитвы с упоминанием Имени Бога, постоянно выполняются в воздухе или перед лицами людей крещение. В руках у мошенников – большой крест, которым и делаются все процедуры, причем, для вызывания нужной эмоции пациенты должны целовать крест и т.д.

Если же мошенник действует не от имени Бога, а например, выдает себя за "колдуна", то и атрибутика, и одежда, и слова, и мебель – все другое, по "новой" тематике – черепа, свечи, кресты, темная одежда с брошью на груди, раскрытые страницы стапинных фолиантов, знаки Дьявола, эрцгаммы, звезды, карты Таро, наркотические галлюциногенные обкуривания, речь с таинственными заклинаниями и странными манипуляциями и т.д.

Итак, мы видим, что специалисты по психопрограммированию узнают заранее, что человеку надо или во что человек верит и именно этим его и программируют, но уже по своему нужному сценарию.

Для отработки в себе искусства перевоплощения в заданный образ и воздействия на людей, надо выполнить следующее тренировочное упражнение:

### **Упр.1:**

Арендовать помещение в ближайшем Доме культуры и заказать художнику ДК афишу, что такого-то числа бесплатно(!) проводит лечебно-оздоровительный сеанс экстрасенс Иван Лонго – внук знаменитого Лонго, все секреты которого вы изучили и употребите на предстоящем сеансе. Используя артистический псевдоним "Иван Лонго" (что разрешается любому), вы должны в день сеанса выйти на сцену и пригласить из зала какую-нибудь поэффектней девушку или молодую женщину.

Усадить ее на стул перед зрителями-пациентами, попро-

сидеть закрыть глаза и выставить ладони вперед на зрителей, а самому надо стать сзади, наложив обе руки ей на голову. Затем, обращаясь к зрителям, надо сказать: "Я проведу сейчас лечебно-оздоровительный сеанс по старинной тайной древнекитайской императорской системе, которой меня обучил мой дед – Лонго, который 20 лет изучал эти системы горных монастырях Китая, Тибета и Индии. Я буду воздействовать на девушку особой энергией, которую я целый месяц китайским способом концентрировал в себе, готовясь к этому сеансу. Я буду воздействовать на ее сахасрару-чакру и моя лечебная энергия украсится ее молодой красивой энергией и начнет через ее ладони и пальцы рук излучаться на всех вас. Поднимите свои ладони навстречу нашему излучению и вы все начнете сразу или через небольшое время чувствовать целебное воздействие! Кто уже начал чувствовать в руках и даже в теле целебное действие, поднимите одну руку вверх, чтобы я это видел (многие пациенты-зрители поднимают руку). Так, хорошо, а теперь, когда вы убедились, что исцеляющий сеанс начался, закройте, пожалуйста, глаза, опустите обе руки в удобное положение, расслабьтесь и отдохните, а мы с девушкой будем вас лечить, а чтобы у вас улучшилось настроение, я включаю приятную музыку (включаете музыку)."

Через 30-40 минут вы говорите: "А сейчас я сосчитаю до 5, вы откроете глаза и почувствуете себя отдохнувшими, с хорошим самочувствием и хорошим настроением! Считаю

– 1,2,3,4,5! Откройте, пожалуйста, глаза! Итак, вы получили живительный заряд молодой и здоровой энергии и с этого сеанса ваше здоровье начнет улучшаться, а многие из вас почувствовали улучшение уже сейчас! Таким методом лечились китайские императоры и это им помогало жить дольше ста лет и ни разу не болеть! Надеюсь, что и всем вам этот сеанс поможет и вы проживете длинную и счастливую жизнь! Наш сеанс на этом закончен, спасибо вам, что вы пришли к нам в гости, желаю вам всего самого доброго, до свидания!"

После сеанса вы должны хорошо проанализировать все, что произошло. Ваша задача – убедиться, что немецкая психотехника сработала! Вы выдали себя за авторитетного экстрасенса и повысили веру в "лечебный" метод, сославшись на тайну омоложения китайских императоров. Вы убедились, что все, абсолютно все и у всех сработало! Зрители действительно стали ощущать действие "молодой энергии из сахасраре-чакры" и действительно стали излечиваться, а некоторые чудесным образом выздоравливать прямо сразу после сеанса. Но вы то знаете, что это все обман, что вы не волшебник и никакой "энергии" или "чакры" не существует, что это вы сами все придумали, но построили свой обман по законам психопрограммирования и вы должны для себя теперь сделать вывод, что ученые правы, главное не что ты делаешь, а вера в ваш авторитет тот, на кого вы воздействуете. Поэтому и в Библии написано: "По вере вашей и будет вам!" Итак, главное – это ваше авторитарное поведение и состояние ве-

ры у того, кого вы психопрограммируете.

Касаясь медицинской темы психопрограммирования, следует знать, что гитлеровские исследователи установили, что "чакр" не существует, а схема "чакр" и "меридианов" удивительно совпадает с современной схемой нервной системы человека, поэтому надо отдать должное древним индийцам и китайцам, которые, не зная еще анатомии и физиологии нервной системы человека, все же сумели догадаться о существовании в организме определенных внутренних связей.

Итак, люди программируются верой (состоянием веры), и чем авторитетнее источник программирования, тем выше эффект вводимой информации! Недавно, один знакомый психолог рассказал мне случай, как он, представившись страшным колдуном и сатанистом, вылечил одного сильного алкоголика. Психолог узнал, что больной сильно верит в Сатану, Мировое Зло, чертей и т.д., и тогда он проэксплуатировал эту его веру, преобразовавшись из психолога в якобы колдуна и сатаниста. Психолог ввел больного в СК-1 и сказал: "Я заключаю кровавый договор между тобой, мной, как посредником, и самим Сатаной. Если ты нарушишь договор и выпьешь хоть каплю алкоголя, то душа твоя сразу продается Сатане и поступает к нему на службу прямо в Ад!" Действие своих слов мой знакомый закрепил тем, что разрезал палец алкоголика и, взяв его кровь, проделал манипуляцию с подписью кровью подготовленного договора. Затем договор сожгли и пепел выбросили в окно.

Что интересно, многие врачи-психотерапевты и даже две знаменитости безуспешно пытались вылечить этого алкоголика, но только мой знакомый смог это сделать и достичь успеха и именно потому, что использовал то, во что верил больной.

Другой знакомый психолог-практик узнал от своего клиента, что у того когда-то были сильные боли в области сердца. Он спросил его, хорошо ли тот эти боли помнит, а когда клиент ответил, что да, хорошо помнит, попросил его вспомнить поподробнее всю ситуацию, все обстоятельства, при которых эти боли были, и подробнее описать, где и как болело. В самый разгар воспоминаний мой товарищ внезапно прервал клиента и жестким командным голосом приказал: "Ты сегодня же сделаешь то-то и то-то, иначе эти сердечные боли вновь вернуться, и с еще большей силой! Если ты не выполнишь моего приказа, то за твою жизнь никто уже не отвечает!" И психолог громко кулаком ударил по столу. Клиент в тот же день четко выполнил указание психолога, хотя многие, в том числе и члены семьи клиента, не могли от этого клиента добиться нужного поступка.

Этот пример показывает, что психопрограммирование лучше срабатывает на фоне нервного возбуждения или, наоборот, – нервного торможения!

Следует сказать, что приемы психопрограммирования должны выполняться очень уверенно, в состоянии СК-1, т.е. взгляд пустой, без эмоций, и любой "противник" для вас

лишь биологический объект, а вы СВЕРХЧЕЛОВЕК! Отрешенное лицо сверхчеловека автоматически всем другим людям внушает неосознаваемый страх. Действовать надо всегда естественно и спонтанно, не обдумывая и не размышляя!

Существует еще вариант неавторитарного психопрограммирования, но он менее эффективен, так как строится не на бессознательном страхе, а на других малоэффективных принципах.

Существует и техника психопрограммирования только за счет "имиджа", т.е. выдал себя за другого человека, вот и вся хитрость.

## **Техника обращения с острыми колющими и режущими предметами**

Немецкие исследования показали, что в природе каждого человека в основе многих его реакций и даже поведения в целом, лежит генетический бессознательный инстинкт страха. Внутренний страх достался человеку еще от животных, поэтому современный человек даже не осознает, что в основе его поступков лежит страх. Именно бессознательный страх заставляет организм автоматически в угрожающих ситуациях мобилизоваться и напрячь мышцы, а у некоторых людей тпач наоборот, может полностью парализовать волю и движения и такой человек просто цепенеет, не в силах ничего делать и даже шевельнуться.



Колющие и режущие предметы подспудно вызывают страх и автоматическое напряжение мышц, но физические свойства колющих и режущих предметов таковы, что именно твердое они хорошо поражают – режут и прокалывают, а мягкое не режут и не прокалывают. Поэтому искусство обращения с острыми колющими и режущими предметами (ножом, стеклом и т.д.) заключается в том, что надо не бояться и в нужный момент максимально СК-расслабиться! При этом надо быть абсолютно уверенным, что все будет хорошо! Формулы СК-самоприказа выглядят следующим образом: "Я сверхчеловек!"

Я Дух! А мое тело – послушный и надежный инструмент моего Духа! Дух все решает, я это знаю и в своем Духе абсолютно уверен! Точка соприкосновения – вода, мягкая и расслабленная, с железно-панцирной кожей!"

Чтобы освоить ощущение "панциря" надо вызвать вначале это ощущение на коже между большим и указательным пальцем, затем надо самому попробовать иглой эту "затвердевшую" кожу проколоть и вы убеждаетесь, что она не прокалывается – это и есть "панцирь"!

СК-1 автоматически вызывает "затверждение" кожи, не мышц, а только кожи, поэтому, например, чтобы идти по стеклу, надо приказывать: "Ступни расслабились как вода! Кожа ступней – это бесчувственный панцирь!" Если контакт со стеклом выполняется спиной или животом, то вместо слова "ступни" в формулу СК-самоприказа вставляем "спина"

или слово "живот".

### **Упр.1:**

1) Разбить на покрывале молотом 5-7 бутылок, разбить помельче, затем выбросить крупные неровные куски, особенно татае как дно бутылок, горлышко и др. Равномерно расстелить битое стекло по покрывалу на площади около 50 см x 50 см. Убрать или поправить из кучи особо или отдельно выступающие стекла, поправить так, чтобы поверхность стекол была максимально ровная и однородная. Эти меры делают упражнение полностью безопасным, так как в этом случае просто невозможно порезаться, и секрет – в равномерном распределении стекла по всей поверхности контакта (ступни, спина или живот), что распределяет давление тела на каждое из сотни стекол и делает давление настолько слабым, что порезаться невозможно, если участок контакта (спина или ступни) СК расслаблен!

Итак, подготовив указанным способом рабочую поверхность стекла, следует рядом на покрывало насыпать мелких острых галечных камешков. Затем войти в СК-1, дать самоприказ на СК-расслабление ступней и добиться расслабленного бесчувствия стоп, став вначале на острую гальку. Убедившись, что физиология готова и вы ничего не чувствуете, осторожно и мягко переходите на стекло и выполняете несколько шагов на месте по стеклу.

2) Выполняете легкие прыжки на стекле.

3) Выполняете кувырок назад спиной по стеклу (в месте

касания головой стекла быть не должно).

4) Ложитесь спиной на стекло, а партнер с высоты 0,5 м роняет острием в живот нож, затем с высоты 1 м, затем – 1,5м, затем 2 м!

### **Упр. 2:**

1) Вы входите в СК-1 и СК-расслабляете руки. Партнер острием ножа наносит легкие удары по рукам. Из соображении гарантированной безопасности нельзя делать ножом рассекающих продольных движений, а надо делать удары лезвием ножа пока только перпендикулярные поверхности тела, чтобы гарантированно избежать порезов кожи.

2) Перпендикулярные удары лезвием ножа по животу.

3) Легкие тычки тупым пластмассовым ножом в любую точку тела, при этом надо следить за умением уже без текста самоприказа мгновенно СК-расслаблять места контакта, обращая особое внимание на феномен "панцирной железной кожи".

4) Нарботать новую технику контакта с тупым пластмассовым ножом, которая отличается тем, что вы на мгновение дергаетесь всем телом в ту же сторону, куда наносится удар, тем самым гася его проникающую силу.

5) С помощью инструктора отрабатывается техника полного уклонения от ударов любым острым предметом на примере с пластмассовым ножом. При этом, если что-то пропустили, то не должны ничего чувствовать. Это значит, что СК-реакция срабатывать должна сама, спонтанно и автоматиче-

ски на одной интуиции.

б) С помощью инструктора изучаются приемы уклонения от ударов острыми предметами (пл.ножом) и приемы ответных поражающих ударов и действий. Задача – вести поединок с вооруженным противником так же бесстрашно и уверенно, как и с безоружным, считая его не "вооруженным противником", а глупым "биологическим объектом", осмелившимся напасть на сверхчеловека!

Исследования гитлеровских ученых привели к выводу о том, что боль – это феномен психологический, а не физиологический и порождается она только страхом и сомнениями! И если страха и сомнений нет, то боли не бывает и быть никогда не может! Но все же главное в месте контакт это мгновенное СК-расслабление! Поэтому затем все отрабатывается по настоящему.

### **Упр.3.:**

Выполняются все задания первого упражнения на настоящем стекле, убрав только донышки и горла бутылок, а также все задания второго упражнения с настоящей палкой или ножом. Это третье упражнение следует отрабатывать только профессиональным военным спецподразделениям и в настоящей боевой обстановке с "биообъектами" и их уничтожением.

Пережитый от тренировок небольшой стресс – это хорошее упражнение Духа! А для сверхчеловека – все, чтобы он ни делал, это лишь "тренировка Духа"! Поэтому после тре-

нировки в обычных даже очень сложных жизненных ситуациях вам будет легко и даже слегка весело, так как после этих тренировок сверхчеловек чувствует улучшение здоровья, прилив сил и эмоциональный подъем!

Для сверхчеловека – любая реальная сложная ситуация – это лишь упражнение, простое упражнение на преодоление страха и воспитание непобедимого и могущественного духа! Это главная психологическая установка – все опасное лишь упражнение Духа! Эта установка отныне превращается в ваше бессознательное внутреннее состояние, которое и становится главным физиологическим пусковым механизмом интуитивных мгновенных адекватных реакций на любые неожиданные и опасные ситуации. Однажды я спросил одного знаменитого китайского мастера – старика 123 лет, правда ли, что его в упор невозможно застрелить ни то что из пистолета, но даже из пушки. Мастер ответил, да это правда, меня ничем не убьешь, так как там, где меня должны убить, меня просто не будет, так как я это почувствую заранее и появлюсь для противника в совершенно другом месте и ситуации и убью его. Вот такая интуиция – это и есть задача тренировок для сверхчеловека. Ум, нестандартность мышления, отсутствие внутренних "комплексов" и "запретов", развитая годами интуиция, глубина и качество СК-состояний, серьезные систематические тренировки с боевыми СК-инструкторами в реальных боевых условиях – вот главные слагаемые чудес неуязвимости сверхчеловека! Что же касается обыч-

ных тренировок боевыми искусствами – каратэ, кикбоксингом, рукопашным боем и т.д., то этим занимаются, как правило, разного рода люди, не уверенные в себе, с большой психикой и скрытым фрейдовским комплексом неполноценности. В реальной боевой обстановке эти "качки" намного трусливее и слабее простого уличного хулигана, который ни разу в жизни не видел спортзала. И все потому, что главное – это состояние Духа! Оно или есть в виде постоянной внутренней готовности уничтожить любой "биологический объект", либо нет, третьего не дано, такова физиология человека и совершенно другая физиология сверхчеловека! Итак, внутренняя сила Духа и постоянная взрывная интуитивная готовность на все! Подчеркиваю, на все! Но, должен заметить, что гитлеровские ученые разработали все это для солдат, а не простых граждан, чтобы они превратились в "сверхлюдей" и убивали всех направо и налево! Поэтому запрещается этими упражнениями заниматься не воинам, да еще и в мирной жизни, где врага нет!

## **Техника тренировки с огнем**

С древних времен в каждом человеке присутствует генетический страх огня, но человек, владеющий СК, может противостоять огню и не получить никаких повреждений! Известны многочисленные факты, когда в стрессовых ситуациях у человека сгорела дотла вся одежда, а тело не полу-

чало никаких повреждений огнем. Это значит, что в организме каждого человека существуют естественные скрытые способности противостоять огню и не повреждаться! И пусковым физиологическим механизмом является психическая установка и особое состояние Духа – СК! Организм каждого человека способен бороться с огнем, поэтому надо доверять своему организму и своему телу! Но тем не менее сверхчеловек (т.е. человек, владеющий СК-техникой) должен к каждому, даже незначительному СК-феномену относиться серьезно и строго! Каждый раз соблюдать нужную СК-технику! Если первый враг сверхчеловека страх, то второй по значению враг – это небрежность, невнимательность, торопливая самонадеянность! Поэтому к любому проявлению скрытых сил надо относиться очень серьезно и строго соблюдать СК-технику и СК-физиологическое обеспечение демонстрации силы Духа!

Поэтому после входа в СК надо обязательно добиться в месте контакта с огнем особого физиологического эффекта, который ощущается в виде легкой прохлады и специфического онемения. Установку на неподверженность огню следует научиться давать и добиваться физиологического обеспечения вначале на отдельных частях тела, а затем и на всем теле.

Войдите в СК, добейтесь всплытия левой руки, разверните ее ребром ладони вниз.

Добейтесь самоприказом онемения и холода во всей ки-

сти, но особенно на ребре ладони. Зажгите правой рукой спичку и пронесите огонь вдоль ребра, убедитесь, что вы ничего не почувствовали!

Гитлеровские ученые утверждали, что существует три вида храбрости: 1) человек не знает, что его ждет и идет – это храбрый авантюрист; 2) человек знает, что его ждет и идет – это герой; 3) человек знает, что его ждет, но находит за счет ума, техники, трюка и т.д. способ достичь цели, вообще никак не рискуя, т.е. риск у настоящего сверхчеловека должен быть абсолютно исключен. Но тем не менее, опыт упражнений с огнем должен повысить общее мастерство сверхчеловека или СК-человека, полностью ликвидировав в нем внутренние неосознаваемые остатки страха, что в последующих, более сложных феноменах, совершенно необходимо. Поэтому следует выполнить следующее упражнение:

### **Упр.1:**

Свернуть в рулон газету, войти в СК и дать установку на неуязвимость от огня в правую кисть. Ощувив специфический холод и онемение в правой кисти, следует зажечь сверху рулон газеты в виде факела в левой рук, а правой рукой (ладонью и пальцами) несколькими сжимающими движениями потушить огонь.

### **Упр.2:**

Скомкать газету в комок, зажечь газетный комок и когда он разгорится, рукой потушить его.

### **Упр.3:**



На поляне или в другом месте разжечь костер, а затем, расстелив древесные угли, пройтись по ним стопами.

#### **Упр. 4:**

Преодоление огненных преград для военных спецподразделений.

## **Техника развития СК-интуиции**

Ницше сказал, что "человек – это мост между животным и сверхчеловеком". Ученые установили, что для того, чтобы человек в воде не тонул, необходимо усилие всего в 4 кг, но в жизни страх всех парализует, обессиливает и люди гибнут всего через несколько минут, хотя могли бы свободно удерживать себя на воде несколько суток. Более того, человек может плыть в воде свыше ста километров и плыть несколько суток, но страх и усталость не дают этого сделать и люди плывут и тонут, поэтому усталость – это грозный враг сверхчеловека и усталость надо обязательно научиться побеждать! Страх и усталость в тяжелых ситуациях могут привести к беде и, наоборот, умение себя контролировать и полностью избавляться от страха или усталости может вам помочь во многих ситуациях. Для победы над чувством усталости СК-люди выполняют специальные СК-кроссы в абсолютно трансовом глубоком СК-режиме, когда усталость никогда не возникает, а сохраняется ощущение, что это делает вообще кто-то другой. Для отсутствия страха и усталости нужно СК-состоя-

ние полного отрешения. Люди могут легко обходиться 40-50 дней без всякой пищи, но факты показывают, что, попав в реальные условия голода, обычные люди сильно пугаются и уже через день-два ослабевают, заболевают и даже начинают есть какую-нибудь гадость или вообще друг друга.

Итак, главное для СК-человека-особая внутренняя сила и особое состояние готовности. Чтобы еще раз пояснить, что такое внутренняя СК-сила, я расскажу одну восточную притчу. В одном селении Князь нанял нескольких местных жителей, чтобы они забросали камнями трех пойманных разбойников, которые были связаны и по очереди выведены перед бросавшими камни. Когда вывели первого, бросавшие подняли с земли камни и стали бросать в разбойника, тем самым сильно его покалечив. Затем вывели второго разбойника, который устремил на бросавших страшный угрожающий взгляд и лишь несколько человек наклонились, подняли с земли камни и неуверенно бросили их в ноги разбойника. Наконец, вывели третьего разбойника. Когда люди увидели этого человека, то странный страх сковал их и ни один из них не решился даже пошевелиться, так как все почувствовали огромную Внутреннюю Силу этого человека, которая парализовала их волю и вселила суеверный животный страх, которого они ни разу в жизни раньше не испытывали. Вот это и есть настоящая Внутренняя Сила сверхчеловека! Поэтому сверхчеловек должен систематически и постоянно тренировать свой Дух – свою Внутреннюю Силу, и уметь ее

выразить в жестком, волевом, не мигающем, сквозном СК-взгляде! Человек является тем, что он о себе думает! Поэтому надо научиться уважать себя самого, если мы хотим, чтобы другие нас уважали и боялись! Но для дальнейшего профессионального роста сверхчеловек или СК-человек должен еще овладеть искусством развитой интуиции.

Искусство развитой интуиции основано на навыках сверхчувственного восприятия (СЧВ), ныне это ошибочно называют "экстрасенсорным" восприятием. Ошибаются нынешние специалисты, потому что интуиция может срабатывать вообще без обратной биологической связи, т.е. без использования органов чувств. Гитлеровцы установили, что феномен интуиции – это результат срабатывания правого полушария мозга, где возникают эмоции и образы. Это так называемый животный или эйдетический, неосознаваемый, картинно-чувственный разум человека. Т.е. человек имеет два внутренних сознания – словесное левое и чувственнокартинное правое, иначе говоря, человек может взаимодействовать с внешним миром не только словесно-сигнальным способом, но и исключительно с помощью чувств, эмоций и картин, как умное животное, которое говорить не может, но многое понимает и многое чувствует и предвидит. Чувственно-картинный ум доминирует в основном у детей и женщин – это и есть интуитивный ум. У большинства же мужчин чувственно-картинный ум слаб и загнан в бессознательные процессы. Итак, каждый человек, особенно дети и женщины,

воспринимают напрямую в правый мозг чувства и образы всего, что происходит, на любом расстоянии. Отсюда следует, что наши так называемые "смутные" предчувствия, видения, сны, фантазмы, желания и др. – это малоосознаваемая, но все же настоящая объективная информация, т.е. наша интуиция – это объективный сверхчувственный канал с внешним миром, и, что очень важно, этот канал есть у каждого человека, только у одних он больше развит, а у других меньше. А теперь СК-человек должен выполнить следующие упражнения, развивающие интуитивное сверхчувственное восприятие:

### **Упр.1:**

Солдаты разбиваются на "первый-второй" номера. Первые становятся сзади вторых и ставят им свои вытянутые руки на плечи сбоку. Оба настраиваются друг на друга, входят в СК и начинают двигаться вперед. Первые Волевым усилием стараются заставить вторых повернуть вдруг влево, а вторые должны почувствовать этот момент интуицией, тем более, что в данный момент когда первые номера задумают поворот, то это обязательно выразится в легком идеомоторном (бессознательном) нажиме руками, если влево, то правой, если вправо, то левой рукой первого номера в плечо второго. Через 100-150 метров ходьбы зигзагами оба номера меняются местами. После того, как оба в паре отработали, следует поменяться парами и повторить все сначала с другим солдатом. Затем опять поменяться, и так 50-100 раз. Десять часов

до этих упражнений есть нельзя и во время упражнений не отвлекаться, а полностью сосредоточиться на своей цели.

### **Упр.2:**

Это же упражнение, но руки первого номера почти не касаются плеч второго номера. Работает только одна пара, остальные не мешают.

### **Упр.3:**

Это же упражнение, но руки первого номера раздвинуты от боков плеч вторых номеров на 1-2 см, затем 5-10 см, затем 15-20 см.

### **Упр. 4:**

Это же упражнение, но первые номера идут на расстоянии 2-3 метров от первых с открытыми глазами и с вытянутыми руками, затем на расстоянии 4-5 метров, затем 10-15 метров. Работа продолжается только одной парой.

### **Упр. 5:**

Это же упражнение, но первый вообще стоит на месте (с открытыми глазами) и СК-Волей поворачивает второго в разные стороны, но без всякой системы, чтобы второй не думал. При этом обозначает свое Волевое усилие соответствующим движением только вытянутой вперед правой ладони: затем тренировка продолжается без руки, только мысленным Волевым усилием.

### **Упр.6:**

Из всех подобрать пары, у кого с кем лучше получается и усложнить задание, например, "остановиться" или "сесть",

"лечь", "упасть", "поднять руки" и т.д.

**Упр. 7:**

Продолжить это же упражнение, но на любом партнере.

**Упр. 8:**

Это же упражнение, но второй номер в СК не входит и никак на первого не настраивается, но и ни в коем случае специально не мешает и не сопротивляется возникающим желаниям и ощущениям.

**Упр.9:**

Освоив движения, следует освоить передачу других чувств – "сладкое", "кислое", "соленое", "прикосновение", "неприятный запах", "приятный запах", "возникновение боли в конкретном месте", "снятие боли", передача звуков "да", "нет", передача изображений "круг", "треугольник", "изображение конкретного предмета", "сложная картина, со звуками, запахами и всеми ощущениями очевидца".

**Упр.10:**

Это упражнение на овладение биолокационными способностями. Необходимо войти в СК и вызвать сосредоточением и усилием Воли "тепло" в середине правой ладони. Приказать себе, что "это ощущение будет возникать всякий раз как интуитивный ответ "да". Еще раз сосредоточиться, хорошо запомнить это ощущение "да – тепло". Теперь выйти из СК, поднять правую руку вверх и потрясти ею, чтобы кровь отхлынула и вновь вернулось нейтральное ощущение. Затем войти в СК, сосредоточиться и вызвать легкий холод в се-

редине правой ладони, запомнить это ощущение как интуитивный ответ "нет". Итак, "холод" – это "нет"!

Биолокация помогает интуиции особенно хорошо в тех случаях, когда проблема, на которую надо получить ответ, находится в поле прямого зрения того, кто спрашивает. Упражнение выглядит так: партнер прячет предмет, а вы, выставив вперед пальцы правой руки, водите ею как локатором и ходите по местности и ждете, когда сработает интуиция и это еще и подкрепится ощущением "тепла-да" в середине правой ладони и вы найдете спрятанный предмет. Добившись несколько раз цели, усложняем задачу.

### **Упр. 11:**

Партнер становится в каком-то месте за стеной. Вы идете с этой стороны вдоль стены и интуицией и ощущением в руке стараетесь определить, в каком месте за стеной стоит ваш партнер и, если можно, то в какой позе (стоя ровно, сидя, с поднятой рукой и т.д.).

### **Упр.12:**

Глядя в лоб партнера усилием Воли напрягаете его нервную систему, одновременно увеличивая "тепло" в правой ладони.

### **Упр. 13:**

Глядя в лоб партнера, усилием Воли расслабляете и тормозите нервную систему противника, одновременно усиливая "холод" в своей правой ладони. Напоминаем, что эффект должен достигаться передачей эмоций "мозг в мозг" и управ-

лением излучением правой руки.

#### **Упр. 14:**

Партнер-противник напрягается, а вы его указанной психотехникой расслабляете. Затем, наоборот, партнер-противник расслабляется, а вы его напрягаете усилием Воли.

#### **Упр. 15:**

Усилием Воли улучшаете ситуацию в каком-либо органе или месте тела, затем учитесь разрушать. Разрушение запрещается тренировать на голове, сердце, животе, вне боевой ситуации.

#### **Упр. 16:**

Это древнегерманская техника "орла". Усилием Воли СК-человек входит в очень глубокое ПСК, оставляет лежащее тело и выходит из него в виде орла. Поднимается высоко в небе, летит куда хочет, смотрит, запоминает, а затем возвращается в свое неподвижное тело и выходит из СК. При этом надо хорошо помнить, где был, что видел, и все виденное должно быть правдивым и полностью совпадать с тем, что было на самом деле.

#### **Упр.17:**

Это отработка техники "двойника". Упражнение, как и предыдущее, только вы являетесь самим собой. Перемещаетесь в другие помещения сквозь стены и т.д. и вас там должны реально видеть.



## Техника эротического гипноза

Немецкие ученые установили, что ладони и взгляд человека являются сильными психоэнергетическими излучателями. А в физиологии человека наиболее чувствительной к "эманациям" и излучениям является половая система и особенно по отношению к противоположному полу. Эти два психофизиологических закона легли в основу техники полового гипноза, т.е. техники "привязки" любого человека к лицу противоположного пола. Противостоять этой технике невозможно. Техника полового гипноза заключается в том, что СК-человек ловит "жертву" в зону визуального контакта и начинает усилием Воли воздействовать на возбуждение половой системы у "жертвы", при этом эмоционально-картинное воздействие усиливается направлением излучающего взгляда на половые органы "жертвы", а также на ее голову, губы, грудь и пупок, затем вновь на половые органы. Кроме того, кончики пальцев и ладонь правой руки усилием СК-Воли также резко нагреваются и увеличивают интенсивность психоманнитных излучений. При качественной отработке этого упражнения глаза начинают "фосфорически" светиться, а из пальцев рук прямо зримо должны наблюдаться бело-голубое свечение и яркие энергетические выбросы. В результате воздействия у жертвы возникает приятное состояние, близкое к оргазму и жертва начинает испытывать непонят-

ную для нее непреодолимую тягу к СК-человеку, причем она его интуитивно "вычисляет" сразу. Можно и наоборот, вызывая противоположные чувства и образы, а также холод в руках и СК-взгляде, вызывать у "жертвы" необъяснимую для нее антипатию к СК-человеку.

Немцы установили, что если технику "привязки" или "отвязки" выполнить с "жертвой" в прямом личном контакте несколько раз, то у "жертвы" возникает еще более стойкое и сильное чувство любви или ненависти. Затем гитлеровские исследователи установили, что возникшую у "жертвы" симпатию или антипатию можно переносить с СК-человека на любого другого человека или вообще на какой-то любой другой предмет или какие-то обстоятельства. Для этого достаточно один раз, или, еще лучше, несколько раз на сформированном "рабочем фоне" дать "жертве" установку на любовь или ненависть к нужному человеку, предмету, обстоятельствам и т.д.

Исследователи отметили, что склонность впадать в таинственную зависимость у разных людей различна, но есть у всех, даже у стариков, лежащих на смертном одре, и малышей, еще не умеющих даже говорить. Есть очень эротически чувствительные, влюбчивые люди, такие, что уже с одного мгновенного взгляда полностью "покоряются" и готовы к чему угодно, но есть и более устойчивые.

Немецкая эйдетическая психотехника "тепло-холод" особенно эффективна, когда есть возможность прямого близ-

кого контакта с противником, когда есть возможность смотреть ему прямо в лобную часть мозга на расстоянии не более 15 метров; тогда можно усилием СК-воли вообще разрушить психику противника. Но особенно этот СК-взгляд опасен при воздействии на людей слабых. У многих народов давно замечено опасное действие СК-взгляда на маленьких, особенно грудных детей (так называемый феномен "дурного" взгляда), поэтому в традициях многих народов принято охранять младенца от любого чужого взгляда, пока у него не сформированы защитные психофизиологические механизмы лобных долей и левого полушария мозга, которые способны блокировать прямой контакт с правым мозгом, где находятся все системы жизнеобеспечения и открывающим ключом к которым являются образы, чувства и инстинкты, главными из которых является инстинкт сохранения жизни и половой инстинкт.

Техника "тепло-холод" биолокационно позволяет сразу узнать вооружен противник или нет (вооружен – "тепло", не вооружен – "холодно"), или, например, есть у него наркотики или нет и т.д. То есть технику "тепло-холод" можно применять в самых разных жизненных ситуациях и для решения самых разнообразных вопросов. А теперь отработаем упражнение, которое развивает способности к эротическому психопрограммированию:

### **Упр.1:**

Вы перевоплощаетесь в "экстрасенса" и приступаете к ле-

чению лиц противоположного пола. Многие болезни, особенно у женщин, носят функциональный характер и в их основе именно эротические нарушения. Поэтому "экстрасенсорное" лечение многим действительно помогает. Вы усаживаете пациента на стул и начинаете пассами выполнять круговые движения вокруг головы пациента до возникновения у него специфического ощущения эйфорического опьяняющего возбуждения. Затем вы выполняете скользящие магнетические пассы сверху-вниз от головы к коленям до тех пор, пока не появится, а затем и усилится, ощущение легкого приятного тепла во всем теле, напоминающее предоргазменное состояние очень приятного непонятного и опьяняющего возбуждения.

После "сеанса" пациент начинает испытывать к вам притяжение, а если проделать несколько таких "сеансов", то "противник" программируется и впадает в загадочную зависимость от вас, от ваших слов, действий и т.д.

Каждый человек в контакте с другим человеком участвует одновременно напрямую двумя полушариями своего мозга: левым мозгом – словами, мыслями, идеями, логикой и т.д. и правым мозгом – интонацией голоса, движениями и прикосновениями, мимикой, чувствами, воображением и т.д. Поэтому если для воздействия и эротического программирования мужчин нужно применять больше слов и приятной логики, то для "привязки" женщин надо больше активизировать правое полушарие – воздействовать на их чувства и вооб-

ражение, надо больше физических касаний, поглаживаний, большей демонстрации чувств и т.д. Признаками эротического возбуждения являются – "масляные" глаза, специфическое волнение, покраснения кожи, специфическая мимика, глотание, специфическое изменение голоса и речи и др.

В технике "тепло-холод" очень большое значение имеют пассы правой кисти "магнетизера", когда они незаметно и плавно имитируют поглаживание половых органов "противника" или его эротических зон. Таким образом, своими сексжестами, движениями, интонацией и речью можно "заражать" психику одного или нескольких людей. При этом эти люди начинают терять критичность и резко повышается их внушаемость.

При выполнении эротического программирования СК-специалист должен быть очень внимателен к меняющимся реакциям "противника" и все время адекватно ситуации уже именно эти реакции, которые проявились, углублять умышленно. Т.е. главное в контакте – это вызвать проявление любой реакции, а затем "зацепившись" за нее, развить ее и получить уже нужные вам реакции и поведение "противника".

## **Техника влияния психологическим воздействием на людей**

Важным условием успешности техники влияния является полное отсутствие сомнений, что данный человек или групп-

па людей вам подчиняется. Надо не знать или уметь что-то такое сделать для подчинения, а надо просто быть тем, кому безусловно все подчиняются, т.е. прежде всего и важнее всего это не сценарий какого-то действия, а выработка в себе самом особого самоощущения как безусловного авторитета, командира и сверхчеловека по отношению к любому человеку или группе людей, которые могут восприниматься лишь как умеющие говорить "биологические объекты". Демонстрация СК-Воли и абсолютная уверенность в себе самом должны присутствовать в вас всегда в виде особого состояния готовности на любой вызов судьбы. Когда вы что-то говорите, никогда и никто не должен вас перебить, и наоборот, вы должны научиться вклиниваться на первой же паузе в речь любого "биологического объекта", никак на его речь не реагируя.

Стратегически в сценарии техники влияния вы должны всегда создавать только иллюзии разговора, а всегда вы должны просто жестко навязывать противнику иллюзию какого-то выбора, но с одним нужным вам решением. Тайна и особенность феномена вашей силы влияния заключена, в основном, только в психике противника, какой он, какая у него нервная система, психофизиология и др. и от этого будет зависеть сила вашего влияния на него. И, наоборот, тайна силы восприятия другого влияния заключена в вас самом, поэтому не надо никого слушать, не допускайте этого, тем более, что вам может сказать, чего бы вы уже не знали, про-

стой "биообъект"?

СК-человек должен научиться владеть всеми семью голосовыми суггестивными режимами своей речи, от негромкой, расслабляющей и медленной, сходящей на нет, когда слов уже нельзя различать, а слышен только звук голоса, – до строгой, жесткой, громкой и далее до резкой внезапной "команды-крике", от которой любой "биообъект", если бы и не умер, то на 1-2 минуты застыл бы и не смог пошевелиться, находясь в глубоком шоке или ступоре.

Надо научиться управлению своей интонацией, уметь поднимать ее, когда надо возбудить "биообъекта" и уметь опускать интонацию, когда его или целую группу "биообъектов" надо расслабить и затормозить. А теперь надо выполнить несколько учебных упражнений для овладения самоощущением роли командира или того, кто всегда прав и всегда только приказывает.

### **Упр.1:**

Это упражнение называется "Следователь и обвиняемый". Вы "следователь" и садитесь за стол, а на стуле напротив вашего стола садится "обвиняемый". Ваша задача – потребовать от обвиняемого, чтобы он подробно рассказал свою биографию, при этом вы учитесь в допускаемые им паузы прерывать его жесткими управляющими вопросами.

### **Упр.2:**

Любое психологическое воздействие начинается со взгляда. Взглядом можно человека приободрить и простимулиро-

вать его поведение и, наоборот, можно жестко остановить, можно просто показать безразличие или даже гнев и т.д. Упражнение называется "Отдел кадров". Вы сидите за столом, к вам стучится и входит человек по поводу трудоустройства. Ваша задача – научиться смотреть пустым СК-взглядом сквозь входящего, вызывая у него смущение и растерянность.

### **Упр.3:**

1) Это упражнение называется "магнит". Вы становитесь напротив в 3 метрах от "объекта" и магнетическими пассами и взглядом притягиваете или отталкиваете или раскачиваете "биообъекта".

2) Прodelываете это же, но только корпусом и взглядом, без рук.

3) Поворачиваете "биообъекта" лицом от себя и с помощью рук притягиваете его или отталкиваете или просто колеблете.

4) То же, но только взглядом.

5) Повернуть биообъекта и СК-взглядом наклонить его в сторону.

6) СК-взглядом не дать биообъекту сдвинуться с места, как бы он ни пытался.

### **Упр.4:**

Цель этого упражнения легким движением правой ладони вверх возбудить биообъекта, а легким пассом вниз – затормозить и расслабиться. Следует заметить, что суггестив-



ным пассам неадекватно поддаются или вообще не реагируют только некоторые люди, в основном лица с психотехническими нарушениями или психические больные.

Надо заметить, что техника влияния плохо работает на лицах самоуверенных и всем довольных, поэтому надо всегда (подчеркиваю, всегда!) вначале вывести "биообъекта" из состояния уверенности и сделать его поведение неуверенным, дезориентированным, возможно даже запуганным.

Если уж придется кого-то слушать, то надо свой СК-взгляд уставить чуть ниже уровня глаз "биообъекта", а когда говорите вы, то СК-взгляд должен быть установлен чуть выше уровня глаз, а при необходимости давления – прямо в левый зрачок. При этом надо всегда помнить, что именно СК позволяет навязывать "биообъекту" визуальную картину-цель и обеспечивать наступление нужной вам реакции или поведения "биообъекта". Вы как бы искусственно галлюцинируете то, что вы хотите, и это начинает происходить на самом деле – это и есть силовой гипноз.

#### **Упр.5:**

Задача – научиться взглядом останавливать: а) идущего к вам "биообъекта"; б) идущего от вас.

#### **Упр.6:**

Заставить упасть "биообъекта": а) идущего к вам; будущего от вас.

#### **Упр.7:**

"Биообъект" несколько раз задумывает какое-нибудь чис-

ло, от одного до 10, а вы стараетесь отгадать!

### **Упр.8:**

Вы навязываете "биообъекту" число, которое он задумает!  
Сделать несколько раз!

Несколько слов об одежде, что должен об этом знать СК-человек. Одежда большинства людей выражает их настоящее психоэмоциональное состояние, так, например, черная одежда – выражает авторитарность, неприемлемость чужого, возможно, скорбь или наоборот, торжество. Красная одежда – выражает агрессивное состояние, серая – уверенное спокойствие, зеленая – эгоизм, одежда в клеточку или полоску – невротизм. Кроме того, следует знать, что верхняя половина одежды – это эмоции человека, нижняя половина – это символ половой ориентации, а обувь "куда направляются стопы". Человек, когда одевается, то думает, что он руководствуется при этом тем, что ему нравится и что ему идет, а на самом деле люди надевают то или иное бессознательно, руководствуясь только своим психоэмоциональным состоянием. Исходя из вышеуказанного получается, что своей одеждой СК-человек может спрограммировать как самого себя, так и "биообъекта".

## **Психологическая карта:**

Надо знать, что если "биообъект", обращаясь к вам, держит голову слегка правой или слегка левой стороной, то это

говорит о доминировании в его психике левого (рационально-логического) мозга или правого (чувственно-образного и художественного), но левый мозг – отвечает за правую половину тела, а правый – за левую. Это значит, например, что если "биообъект" левша, то у него доминирует правый мозг, а если, например, у "биообъекта" более развита мимика правой стороны лица, то во внешней результирующей психике у него доминирует левый мозг.

Итак, если у "биообъекта" что-то более развито слева, то он "эмоционалист", а если справа, то он "рационалист". Если гармонично развить! обе половины тела, то это свидетельствует и о гармоничном развитии психики.

По отношению к различным "биообъектам" существует несколько базовых стратегий, которые отгалкиваются от психофизиологического типа "биообъекта".

Психологическая карта делит людей на "пассивных" или "активных", общительных экстравертов или замкнутых интравертов. Если "биообъект" "П-Э" (пассивный экстраверт), то это значит, что он внешне ориентирован и коммуникабелен, но любит наблюдать все со стороны, сам ничего не предпринимая, то такому "биообъекту" надо поручать что-то конкретное и строго назначать сроки и предупреждать о личной ответственности. Ему надо что-то дать, чтобы он лично был в этот момент занят и именно в этот момент его и надо программировать.

Если "биообъект" "А-И" (активный интраверт), то это

значит, что его психическая активность направлена внутрь на самого себя, поэтому для воздействия на такого "биообъекта" надо вначале сказать: "Представьте себе..." и затем только уже его программировать.

Если "А-Э" (активный экстраверт), то это значит, что его психика активна и направлена вовне и такого человека надо подавлять еще большей активностью или подавлением его активности введением в ступор.

Если "П-И" (пассивный интроверт), то такому "биообъекту" надо просто дать почитать книгу или материалы, которые бы его убедили и переориентировали. Кстати, большинство психологов – это "П-И", а психиатры – это в основном "А-Э".

Каждый из 4 указанных типов людей рано или поздно займет в обществе свою нишу, но самую высокую занимают обычно "А-Э", которые, чтобы с ними в жизни ни случилось, все равно сами поднимутся вновь. Остальные три типа людей могут чего-то в обществе достичь в основном лишь с чьей-то помощью, а не самостоятельно.

Кроме психологической ориентации психика большинства людей имеет еще и какую-нибудь одну выраженную "психиатрическую" тенденцию, о которых СК-человек должен знать, чтобы лучше управлять "биообъектами". "Психиатрические" типы я представлю в таблице:

		Паранойды	
Синдром Клерамбо	Невротик	Противоречивые	Истерик Циклоиды
		Шизоиды	

Краткие характеристики: шизоид – всех поучает; параноик – считает, что все специально делают все именно против него; невротик – дрожит, нервничает; синдром Клерамбо – ему всегда кажется, что его кто-то "ведет", кто-то им "управляет" и т.д.; циклоид – это, кто постоянно меняется; истерик – склонен к вспыльчивости, истерике и т.д.

Кроме "психологических" и "психиатрических" типов, всех людей можно разделить на два вида: 1) склонных к обязательной психофизиологической зависимости, такие люди записываются в кружки, на курсы, в религиозные секты и т.д. и даже если вы из этой, например, секты их выгоните, они все равно свободными быть не могут, они рано или поздно, а чаще сразу, оказываются вновь в какой-то секте, движении и т.д., причем иногда совершенно противоположной от той, в которой они были вначале; т.е. дело тут не в убеждениях, а в склонности к психофизической зависимости; например, если это обманутая и кинутая женщина, то она все равно как ни в чем не бывало вновь верит, вновь сходится, вновь обманывается, и вновь остается ни с чем, но она обязательно вновь кого-то находит и вновь обманывается и так без конца, потому что она человек такой, человек, склонный к психофизической зависимости; 2) это люди, наоборот, склонные к

независимости и обособленности; такие люди, если куда-то вступают, то обязательно устроят раскол, разрыв, противостояние и т.д.

Кроме вышеуказанных типов людей, есть люди, которые как бы отвечают за всех и за все и это сильно и заметно сказывается на их поведении и их поступках, а другие – наоборот, склоняй думать ответственно только за себя, а на всех остальных им наплевать. Если одна из этих черт в "биообъекте" обнаружена, то СК-человек эту его слабость должен использовать и умело ее разыграть.

Сильным методом бессознательного внушения является эмоциональный гипноз, т.е. психоэмоциональное заражение "био-объекта" нужной вам эмоцией. Если "биообъекту" кивнуть, то и он кивает, зевнуть – и он зевает и т.д., то есть возникает гипноиндукция, вы ему улыбаетесь – и он улыбается, вы настораживаетесь – и он настораживается, вы пугаетесь – и он пугается, вы запечалитесь – и он запечалится и т.д. Склонность к эмоциональному заражению – это слабость, и СК-человек неконтролируемых эмоций иметь не должен, а когда обнаружит такую слабость у "биообъекта", то должен уметь этим воспользоваться. СК-специалист должен научиться ощущать истинное эмоциональное состояние любого "биообъекта" и для этого надо потренироваться в следующем упражнении:

### **Упр.1:**

Биообъект входит в одно из сильных эмоциональных со-

стояний – радость, гнев, грусть, горе, напряжение, страх, сексуальное желание, желание еды, желание пить, желание сладкого, желание кислого, испытание боли – последовательно в нескольких местах и т.д. Задача СК-специалиста – войти в СК, вчувствоваться отождествлением в состояние биообъекта и реально это почувствовать в себе и определить, что чувствует и чего желает "биообъект".

### **Упр.2:**

Это же упражнение, но "биообъект" старается скрыть свое внутреннее желание тем, что внешне изображает другое чувство, например, внутри испытывает горе, а внешне изображает радость, или хочется пить, а изображается грусть и т.д.

Овладение этими двумя упражнениями позволяет научиться навыкам практического психотестирования, что позволит СК-специалисту, глядя чуть ниже или чуть выше линии глаз "био-объекта", почувствовать его истинный эмоциональный фон или его истинное состояние и даже намерения и желания. СК-специалист, владеющий эмоциональным гипнозом (подробнее смотрите мою книгу "Эмоциональный гипноз", 1996,700 стр.) получает навыки по целевой системе техник скрытых психовоздействий, в виде слов, эмоций, жестов, позы; дыхания и т.д. (подробнее смотрите мою книгу "Психологический гипноз наяву", 1995,650 стр.).

Для более качественной подготовки СК-специалиста я советую обязательно прочесть следующие мои-книги: "Техника мысленного гипноза", 1995,700 стр.; "Тайные возможно-

сти человека", 1995, 650 стр.; "Арийский гипноз", 1995 г., 500 стр.; "Русский гипноз", 1995 г., 500 стр. Эти книги надо прочесть обязательно! В них содержится более подробная информация для занятий СК, особенно в книге "СК. Универсальная техника гипноза", 1994, 700 стр. Все перечисленные и все другие мои книги должны стать настольными и их обязательно надо иметь все в своей личной библиотеке, это требование касается любого человека, который имеет профессию в работе с людьми или кто хочет реализовать свои скрытые в каждом из нас удивительные и необычные способности.

Итак, продолжая урок, я хочу заметить, что если кто-то не эмоционален и ни на что не реагирует, то на всех окружающих он действует дискомфортно и, наоборот, если кто-то эмоционален, то все окружающие непроизвольно заражаются его настроением и что важно(!) его желаниями и целями. Поэтому надо выполнить еще одно упражнение:

### **Упр.3:**

В группе "биообъектов" добиться вначале нужного эмоционального фона, а затем возникновения желания что-то заиметь или сделать и т.д., что вы и задумали заранее, т.е. вы и задумали, чтобы все эти "биообъекты" захотели или стали делать и т.д. Например, заразить всех радостным настроением, а затем внушить, что надо по случаю дня рождения или еще чего-то "сброситься" кто сколько может и купить нужному вам лицу подарок, который вы ему и вручите от имени



"коллектива". Хочу отметить, что СК-специалист, как правило, вызывает автоматический страх у большинства животных, кроме кошачьих. Кошачьи обычно сами постоянно пребывают в СК и сами ведут себя по отношению к другим, и людям в том числе, как "сверхчеловек к биообъекту". Итак, сверхчеловек – это машина для подчинения себе всех и всего! Поэтому сверхчеловек должен постоянно находиться в состоянии предвключения СК. Для объективного психологического самотестирования своей личной психодинамики надо пару раз в неделю в состоянии СК посмотреть 2-3 минуты на самого себя в зеркало и проанализировать, кто объективно стоит перед вами, что это реально за человек, что он вообще в этой жизни хочет, что и как эту жизнь понимает, и что реально получается, а что нет. Результатом самоанализа будет более-менее объективная самооценка своих сиюминутных реальных возможностей и их динамика.

Внутреннюю сущность "биообъекта" "раскрывают" две вещи: левый мозг "раскрывается" тем, какие слова подбирает "биообъект" и что он говорит, а правый мозг "раскрывается" интонацией речи, мимикой, жестикуляцией и самое главное – эмоциями, вернее, формой их проявления. Поэтому и говорят, что по тому, как человек проявляет какую-либо эмоцию, например смех, можно распознать его глубинную внутреннюю сущность. Отсюда следует, что хорошей скрытой формой внушения является метод, когда вы в разговоре с "биообъектом" говорите что-нибудь, а интонацией выде-

ляете определенные слова или выражения, и именно те, которые вы как скрытое внушение хотите внедрить в психику "био-объекта". При этой технике внедрения можно вообще построить сценарий контакта с "биообъектом" так, как будто вы говорите о ком-то другом и даже, действительно, можно говорить с другим человеком, но с предназначением для "био-объекта". Получится что "биообъект" всего лишь свидетель происходящего, но так как он все слышит и видит, то информация скрыто войдет и в его мозг и невольно начнет там свою внутреннюю работу, подталкивая "биообъекта" к нужным вам действиям.

Другим методом влияния является техника психологического айкидо, которая заключается в том, что вы не отвечаете жестким отпором, а отвечаете действиями, вовлекающими противника в заранее продуманное вами поведение. Например, "биообъект" попался волевой и жестко вам что-то говорится, тогда вы не должны действовать еще жестче, так как получится конфликт и ваши планы могут сорваться, а вы отвечаете "па" как бы соглашаясь, а потом спокойно говорите свое. Принцип такой – на твердость надо отвечать СК-мягкостью, на мягкость СК-твердостью. В конкретных ситуациях обычно следует применять и то, и другое, по ситуации, и жесткость и мягкость, и хитрость и СК-технику.

## Техника «человек-призрак»:

Если СК-специалисту нужно оказаться очень незаметным среди каких-то "биообъектов", то следует соблюдать следующие рекомендации:

1) Не должно быть яркой одежды, а должна быть днем – серая, ночью – черная, как у ниндзя. без резких движений двигаться и двигаться.

2) Вы все время должны плавно.

3) Не должно быть внутреннего напряжения, а СК-взгляд должен быть опущен на 45 градусов вперед-вниз.

4) Надо не стараться, а действительно быть незаметным, чтобы вас никто не запоминал. Сомнений в своей незаметности быть не должно.

5) Нужно уметь создавать отвлекающие всех "моменты", и именно в эти минуты решать поставленные цели. Например, что-то загорелось, внимание всех отвлеклось и у вас за счет этого появились большая, чем прежде, свобода незаметных действий. Другой пример: неожиданная чья-то очень громкая ссора и драка, которые отвлекли всеобщее внимание и т.д.

6) СК-специалист в случае своего обнаружения в стане врага должен уметь любой предмет превращать в грозное оружие, а если нет ничего, то усилием СК-Воли надо уметь пальцы превращать в кинжал, кулак в железный молот, а ру-

ку – в меч! СК-уничтожение "биообъектов" должно выполняться "сердцем", спонтанно и адекватно ситуации.

7) СК-специалист должен владеть искусством изменения времени и усилием Воли ускорять или замедлять время. Причем, уметь делать это не только по отношению к собственному времяощущению, но и уметь воздействовать на времяощущение противника. При хорошей тренировке или с помощью спецпрепаратов за время менее 1 секунды можно уничтожить в рукопашном бою свыше 5-7 человек! А также можно суметь пройти невидимым между двумя рядами охраны, стоящей на расстоянии 2-3 метров друг от друга! При овладении еще более сложными СК-техниками можно овладеть искусством телепортации, т.е. совершенно невидимым мгновенно перемещаться из одного места в другое, даже на огромные расстояния, используя при этом феномен так называемой "третьей реальности".

### **Техника «человек-поток», «человек-оборотень», «человек-сканер»:**

Техника "человек-поток" нужна СК-специалисту, чтобы создать в себе особое психофизическое "состояние потока". Это делается самосуггестией в СК представлением, что вы привязаны сзади за пояс в стремительном потоке горной реки. Но вот сзади вас уровень воды резко поднимается и начинает сзади сильно давить снизу и доверху и если бы вас не

держала за пояс какая-то сила, то вы бы уже давно сорвались с места и вместе с давящим сзади потоком бешено устремились бы вперед. Наконец, давление потока сзади поднялось уже выше головы, сдерживаться невозможно и следует команда "Вперед" – привязь освобождается, следует толчок и вы стремительно бросаетесь вперед! Аналогична и техника превращения в оборотня и сканера. Чтобы хорошо ориентироваться в темноте и видеть шестым чувством, надо выполнить следующее упражнение:

### **Упр.1:**

Посмотреть вперед и СК-взглядом реально, физически ощутить переднюю стену комнаты, затем боковую слева, затем справа, затем заднюю стену, затем потолок спереди и сзади.

### **Упр.2:**

"Биообъект" сзади от вас на 3-4 метра или поднимает руку, или ногу, или приседает, или начинает двигаться влево, или к вам и т.д. Ваша задача ощутить, что он делает!

### **Упр.3:**

То же самое, но теперь надо ощутить и что он сделает на опережение!

### **Упр.4:**

"Биообъект" кладет в коробок спичек несколько спичек, вы смотрите на коробок и говорите сколько там спичек, затем смотрите на "биообъект" и говорите, что у него в карманах, затем говорите, что "биообъект" задумал, чего хочет и

что собирается сделать!

Указанные упражнения достаточны для любых солдат и сотрудников спецслужб, а остальные более сложные гитлеровские психотехники предназначены только для высшего руководства армии и страны.

# ЗАГАДКА БЛИЗНЕЦОВ

Почти каждый человек имеет своего астрономического близнеца. Это люди, которые родились в один и тот же год и в тот же день, в то же самое время и в том же месте. В большом городе это довольно часто встречается.

Действительно, если космические силы определенным образом влияют на человека и его жизнь, то действие этих сил можно продемонстрировать, сравнивая события жизни людей, родившихся в одно и то же время и в том же месте.

Подобные исследования были проделаны и основные выводы сводятся к следующему.

100% исследуемых случаев демонстрируют параллелизм жизней астрономических близнецов. Они болеют аналогичными болезнями в одно и то же время, страдают от идентичных травм одних и тех же частей тела – в то же самое время. Им свойственно жениться и иметь одинаковое число детей, преуспевать, терпеть аварии и даже умирать... в одно и то же время! И это нельзя отнести лишь за счет странного совпадения.

Имеется значительное количество исторических фактов, подтверждающих существование астрономических близнецов.

Некоторые можно непосредственно использовать для новой повести "Принц и нищий". 4 июня 1738 г. в Лондоне

родились два совершенно различных мальчика, один из которых был Самуэль Хеммингс, простолюдин, а другой – король Георг III.

Самуэль стал кузнецом и открыл самостоятельное дело в тот же день, когда Георг вступил на престол 15 октября 1760 г. Самуэль и Георг женились 8 сентября 1761 г., они болели и имели травмы в одно и то же время. Каждое значительное событие в жизни одного происходило и в жизни другого, но с соответствующими изменениями, определяемыми их общественным положением.

29 января 1820 г. король Георг умер, и в тот же день умирает кузнец Самуэль Хеммингс.

А вот еще пример. Георг IV, принц Уэльский, родился в тот же час и в том же месте с мальчиком, ставшим трубочистом. Его родители, узнавшие о таком совпадении, прозвали его "Принц Георг". Блистательная жизнь принца Уэльского не имела ничего общего с судьбой жалкого трубочиста. Однако в один и тот же день принц Уэльский был "допущен" ко двору, а трубочист "открыл" свое дело. Оба отличались транжирством, любовью к спиртному, чрезмерным интересом к прекрасному полу и страстью к азартным играм. Увлечение скачками привело к тому, что трубочист, он же "Принц Георг", приобрел лучшего бегового...осла, а Георг IV держал лучшего бегового пони. В тот день, когда "Принца Георга" лягнул его любимый осел, Георг IV получил удар в ребро от лошади. Оба покинули бренный мир в один и тот же день.



История предлагает нам также факты, связанные не только с судьбами королей и принцев.

Доктор Вильсон описывает историю Боби Джона и Бетти Эллен, рожденных 19 августа 1930 г. в Северной Каролине. В течение жизни оба имели аналогичную аварию, которая привела к психическому заболеванию.

11 апреля 1962 года в психиатрической клинике в Моргантауне ночью дежурный врач обнаружил мертвого Боби Джона. Зная о странных совпадениях в жизни этих людей, врач позвонил домой Бэтти Эллен. Соседи сообщили, что она мертва. А вот еще случай. 10 сентября 1956 г. федеральная полиция штата Калифорния зафиксировала аварию на шоссе недалеко от Сан-Франциско. В результате лобового столкновения 2-х машин погибли оба водителя. При составлении протокола обнаружилось, что оба родились 5 сентября 1933 года в Лос-Анджелесе.

Последнее, что успела увидеть в своей жизни Анна, была густая зелень в иллюминаторах накренившегося самолета... Напоровшись на стволы таежных деревьев, "ЯК" взорвался.

В ту же самую минуту за тысячи километров от места катастрофы, в небольшом городке, в цехе швейной фабрики, прямо за раскроечным стволом скончалась от острой сердечной недостаточности сорокавосемилетняя сестра-близнец Анны – Вера. Она лишь успела прошептать бросившейся на помощь подруге:

– Как страшно... я падаю... мы сейчас разобьемся...

Это лишь один из тысячи случаев, накопленных наукой в доказательство существования таинственных связей между близнецами, сохраняющихся на протяжении всей их жизни. Поразительные случаи были описаны в американской и английской печати. Родившиеся в Огайо братья-близнецы в младенческом возрасте были усыновлены разными семьями и встретились лишь спустя почти сорок лет, и с удивлением обнаружили, что обоих звали Джеймс, оба были юристами, на досуге оба увлекались черчением и рисованием, любили плотничать. Каждый из братьев женился на женщине по имени Линда, и у каждого из них в браке родился сын. Только одного из сыновей звали Джеймс Алан(с одним "л"), а другого – Джеймс Аллан (с двумя "л"). В каждой из двух семей была собака по кличке Той.

После 26 лет разлуки встретились близнецы-женщины, расставшиеся вскоре после рождения. Жили они в разных штатах, но обе были парикмахерами, у обеих росли дочери Кристины.

Разделенные в детстве женщины-близнецы Бриджит и Дороти, фактически заново познакомившись после многих десятилетий разлуки, были поражены, узнав, что сына одной из них зовут Ричард Эндрю, а сына другой – Эндрю Ричард.

Примеров параллелей много, так, например, у нас в стране на Дальнем Востоке жил комиссованный по инвалидности бывший майор Банщенко, хромавший на левую ногу, поврежденную в колене во время учений. С большим трудом

он нашел своего брата-близнеца, с которым в детстве его развела война. Банщенко-второй хромал на поврежденную во время падения с мотоцикла правую ногу.

Надо сказать, что так называемый "зеркальный эффект" у близнецов давно замечен: часто один из них левша, другой – правша, волосы на голове у одного растут по часовой стрелке (считая как бы кольцами от макушки), у другого – против.

Как же можно объяснить эти совпадения, граничащие, даже в первом приближении, с опровержением теории вероятности? Изучавший проблему авторитетный американский ученый Луис Кейт, у которого, кстати сказать, тоже был брат-близнец, высказал мнение, что в основе подобных параллелей – постоянно поддерживаемая связь между бывшими соседями по материнской утробе. По мнению д-ра Кейта, существует определенная иерархия в уровнях этой связи. Первый уровень – это передача и прием ощущений, эмоций, чувств. Второй уровень – обмен конкретными мыслями. И, наконец, третий уровень – это посланный и принятый сигнал боли. Такой контакт нередко кончается трагически, как это случилось с упомянутыми сестрами-близнецами Анной и Верой.

В середине шестидесятых годов похожую гипотезу выдвинул советский ученый, доктор медицинских наук Л.Сухаберский. Он считал, что между биологически близкими людьми (мать и дитя, близнецы) существует биологическая связь, которая чаще всего находится в резерве, а действует только в

очень важных или экстремальных обстоятельствах.

Исследователи, занимающиеся близнецовой проблемой, давно обратили внимание на большое сходство между однояйцовыми двойняшками, особенно живущими вместе. Это говорят о себе и сами близнецы. Они сообщают, что часто одновременно произносят одну и ту же фразу, видят одинаковые сны, в школьных сочинениях излагают одни и те же мысли, выражают их одинаковыми фразами и делают одинаковые ошибки, дружат с одними и теми же людьми, влюбляются в одних и тех же девушек или юношей. Если один из двойняшек заболевает сахарным диабетом, то вскоре заболевает и другой, а если аппендицитом, то операцию им приходится делать чуть ли не в один и тот же день.

У близнецов обычно бывают общие увлечения и одинаковые таланты. Отец Иоганна Себастьяна Баха Иоганн Амбросиус и его брат-близнец Иоганн Христофор были очень похожи друг на друга. Их речь, образ мысли все было одинаковым. В музыке их тоже нельзя было отличить. Они одинаково играли, одинаково развивали тему. Если один болел, то болел и другой. Такое же большое сходство между оперными дирижерами-близнецами Вольфом и Вилли Хеиницами. Их сходство в интерпретации музыкальных произведений и манере дирижировать было так велико, что они во время антракта могли заменить друг друга и никто из певцов, оркестрантов и публики не замечал подмены. Близнецы Огюст и Жан Пикары имели сходное дарование. Огюст стал физи-

ком, Жан – химиком. Первый получил кафедру в Бельгии, второй – в Америке. Оба прославились полетом в стратосфере.

Иногда не менее впечатляющим бывает сходство между близнецами, разлученными вскоре после рождения. В 1899 году у француженки М.Г. и американца Д.Г. родилась двойня. Фактически к моменту этого важного события они уже не являлись мужем и женой. Супруги прибыли в Париж из Техаса, так как здесь было легче добиться развода. В соответствии с существовавшими в то время жестокими законами новорожденный должен был оставаться с отцом. Для ухода за ним предназначалась черная кормилица, приехавшая вместе с супругами. В общем все было заранее продумано. Одного лишь не удалось предусмотреть – возможность рождения двойни. В решении суда о разводе, во всех параграфах этого документа, определяющего судьбу новорожденного, было использовано единственное число. Французские власти, воспользовавшись формальным поводом, встали на сторону матери и предложили отцу увезти за океан любого из малышей. Безусловно, Д.Г. добился бы выдачи обоих сыновей, но для этого требовался пересмотр решения о разводе, что заняло бы немало времени и ввело бы его в дополнительные расходы. Разведенный супруг смирился, в результате один малыш отправился в Америку, а другой остался во Франции.

До пятидесяти лет близнецы не общались и даже не знали

о существовании друг друга, однако их судьбы оказались на удивление схожими. Оба с детства занимались спортом, хорошо учились в школе, у обоих обнаружились хорошие способности к физике и математике. Получив среднее образование, молодые люди продолжали учебу и стали инженерами-электриками. В возрасте 24 года оба женились, через два года в каждой семье появилось по первому ребенку, а еще через четыре года – по второму. Братья всю жизнь увлекались коллекционированием марок, в 45 лет оба заболели туберкулезом и умерли почти одновременно, не дожив одного года до 60 лет.

# ЛЕКЦИЯ В.М.КАНДЫБЫ О СК И ГИПНОЗЕ

Мною законспектирована лекция моего отца – Президента Всемирной ассоциации профессиональных гипнотизеров, Виктора Михайловича Кандыбы, которую он читает на курсах по обучению всех желающих профессии гипнотизера в Петрограде, Ленинграде или Санкт-Петербурге по Малой Морской ул., д.9, кв.34, тел. (812) 219-11-98:

"Древнерусские и современные ученые-гипнологи выделяют в человеке 4 самостоятельных личности: две внешние и две внутренние.

Физиология, психика и поведение наружной внешней личности определяется психофизиологией обычного состояния сознания (ОСС) человека, находящегося в обычном здоровом бодрствующем состоянии и способного более-менее трезво, адекватно и правдоподобно оценивать и реагировать на происходящее во внешней и внутренней среде.

Психофизиологию и поведение скрытой или истинной внешней личности определяет трансовое состояние сознания, которое во всем мире, кроме России, называется СК. В России же это состояние сознания большинство называют "гипнозом", т.е. термином, который ввел английский хирург Брэд в 1843 году, когда увидел выступление магнети-

зера Лафонтена. Однако многолетние исследования Гурджиева, Блаватской, Бехтерева, Ухтомского, Довженко, Эриксона и мои личные показали, что необычные трансовые состояния человека не вмещаются в теоретическую концепцию феноменологии гипноза. И мною была создана в 1970 году единая теория самых разных трансовых состояний человека, которых оказалось свыше двадцати, а ныне их открыто более тридцати. В свете открытия огромного количества новых трансовых состояний, я вынужден был окончательно отказаться от термина "гипноз" и назвал все это новое многообразие СК(состояние Кандыбы). За термином "гипноз" я сохранил все то, что в него вкладывали Брэйд и Павлов т.е. всю феноменологию "искусственного сна с наличием раппорта". В 1984 году на своем сыне – Дмитрие впервые получил уже практически такие необыкновенные СК, о которых мировая наука знала только по восточным мифам и легендам. Новые СК получили название СК-2, СК-3, СК-4 и т.д. С 1984 года СК быстро распространились по всему Киеву, а затем по всему СССР и всему миру. Итак, истинная внешняя личность человека определяется особенностями психофизиологии конкретного СК (гипнотического, эмоционального, психоделического, психологического, полового, возрастного, патологического, биокритического, медитативного, изоляционного, просоночного, предсмертного, каталептического и т.д.).

Работа обеих внешних личностей, наружной (или иллю-



зорной) и трансовой (или истинной) определяется как каждое мгновение изменяющийся (непостоянный) результат одновременной активности двух самостоятельных внутренних личностей человека – левополушарной и правополушарной.

При снижении активности наружной личности (ОСС) вскрывается трансовая или истинная личность человека. Это значит, что в СК, в зависимости от содержания и доминирования в итоговой, результирующей нейропсихофизиологии левого или правого полушария мозга мы имеем огромный спектр истинных состояний человека – от порока до скотины и негодяя, каких даже в животном мире не бывает. Итак, СК (транс) обнажает истинное лицо конкретного человека, поэтому в русском народе говорят "что у трезвого в уме, то у пьяного на языке". То есть транс более ясно показывает, активность какого полушария преобладает в итоговой результирующей психофизиологической активности человека – его левополушарные идеи, установки, опыт и трезвый аналитический ум или его мощные правополушарные животные инстинкты, влечения, чувства, эмоции и т.д.

Левое полушарие мозга является нашим подсознанием, нашим внутренним цензором, в котором человек сохраняет все, что ему удалось узнать в его жизни, начиная с того момента, когда он научился понимать речь и осознавать самого себя, как отдельную мыслящую личность. Наше внутреннее подсознание – это наша левополушарная личность, в которой хранится весь наш приобретенный жизненный опыт,

наши знания, представления, убеждения, установки, идеалы, наша память и речевой центр; центры по приему, верификации и обработке всей поступающей информации и др.

Наша правополушарная личность – это наше бессознательное, это влечения, чувства, эмоции, эйдетическое образное мышление, интуиция, чувство пропорции и прекрасного, наши фантазии, запретные желания, наши сны и видения, наш внутренний мир грубой физиологии и прекрасных иллюзий...

Если в природе бессознательной правополушарной личности доминирует в качестве основного инстинкт сохранения жизни в его наиболее простых формах в виде полового инстинкта и биологических потребностей (спать, дышать, есть, пить и т.д.), то в природе нашей подсознательной левополушарной личности доминируют прежде всего наши социально-общественные установки и приобретенный нами личный опыт, формируемый мозговыми механизмами памяти. Именно с имеющимся у каждого человека индивидуальным социальным и чувственным опытом и происходит постоянное снижение и верификация поступающей информации.

Поэтому человеческое восприятие на 90% зависит от содержания этого опыта, то есть зависит от наших мыслей, установок и пережитых чувств (то есть от содержания левого и правого полушария). Можно сказать, что наши мысли, установки и пережитые в жизни самые сильные эмоции составляют основное содержание нашего "истинного внутрен-

него человека", который полностью определяет "искусственного внешнего человека". Древнерусская традиция всегда различала в каждом человеке "мысль и чувство" или "ум и сердце". Имея виду под "сердцем" наши внутренние чувства. И не всегда "ум и сердце" были едины и в ладу...

Внутренний опыт и содержание обоих полушарий – левого подсознательного и правого бессознательного, формируется частично сознательно, частично полусознанно и в основном бессознательно, особенно когда нашему сознанию что-то не нравится или у него есть на что-то запрет, как результат полученного воспитания, влияния личных установок и установок среды, моральных или социальных табу и т.д.

Что касается накопленного чувственного опыта и особенно острых стрессовых ситуаций, то они автоматически и бессознательно фиксируются правополушарными мозговыми механизмами на всю жизнь и иногда оказывают серьезное и определяющее заикливающее патологическое воздействие на всю дальнейшую жизнь человека. В этом смысле прав был Фрейд, когда предложил психоаналитическую теорию извлечения из бессознательного пациента фиксированных там патологических чувств и установок, губительно искажающих нормальное восприятие, нормальное мироощущение и нормальное протекание всей психофизиологии. Фрейд гениально предугадал, что для извлечения из бессознательного травмирующей ситуации необходимо ее просто вновь пережить, но осознанно. В то время наука еще не зна-

ла межполушарную асимметрию и роль правого полушария, поэтому Фрейд просто гениально угадал, что если хочешь что-то из правого полушария извлечь и "разрядить", то надо это "что-то" пропустить через мозговые механизмы левого полушария, то есть просто вспомнить и осознать на новом эмоционально нейтральном фоне.

СК-специалисты и ученые-гипнологи знают, что люди относятся друг к другу совершенно неадекватно реалиям, а по каким-то чисто внутренним "странным" установкам, т.е. то с неожиданной симпатией, то нейтрально, а то и агрессивно и враждебно. Уже заранее имеющиеся внутренние установки и пережитые чувства определяют не только общение между гипнотизером и гипнотиком, но и являются сутью любой человеческой коммуникации, будь то общение с другим человеком или с произведением искусства, природой, книгой, женщиной котом, столом, тарелкой и т.д. Это значит, что восприятие абсолютного большинства людей глубоко субъективно, и они видят, слышат и чувствуют двояко и только сквозь призму своих внутренних личностей – левополушарной и правополушарной. Когда я открыл в начале семидесятых годов, что левое полушарие – это самостоятельная личность, которая сама по себе живет, воспринимает, реагирует, имеет по любому вопросу свое мнение, имеет свой способ мышления и коммуникации, свои мозговые механизмы приема, обработки и хранения информации и опыта и т.д., то я был очень потрясен и много думал, как же могло слу-

читься, что никто до меня не смог это открыть. Затем мои исследования привели меня к открытию самостоятельного существования и другой, правополушарной личности, которая полностью отличается от внешних наружной и трансовой личностей и одновременно не имеет ничего общего с личностью левого полушария, а, наоборот, имеет абсолютно самостоятельные мозговые механизмы приема, обработки и сравнения внешней и внутренней информации, имеет свое собственное эйдетическое мышление и свой собственный язык в виде образов и эмоций.

Итак, с учетом всего вышеизложенного, созданная совместно с моим сыном Д.В.Кандыбой современная СК-наука утверждает, что основными характеристиками внутренних личностей человека являются:

I. Личность, базирующаяся в основном на психофизиологии левого полушария:

- 1) Язык личности – внешняя и внутренняя речь.
- 2) Способ мышления – вербальное логическое мышление.
- 3) Основные свойства – хранит весь опыт, выполняет функции критического анализа и моральной и социальной цензуры, является сосредоточением сознания и самосознания.

II. Личность, базирующаяся в основном на психофизиологии правого полушария:

- 1) Язык личности – образы и эмоции.
- 2) Способ мышления – эйдетическое, картиннообразное

мышление.

3) Основные свойства – животное инстинктивное сознание, обеспечение произвольной надежности мозговых (центральных) механизмов биологической саморегуляции и жизнеобеспечения.

Исходя из вышеприведенной теории, загипнотизировать человека или погрузить его в СК, это значит максимально убрать активность левого полушария, подменить его психофизиологическую роль внешним стимулом (например, голосом гипнотизера) и, лишив таким образом результирующие внешние личности способности сознательно логически мыслить и адекватно анализировать, перевести работу всего мозга в СК-режим, то есть – с левополушарного доминирующего и сознательного логического мышления на правополушарное подчиненное и бессознательное эйдетическое чувственно-образное мышление.

В СК-науке, с учетом психофизиологических особенностей работы человеческого мозга, существуют несколько основных видов психотехник погружения человека в СК:

1. Психологические психотехники – это методы, в основном, словесного наведения СК способами воздействия на левое полушарие. Примером таких психотехник является лучшая в мире психотехника "психологического СК" Д.В.Кандыбы, метод Довженко, метод Эриксона, метод нейролингвистического программирования, метод логической рациональной психотерапии Дюбуа, метод убеждения Бехтерева

и др. Все психотехники этого класса рекомендуется применять для лиц, у которых в психической деятельности доминирует левое полушарие. Это обычно люди образованные, логически мыслящие, – ученые, математики, учителя, физики, химики, инженеры, военные, юристы, сотрудники милиции и чиновники, врачи и вообще многие мужчины средних лет. Более подробно смотрите в книге Д.В.Кандыбы "Психологический гипноз".

2. Мыслеобразные психотехники – это методы "силового" или мысленного гипноза, основанные на технике эйдетического контакта и образного мысленного отождествления гипнотизера с гипнотизируемым и навязывания гипнотику нужных реакций и поведения образным представлением в воображении требуемого поведения. Такие методы называются "мысленным гипнозом" и действуют на правое полушарие языком мысленных образов, поэтому воспринимаются гипнотиком бессознательно и автоматически. Противостоять этой психотехнике гипнотик не может, поэтому древнерусские жрецы такую психотехнику называли термином "магия". Наиболее художественно понятно эти психотехники описаны в книге Д.В.Кандыбы "Мысленный гипноз", а также в романе А.Куприна "Олеся" и в работе В.Бехтерева "Гипноз. Внушение. Телепатия", где Бехтерев описывает подробно свою личную мыслеобразную технику навязывания собаке определенного поведения.

Данная группа психотехник мысленного гипноза приме-

няется на лицах очень впечатлительных, отличающихся высочайшей чувствительностью, способных к сильному сопереживанию. Часто эта техника применяется на лиц, которые ранее уже погружались данным гипнотизером в глубокий сомнамбулический транс с повышением общей чувствительности и резким повышением избирательной чувствительности именно к данному гипнотизеру. До меня последними из крупных ученых-гипнологов этим занимались Платонов и особенно Васильев. За границей до сих пор ничего подобного нет, поэтому из моих современников никто, кроме меня, воздействовать на человека мысленно и на любом расстоянии не может. Лучшие зарубежные специалисты – индеец Прапзупада, японец Судзуки, американец Эриксон, Франциску Шерток, немец Шульц и др., исследованиями в этой области даже и не занимались, поэтому русские ученые-гипнологи, благодаря работам Д.В.Кандыбы, ушли в этих психотехниках далеко вперед, оторвавшись, например, от США лет на 200-300, если не больше а может американцы и никогда секретами этих психотехник и не овладеют, такое тоже может быть. Данные психотехники применяются на художниках, режиссерах, актерах, артистах, конструкторах, модельерах, врачах, вдовах, детях и вообще на многих молодых женщинах и женщинах средних лет.

3. Эмоционально-экстатические психотехники – это введенные в мировую науку Д.В.Кандыбой психотехники "экстатического СК" или "техники эмоционального гипноза",



которые он, впервые в мире, описал в своей книге "Эмоциональный гипноз". Психотехники эмоционального гипноза применяются в ситуациях напряжения чувств и эмоций, а также на очень эмоционально быстро воспламеняющихся людях. Эти техники применяются политиками, одаренными учителями и преподавателями, лекторами, ораторами, военными лидерами, актерами, артистами и т.д. по отношению к людям, объединенным одним наведенным чувством и настроением, или одной общей эмоцией или совместным переживанием и т.д. Эмоциональный гипноз применяется на людях с неустойчивым социальным положением, не уверенных в своем будущем, дезориентированных. Рекомендуются эти психотехники при воздействии на детей, подростков, молодежь, женщин, творческую интеллигенцию и т.д. Воздействие в этих психотехниках рассчитано на лиц, в чьей психофизиологии доминирует правое полушарие. Поэтому эмоциональный гипноз очень эффективен среди примитивных народов (США, австралийские аборигены, многие африканские народы и т.д.). Итак, эмоциональный гипноз рекомендован по отношению к людям, у которых "чувства затмевают разум", поэтому управлять такими людьми нужно игрой на их чувствах, эмоциях и переживаниях... Поэтому Явлинскому для расширения своей аудитории надо добавить эмоций, Жириновскому – логических текстов, а Ельцину и Зюганову надо срочно изменить свою внешность и взгляд на вызывающие симпатии, с остальным у них более-менее. А экономи-

ческие программы ни при чем, большинство простых людей, а их в стране 80%, реагируют по законам психологического и эмоционального гипноза. Хорошо сочетал в себе нужные качества Петр I, поэтому если бы мне поручили организовать какому-нибудь лидеру победу на выборах, то я смог бы обеспечить за 2-3 недели результат в 70-90%! Но, к сожалению, к этим вопросам подключаются некомпетентные люди, а гипнотизеры, будучи профессиональными по воздействию на людей, к этим делам сегодня не привлекаются. Есть тут, правда, и другая причина, на которую указал один лидер – "Неважно, как вы проголосуете, а важно, как мы подсчитаем".

4. Комплексная психотехника или "метод Кандыбы" – эта психотехника включает в себя одновременно все три основные группы психотехник: психологическую (словесную), мысленную (мыслеобразную) и эмоциональную (экстатическую). Этот метод имеет еще одно название "СК-кодирование", когда он применяется с предсуггестией и по определенному сценарию.

5. Психоделические психотехники – эти техники основаны на использовании специальных препаратов-галлюциногенов. Лучшим является ЛСД-25 в количестве 300 микрограммов (в дозах 100 микрограммов, а затем через 10 минут, оставшиеся 200 микрограммов).

А теперь несколько слов о коллективной суггестии. Вопрос о возможности коллективной гипнотической суггестии,

то есть одновременного внушения с воздействием большого числа людей, пока еще остается открытым. Несмотря на многочисленные выступления против, это искусство было неоднократно продемонстрировано гастролирующими гипнотизерами. Один из трюков, входящих в арсенал известного английского гастролера Кассона (Са оп), заключался в следующем: все присутствующие крепко прижимают руки со скрещенными пальцами к макушке головы ладонями вверх. После демонстрации возможностей гипнотической суггестии на сцене огромное число людей из зала с готовностью воспринимает любое внушение гипнотизера. Таким образом, когда он провозглашает, что многие из присутствующих не смогут разомкнуть руки, то иногда сотни, а то и большее число людей действительно неспособны совершить это действие до получения на то позволения оператора. Несомненно, что в благоприятных условиях коллективное внушение может быть очень эффективным. У примитивных племен можно легко вызвать массовые грезы, иллюзии или зрительные галлюцинации. Внушение имеет особую силу в результате распространения идей и эмоций, хорошо воспринимаемых толпой, в которой люди как бы заражаются друг от друга.

Термин "коллективная гипнотическая суггестия", безусловно, применим только в тех случаях, когда оператор использует гипногенные методы для достижения патологической степени внушаемости у составляющих толпу людей.

Обычно используется другой, более подходящий термин – "коллективная суггестия". В этой связи интересно отметить, что в примитивных сообществах шаман или целитель часто прибегают к помощи гипногенной методики коллективного внушения. Монотонное бормотание или ритмические удары в там-там с успехом заменяют более рафинированные методы нынешних гипнотизеров.

Возможно, настало время пояснить, почему Би-би-си запретила показ сеансов гипноза на телеэкранах. Это явилось следствием выступления Кассона в 1946 году по телевидению. Примерно треть всех телеоператоров и инженеров вскоре после начала передачи находилась в глубоком гипнотическом вне. Двое из них спали так крепко, что Кассон был вынужден нанести им несколько ударов, чтобы вывести их из этого состояния. Эффективность передаваемых по телевизору гипнотических сеансов не оставляет и тени сомнения в возможности такого воздействия с помощью кинематографа. Некоторые психотерапевты записывают свой голос, подающий команды людям, страдающим от бессонницы, в целях внушения желания спать. Успех этого метода зависит от эффективности неоднократного гипнотического внушения, проводимого ранее этим же оператором.

Время от времени появляются сообщения о психически здоровых индивидуумах, которые слышали голоса или имели видения, предупреждающие о надвигающейся опасности, предсказывающие болезнь, событие или указывающие

на необходимость предпринять те или иные действия. Блендер называл их телеологическими галлюцинациями. Это явно неудачный термин, поскольку он придает некий оттенок тому, что следует рассматривать с точки зрения медицинской психологии. Телеологическая галлюцинация проявляется прежде всего как средство служения какой-либо цели или плану. Она требует объяснения с точки зрения сверхъестественных причин, хотя спиритуалисты и многие другие утверждают обратное.

Существует много путей рождения легенд о телеологических галлюцинациях. Их значительное число попадает под раздел, общим заголовком которого могут стать слова: "Психология самообмана и страстного желания необычного". Безусловно, мы знаем множество примеров галлюцинаций или снов, имеющих самую тесную соотнесенность с последующими событиями. К ним можно отнести продромальные галлюцинации или сны, когда индивидуум получает предупреждение о болезни. Однако, он, возможно, подсознательно уже чувствовал ее некоторые симптомы, не желая по различным причинам признать их именно за то, чем они являлись на самом деле, до тех пор пока сон или слуховая галлюцинация не зафиксировали его внимание на существующем моменте.

Такие продромальные симптомы, как сильная утомляемость, неясная боль или зуд, могут стать причиной аутоскопических галлюцинаций, особенно у истеричных людей, ко-

гда они видят себя в палате больницы. Впоследствии у них может развиваться рак или появиться какое-то другое заболевание, что служит поводом для утверждения, что они имели предупреждение о болезни в виде видения. Несомненно, они будут склонны рассматривать его как оккультное или религиозное явление. В психических исследованиях прошлого века часто упоминаются случаи галлюцинаций, когда человек видел своего родственника либо тяжело больным, либо мертвым. В ряде ситуаций, которые отражали события достоверно, галлюцинации были навеяны имеющейся информацией о состоянии здоровья родственника.

Галлюцинации, которые якобы имели место именно в тот момент, когда умирал дальний родственник или друг, живший где-то в другом месте, вызывали немало подозрений. По крайней мере ни один случай подобного совпадения не имеет четких доказательств.

Галлюцинации подобно снам могут служить подсказкой того, как следует поступать человеку в определенной ситуации. Возможно, что обстоятельства дела, которые, безусловно, хорошо известны индивидууму, могут обусловить подсознательный выбор вероятной последовательности. Затем приходит сон или галлюцинация, которые содержат развертывание элементов этой цепочки. В результате впоследствии у человека может сформироваться вера в получение предупреждения свыше. Короче говоря, все сообщения о телеологических сенсорных галлюцинациях, которые случаются у

психически здоровых людей, следует воспринимать крайне осторожно. Однако не вызывает сомнения тот факт, что они могут иметь место при определенных типах истерии, на начальных стадиях развития психоза или при наличии галлюцинаторного синдрома любой этиологии. Настоящие сенсорные галлюцинации у здоровых людей – большая редкость. С другой стороны, иллюзии, грезы, псевдогаллюцинации и причуды и капризы могут быть легко превращены в галлюцинации теми, кто этого сильно хочет.

Меньше всего подозрений вызывают описания случаев, когда человек слышит голос, предупреждающий его о близкой опасности (о яме, расположенной на тропинке, по которой он идет в темноте глубокой ночью, или о близости врага или дикого зверя). Мы знаем, что опасность и страх могут привести к глубоким физиологическим изменениям в организме человека. Следовательно, вполне возможно, что у некоторых индивидуумов подсознательное предчувствие опасности может стать причиной слуховой или зрительной галлюцинации, то есть средством осознания грозящей беды. Еще одно объяснение заключается в том, что внезапное осознание опасности порождает волну страха с последующим развитием галлюцинаций или псевдогаллюцинаций. Подлинный порядок событий при попытке их реконструкции в памяти смешивается.

Подсознательное аргументирование – факт, не вызывающий сомнений. Многие трудные проблемы были разреше-

ны с его помощью. Существуют доказательства того, что у людей, переживших истерические галлюцинации, подсознательное аргументирование определяло их форму и содержание. В качестве примера можно указать голоса, которые слышала Жанна д'Арк и которые давали точную оценку событий и предсказывали их развитие в будущем, или голос духа, говорившего с Сократом, имевшим выраженную склонность к диссоциации. Именно подсознательное аргументирование часто заставляет людей, имеющих длительные и плохо разрешимые трудности и жаждущих их урегулирования, слышать голоса, которые дают им полезные советы. При пограничных с психозом состояниях подобные телеологические галлюцинации не являются таким уж редким феноменом. Издания Общества психических исследований, вышедшие в XIX в., буквально пестрят описаниями случаев телеологических галлюцинаций. Однако более критический подход к проблеме свел их число к минимуму, сделав их достоянием, в основном, оккультных журналов, редакторы которых с презрением относятся к столь широко почитаемому принципу Оккамы.

Известно, что у примитивных народностей сенсорные галлюцинации могут быть вызваны с помощью обычной суггестии, особенно если индивидуум испытывает сильный эмоциональный стресс (страх или напряженное ожидание).

Ожидание является причиной большинства случаев обмана зрения. Так, человек, нетерпеливо ждущий автобуса, пы-



тается издали разобрать его номер. Он видит, что это автобус N17, т.е. именно тот, который ему нужен. Однако, по мере приближения оказывается, что это автобус N24. Человек недоумевает по поводу своего промаха, который есть не что иное, как обман зрения, вернее, его самая распространенная форма.

Ожидание же, приводящее к подлинным зрительным галлюцинациям, совершенно отличное явление. Сильный испуг, который испытывал суеверный и ограниченный человек прошлого при каком-то шорохе или шуме, породил их появление в виде объекта, который мог быть причиной этого шума. Сильный страх является пусковым моментом ряда физиологических реакций, воздействующих на нервную систему и кровообращение, а также способных вызывать изменения, которые имеют место в мозгу при психических расстройствах или бреде. Коллективные галлюцинации до сих пор изучены недостаточно глубоко, поскольку они практически выпали из поля зрения медицинской психологии. В прошлом веке население планеты было более легковерно, суеверно и подвержено влиянию суггестии, чем сегодня. Однако не следует забывать о том, что человек в окружении толпы становится более примитивным. С точки зрения мыслительных процессов он может даже уподобиться дикарю. Любкой, кто хоть раз слышал рев толпы на выступлениях Гитлера или наблюдал реакцию болельщиков во время игры в регби, легко согласится с этим утверждением. Эмоциональный вы-

зов, мгновенно охватывающий толпу, или быстрое распространение абсурдных слухов, обрастающих через несколько минут самыми невероятными подробностями, – это только два примера взаимоусиливающего действия суггестии. Подобные формы суггестии лучше всего могут быть продемонстрированы в момент религиозного экстаза. Неудивительно, что рассказы о коллективных галлюцинациях чаще всего имеют отношение к церкви, статуям святых или их изображениям на картинах. Наиболее часто встречающимся "чудом" является движение статуи или изображения вплоть до схода с пьедестала или выхода из рамки картины. По мнению Россет в этом нет ничего удивительного для человека, понимающего механизм такого явления, как внимание и его взаимосвязь с процессом засыпания и с рождением видений, ассоциируемых с этим процессом.

Вера в чудеса порождает свидетельства их существования. Те факторы, которые индуцируют появление галлюцинаций у отдельного индивидуума, могут еще более эффективно повлиять на возбужденную и напряженно ждущую толпу, приводя к массовым галлюцинациям. Нет повода говорить о том, что их содержание у любых двух людей будет совершенно идентичным. Однако предрассудки и разговоры при ожидании чуда, несомненно, приведут к огромному сходству видений, что исключает возможность последующего выявления различий. Воображение каждого отдельного человека вносит свой вклад в форму и движение ви-

дения, поскольку галлюцинаторные ощущения всех типов – продукт деятельности его собственного сознания. Сообщения о некоторых различиях в пережитом опыте затем исчезают в процессе его гармонизации при последующих обсуждениях и воспоминаниях.

В 1919 г. в Испании были зарегистрированы многочисленные случаи массовых галлюцинаций. Некоторые из них были тщательно изучены профессором Энсайнас. Почти все из них были связаны с изображениями святых на картинах, которые "двигались" и даже "выходили" к зрителям. Кроме того, на некоторых картинах выступала кровь. Энсайнас и участвующий в работе профессор Яиш пришли к выводу, что в своей основе галлюцинации были обусловлены фиксацией и углублением внимания. Действительно, после первых сообщений о чуде в церковь хлынули толпы любопытных, которые часами стояли перед картинами, рассматривая их очень внимательно и пристально. Временами кто-то вдруг вскрикивал, указывая на "движение глаз" на картине или "появление капель крови".

История знает также немало примеров появления в небе горящих или сверкающих крестов. Рассказы "очевидцев", которые сами не видели в небе чего-либо необычного, свидетельствуют о том, что практически каждый человек вокруг них возбужденно указывал пальцем на что-то. Раздавались возгласы удивления, некоторые присутствующие падали на колени и горячо благодарили за данную возможность уви-

деть чудо.

Бесспорно, что у многих людей возникают подлинные галлюцинации. Однако не менее бесспорен тот факт, что некоторые из присутствующих просто убеждают себя, что видели чудо. Вместо того чтобы признать отсутствие чего-то необычного, они скорее будут изображать приобщение к таинству, пока у них действительно не сформируется ощущения, что они видели все собственными глазами. Вахерс писал по этому поводу следующее: "Эмоция – могущественный враг вещественных доказательств. Она является причиной путаницы между увиденным в действительности и воспоминанием о событии. Определенные детали запоминаются лучше, тогда как другие, а также взаимосвязь между ними размываются и становятся нечеткими. Память начинает услужливо воспроизводить первые, переставляя акценты и придавая случившемуся ложную окраску. Наша память может подвести нас под влиянием очень сильной эмоции. Присутствие вокруг большого числа людей увеличивает напряжение. Эмоция усиливается теми, кто ее разделяет, возбуждение и сопутствующая ему неразбериха растут, случайно оброненное слово дает "толчок воображению". "Видишь, как он парит", – говорит кто-то безапелляционным тоном. Другие, кто ничего не видит, просто рисуют нужную картину в своем воображении. Впоследствии их уже невозможно убедить в том, что на самом деле они не наблюдали ничего сверхъестественного. В ряде случаев коллективные галлю-

цинации имеют именно такое происхождение".

Первые упоминания о двойниках относятся к ранним этапам развития древнего Египта. В романтической литературе викторианской эпохи двойники или духи играли главную роль. Одни из них выступали как ангелы-хранители, другие – как злые посланцы дьявола. В этих произведениях герой или злодей сталкивались лицом к лицу в точной копии самих себя. Это второе "я" часто квалифицировалось как душа или судьба, а его появление рассматривалось как предупреждение о неотвратимости рока.

Еще одной разновидностью феноменов того же порядка является астральный выход (внетелесные переживания), привлекающий внимание многих исследователей. Описания подобного опыта весьма многочисленны. Их авторы, потрясенные явлением, выпадающим за пределы нашего познания, склонны придавать ему мистический оттенок. Они считают, что на какое-то время их души покинули физическое тело. При аутоскопических галлюцинациях подобного типа у человека часто возникает яркое ощущение, что он видит свое тело со стороны. Наиболее распространены ситуации, при которых могут наблюдаться такие галлюцинации, включающие в себя кризис тяжелой болезни, моменты наивысшего страдания, после которых боль отступает.

Сообщения часто содержат упоминания об ощущении вылета из тела и парения над ним в состоянии спокойного отчуждения, о наблюдениях за ходом оперативного вмеша-

тельства. Причем во многих случаях люди, пережившие этот опыт, были, согласно свидетельствам медперсонала, в бессознательном состоянии.

Обычный человек, сталкивающийся с рассказами о двойниках и внетелесных переживаниях, бесспорно будет испытывать чувство глубокого недоверия и попытается объяснить все чрезмерной игрой воображения. Нет ничего, что могло бы стоять от правды дальше, чем подобный взгляд. Оба эти явления какими бы сверхъестественными они ни казались, имеют под собой ту же основу, что и зрительные галлюцинации. Однако необходимо признать, что причина, вызывающая столь необычную форму галлюцинации, пока еще не выяснена. На протяжении целого времени любая галлюцинация считалась, обусловленной действием сверхъестественных сил. Многие исследователи-физики, занимающиеся изучением аутоскопических галлюцинаций, испытывают интерес именно к оккультной стороне проблемы. Сторонники этой псевдонауки редко интересуются галлюцинациями ради них самих. Их прежде всего волнует возможная взаимосвязь со сверхъестественными или паранормальными. Подобный подход заставляет вспомнить о том благоговейном ужасе, который испытывали наши не столь отдаленные предки, наблюдая проявление психологических аномалий.

Лишенные налета дьявольщины или магии, аутоскопические галлюцинации могут расцениваться как более прозаическая вещь: чисто физиологические отклонения, вызван-

ные, в основном, бредом или истерией. Они могут проявляться самым неожиданным образом. Юнг, например, описывает случай, главным действующим лицом которого была женщина, склонная к истерической диссоциации. Ей предстояло перенести небольшое оперативное вмешательство по поводу попавшей в палец занозы. Вероятно, она впала в аутогипнотическое Состояние, поскольку "без какого-либо перехода вдруг увидела, что сидит у ручья, протекающего вдоль живописного луга, и собирает цветы. Это состояние длилось ровно столько, сколько шла операция. Затем оно само собой прекратилось". При подобных аутоскопических галлюцинациях индивидум находится в полном сознании и не утрачивает чувства собственного "я". Он просто "видит" свою точную копию, стоящую или сидящую рядом с ним. Обычно галлюцинации данного типа очень непродолжительны, хотя в ряде случаев они могут отмечаться на протяжении довольно длительного периода. Следует иметь в виду, что оценка временного фактора – трудная задача, так как при некоторых разновидностях зрительных галлюцинаций (например, галлюцинаций, возникающих при приеме мескалина) чувство времени абсолютно исчезает. То, что по ощущениям длится час и более, на самом деле занимает всего несколько минут.

При аутоскопических галлюцинациях, характеризующихся как внетелесные переживания и часто практикуемых мистиками и прорицателями, осознание самого себя принимает очень интересную форму. Плотин называл подобные состоя-

ния экстазом. Вместо привычной формы существования, когда собственное "я" неотделимо от тела, индивидуум вдруг видит образ самого себя и одновременно испытывает ощущение, что это и есть его подлинная сущность. Здесь галлюцинация и сопровождаемый ею обман чувств являются, по-видимому, чем-то сродни сноподобному состоянию, поскольку во сне мы часто видим себя со стороны. Связь между сном и внетелесным переживанием становится, по мнению многих авторов, еще более достоверной, если вспомнить, что большинство случаев аутоскопических галлюцинаций подобного типа имели место, когда по внешним проявлениям индивидуум был без сознания. Однако, здесь, вероятно, кроется ошибка. Скорее всего, вышеупомянутые аутоскопические галлюцинации возникают при возвращении сознания и выходе из бессознательного состояния.

Существует целый ряд теорий, объясняющих этиологию и специфический характер аутоскопических галлюцинаций. Однако ни одна из них не является удовлетворительной. Кроме истерии еще одной причиной данного феномена, возможно, следует считать шоковое воздействие любой разновидности, оказываемое на мозг и нервную систему. Кроме ощущений, обусловленных восприятием мира на основании шести органов чувств, существуют ощущения, информация о которых передается в мозг через симпатическую нервную систему. Грубо говоря, они являются свидетельством нашего здоровья и указателем физического состояния. Деятель-



ность внутренних органов, мышц, желез внутренней секреции и нервной системы регистрируются нашим сознанием в виде ощущений здоровья, дискомфорта, усталости и других неясных и часто неопределенных чувств. Известно, что они могут порождать сны вполне определенной направленности. Таким же образом они могут влиять и на содержание галлюцинаций.

В литературе описаны случаи, когда индивидуум видел изображение собственных внутренних органов. Иногда такие видения помогали человеку осознать причину его страдания (наличие язвы, спаечный процесс или застой в кишечнике и т.д.). Интересный пример приводит доктор Комар. Он сообщает о человеке, галлюцинации которого точно отображали воспалительный процесс, идущий в поперечной кишке. Они возникали очень часто и полностью отражали все происходящие изменения. Галлюцинации прекратились с выздоровлением. Естественно, что подобные ситуации требуют ответа на следующие вопросы:

Имели ли место галлюцинации на самом деле;

Была ли получена проявившаяся в виде галлюцинаций информация благодаря высокой чувствительности симпатической нервной системы;

Не оказали ли воздействие на содержание галлюцинаций присутствие сиделки и ее неосторожные замечания;

При столкновении с нетелесными переживаниями даже самый здравомыслящий человек может усмотреть в них

нечто мистическое. Трудно удержаться от подобного чувства, когда вокруг возникает ощущение, что ваше "эго" находится где-то вне тела в точке, из которой можно наблюдать, как ваша телесная оболочка лежит и движется где-то внизу. При этом "эго" сохраняет способность видеть и даже слышать все на расстоянии, однако последнее имеет место несколько реже.

В качестве наиболее типичного примера можно привести случай с водителем танка, подорвавшегося на mine, из которого он был выброшен взрывной волной. Внезапно у офицера возникло ощущение того, что он парит в воздухе, наблюдая за своим лежащим внизу неподвижным и искривленным телом. С одной стороны, эта галлюцинация может рассматриваться как яркая греза; с другой – момент возвращения сознания. Ощущение парения в воздухе, вероятно, было прямым следствием действия взрывной волны, то есть эпизодом, который Водитель впоследствии просто не мог вспомнить. Видение раненного тела, возможно, было подсказано осознанием случившегося или ощущениями, возникшими в организме в процессе возвращения сознания.

При определенных формах шоковых состояний сны могут становиться настолько наполненными и живыми, что они приобретают многие черты, характерные для подлинных галлюцинаций, возникающих в состоянии бодрствования. Разница между ними заключается, в основном, в степени яркости ощущений. Независимо от того, являются ли

они порождением одного и того же механизма, их близкая взаимосвязь совершенно очевидна. Описано немало случаев, когда действующее лицо сна или какой-то другой объект существовали в течение нескольких секунд после того, как спящий открывал глаза, становясь при этом подлинной галлюцинацией.

Преобладающее число случаев галлюцинаций, когда индивидууму представляется, что он покидает свое тело, приходится на больных с психозами. Лишь небольшая часть внетелесных переживаний является аутоскопическими галлюцинациями, когда индивидуум видит себя со стороны. Чаще всего встречаются галлюцинации, при которых у человека возникает ощущение, что его как будто вынимают из тела. Покинув телесную оболочку, он взмывает к звездным мирам, слушает музыку сфер, видит их в цвете, разговаривает с духами, ангелами и даже самим Богом.

Могут иметь место галлюцинации противоположного содержания, когда индивидуум проваливается в ад, где его пытаются бесы и черты и где он встречается с Сатаной. Такие явления – не редкость среди истериков. Аналогичные видения отмечались в пожилом возрасте у Эммануэля Сведенборга, блестящего ученого и философа XVIII века. Скорее всего, они были результатом истерии при начинающейся паранойе. Психостеники (т.е. люди, страдающие разнообразными психоневрозами, которые не попадают под понятие "истерия") часто переживают чувства нереальности происходящего, по-

тери личности и навязчивые состояния. Хотя галлюцинации у обычных психостеников являются все-таки исключением, они нередко могут ощущать и видеть свое второе "я". Психостеник обычно описывает свое состояние так: "Возникает ощущение нереальности происходящего: хотя я и узнаю все вокруг, вещи кажутся странными и незнакомыми. Часто, когда я просыпаюсь или вхожу в комнату после прогулки, она кажется мне чужой. Я вижу свой стол, свою кровать, знаю, что они принадлежит мне. Однако одновременно у меня рождается чувство, что я вижу это все впервые в жизни. Мне также кажется, что вместо меня одного существует два человека, что я стою и смотрю на самого себя, наблюдаю за своими действиями и даже стараюсь предугадать их. Но временами я прихожу в сильное замешательство, настолько глубоко я чувствую присутствие незнакомца который каким-то непостижимым образом является частью меня самого. Наконец, меня нередко посещает состояние, когда возникает неприятное ощущение отсутствия чего-то внутри, потери части себя, неполноты и незавершенности.

На основании этого описания можно без труда представить себе содержание галлюцинаций у психотехника с ощущением деперсонализации при ухудшении его состояния. Большая их часть будет иметь аутоскопический характер, то есть содержать переживание астрального выхода. Чувство диперсонализации может стать настолько ярким, что психостеник выпадает из реальности. Он начинает вдруг говорить

об отсутствии материального тела. Этот симптом может наблюдаться при определенных типах паранойи.

Многие рассказы об аутоскопических галлюцинациях являются просто фабрикацией фактов. Некоторые из них есть следствие бреда или деления. Очень часто аутоскопические галлюцинации связаны с критическими моментами в период болезни (например, пневмонии), когда пациент как бы видит себя со стороны. Если допустить, что галлюцинации – это реальность, то возникает вопрос: возможно ли то, что видения точно совпадают с событиями, которые действительно имели место в момент их переживания. Это маловероятно, хотя отрицать полностью было бы неверно. Подлинный ход событий и их отражение в галлюцинации, безусловно, не будут совпадать в деталях. Однако делирий, нарушения сознания и различные сенсорные факторы могут стать связующим звеном между реальными явлениями и событиями, составляющими содержание галлюцинаций. До того как пациент теряет сознание, у него обычно возникает, пусть даже и очень мимолетное, представление о положении тела или обстоятельствах, приведших к такому состоянию. Это происходит независимо от причины, вызвавшей потерю сознания (болезнь, несчастный случай или хирургическое вмешательство). При делирии или когда выключаются не все центры коры, звук, прикосновение или запах могут стать источником информации, на основании которой мозг способен реконструировать происходящее в виде галлюцинаций.

Тем не менее, в большинстве случаев аутоскопических галлюцинаций теория координации между подлинным событием и его реконструкцией в видениях не выдерживает критики. Гораздо более вероятным представляется тот факт, что опыт пациента является следствием галлюцинации, возникающей в процессе возвращения сознания.

Сильное переохлаждение или перенапряжение могут вызвать трансовые состояния сознания. Несомненно, что именно здесь заключено объяснение того, что индивидуум часто отрицает потерю сознания в процессе испытываемых переживаний. Существуют описания случаев, когда аутоскопические галлюцинации имели место у выдающихся людей, обладающих исключительными способностями и высокоразвитым интеллектом. Они могут быть объяснены какими-то переходящими явлениями со стороны мозга, обусловленными повышением температуры, истощением, шоком или приемом препаратов.

Бред и галлюцинации как следствие истерии или сенсорных нарушений, безусловно, внесли свой вклад в создание мифа об "астральном теле". Последний – это лишь капля в огромном океане предрассудков и веры в сверхъестественное, корни которых заключены в психологической аномалии.

Гипнагогические галлюцинации – относительно редкое явление. Обычно они характерны для стадии между бодрствованием и сном. Галлюцинации, появляющиеся перед за-

сыпанием, называются гипнагогическими, сразу после пробуждения – гипнапомическими. Однако чаще всего они обозначаются одним термином: "гипнагогические галлюцинации". Несмотря на то, что данный тип галлюцинаций имеет присущие ему особенности, четкое разграничение между ним и другими видами галлюцинаций не представляются возможным. Гипнагогические галлюцинации обычно развиваются в состоянии, которое нельзя классифицировать ни как сон, ни как бодрствование. Во сне человек принимает участие в происходящем. При гипнагогических галлюцинациях этот фактор отсутствует.

Перципиент просто наблюдает картины, происходящие перед его сознанием, не прикладывая каких-либо усилий и сохраняя восприятие окружающей его обстановки. Это свойство не присуще сну и часто отсутствует при других типах галлюцинаций. У перципиента также сохраняется способность испытывать интерес к происходящему. Этот феномен имеет сходство с галлюцинациями, которые наблюдаются при работе с "магическим кристаллом".

Чаще всего гипнагогические галлюцинации наблюдаются у детей. Взрослые переживают их относительно редко, хотя некоторые из них утверждают, что сталкиваются с этим явлением в течение многих лет или на протяжении всей жизни. Такие галлюцинации имеют периодический и нерегулярный характер. Интервалы между ними могут быть очень длительными. Вполне возможно, что большинство людей имели по-

добные галлюцинации хотя бы раз в жизни. Однако впоследствии они могли полностью забыть об этом.

Видения при гипнагогических галлюцинациях специфичны. Часто они обладают неестественной яркостью и отчетливостью. Многие перципиенты видят сцены и объекты, которые как бы залиты ярким светом или сиянием. Картины, сцены, лица, фигуры быстро сменяют друг друга, не давая возможности рассмотреть их внимательно. Некоторые перципиенты видят игру каких-то причудливых и ярких арабесок. Перед взором других сцены предстают как постоянно мелькающие кадры, воспроизводимые с помощью проекционного аппарата. Кто-то рассказывает о видах и панорамах, наблюдаемых как бы из окна быстро мчащегося поезда. В ряде случаев видения представляют собой бесплотные, меняющиеся словно в калейдоскопе лица: прекрасные, заурядные, часто гротескные. Возможно, именно гипнагогические галлюцинации породили традиционные изображения демонов, домовых и леших. Некоторые перципиенты сообщают о том, что, хотя их видения имели очень небольшие размеры (маленькая фотография, почтовая марка), каждая деталь была видна абсолютно отчетливо. Обычно видения очень ярко окрашены, однако существует несколько случаев ионохроматических галлюцинаций.

Не следует думать, что быстро сменяющиеся изображения – единственно возможная форма гипнагогических галлюцинаций. Ее содержание может быть самым различным, при-



чем предмет или сцена могут сохранять неподвижность в течение нескольких минут. Описан случай, когда перципиент видит парящие в воздухе кирпичи, одна половина которых была окрашена в золотистый, а другая в черный цвет.

Попытки изменить содержание видений по желанию не увенчались успехом. Они приводили к их исчезновению. Очевидно, причина этого заключается в переходе перципиента при направленном волевом контроле в стадию, которая приближается к состоянию бодрствования.

У большинства перципиентов галлюцинации имеют место при закрытых глазах. Отдельные люди сообщают, что они продолжают видеть их в полутьме или темноте даже после открывания глаз. Некоторые индивидуумы утверждают, что они галлюционировали при дневном свете и с открытыми глазами.

Психологическая природа гипнагогических галлюцинаций пока еще не определена. Большинство видений, возможно, обусловлено забытыми воспоминаниями, игрой памяти или чистым воображением. В некоторых из них перципиенты узнают события или сцены давно минувших лет, единственный выход заключается в следующем: гипнагогические видения редко связаны с недавними событиями или случаями из жизни перципиента. Существует мнение, что состояние здоровья перципиента не имеет никакого отношения к проявлению гипнагогических галлюцинаций у взрослых. Подобный взгляд весьма сомнителен.

Автор книги выдвигает на рассмотрение два возможных этиологических фактора, присущих гипнагогическим галлюцинациям. Последние чаще всего наблюдаются у детей различного возраста, попадающего под рамки того периода их развития, для которого характерны наиболее яркие проявления образуй памяти. Именно по этой причине гипнагогические галлюцинации редко появляются после 12-14 лет. Что касается взрослых, то их видения напоминают галлюцинации, вызываемые мескалином, или возникающие при подостром алкогольном психозе. Таким образом, гипнагогические галлюцинации у взрослых – это не спонтанные проявления их былых способностей, а следствие токсинемии. Согласно ряду сообщений, некоторые индивидуумы способны вызывать гипнагогические галлюцинации простым закрытием глаз и полным расслаблением.

Вряд ли это можно назвать гипнагогическими галлюцинациями, скорее здесь подходит термин "легкий транс", который обозначает определенное состояние и истериков. В принципе, загипнотизировать можно любого человека – одного больше, другого меньше.

При наличии определенных психических заболеваний – таких как невроз в виде навязчивых состояний – мы должны уже во время первого сеанса добиться как можно более глубокого транса – пусть это займет два часа или даже больше. В таких случаях мы может применять и дробный гипноз: в течение сеанса мы неоднократно будим пациента и вновь

погружаем его в состояние гипноза.

Всегда задается вопрос, должен ли пациент во время сеанса гипноза лежать или сидеть в кресле? И то, и другое правильно, так как здесь нет твердых правил: одни гипнотизеры пользуются только одним положением, другие – обоими. Большинству пациентов положение их тела безразлично, но опыт показывает, что имеющиеся среди них пугливые люди лучше чувствуют себя сидя. Другие предпочитают лежать, и многие гипнотерапевты тоже считают это положение удобнее, так как оно облегчает расслабление и более всего приближается к положению тела во время обычного сна.

Какое бы положение мы ни избрали, мы в каждом случае должны обеспечить, чтобы пациент чувствовал себя хорошо. Итак, перед началом гипноза мы говорим ему, чтобы он принял позу наибольшей отдачи, не напрягал волю и ни в коем случае внутренне не сопротивлялся. Он также не должен задавать вопросов о том, что с ним происходит, а просто принимать все так, как есть.

После такой подготовки мы можем начать введение в гипноз, для чего мы располагаем несколькими методами. Наиболее важные и испытанные мы рассмотрим ниже.

## **1 Фиксация:**

При этом испытанном методе ввода пациента в состояние гипноза мы предлагаем ему зафиксироваться на любом

предмете, который мы держим на расстоянии около 25 см от его глаз (это может быть карандаш или монета, ключ или подвешенный на нитке цветной шарик).

Пока пациент фиксируется на данном предмете, мы спокойным монотонным голосом даем ему ряд внушений (которые всегда должны иметь конкретный образный характер, и многократно нами повторяться). В первую очередь мы внушаем чувства общего расслабления, затем – возрастающую сонливость, чтобы после наступления ощущения тяжести и тепла у него внушить, наконец, гипнотический сон.

Какое время нам понадобится для этих внушений, зависит от индивидуальной восприимчивости пациента. Сам текст может быть примерно таким (естественно, возможны многочисленные вариации):

"Перед Вашими глазами я держу предмет, на который Вы смотрите. Мой голос Вы слышите ясно и отчетливо. Если Ваш взгляд "теряет" предмет. Вы снова направляете его на предмет и удерживаете на нем. Расслабьтесь и слушайте мой голос. Я бы хотел, чтобы Вы расслабились. Во всем теле Вы ощущаете это расслабление. Вы расслабляетесь все больше, фиксируясь на предмете и слушая мой голос. Вы чувствуете себя все расслабленнее. Мышцы Ваших ступней расслаблены, мышцы Ваших ног, рук, кистей расслаблены, все Ваше тело расслаблено.

А теперь Вы ощущаете, что Вам хочется спать. Вы становитесь все более сонным. Внимательно вслушивайтесь в мой

голос. А теперь на Вас наваливается тяжесть, Ваше тело становится тяжелым, Ваши ступни, ноги, все тело становятся тяжелыми. Приятное тепло охватывает Вас, как при засыпании. Ваши веки становятся тяжелыми, Вы сонны. Ваши веки тяжелые, тяжелые, тяжелые. Думайте о сне, только о сне, о сне и ни о чем другом.

Теперь Вы не можете держать глаза открытыми, потому что Ваши веки становятся все тяжелее и тяжелее, все тяжелее. Вы хотите спать. Вы все больше хотите спать. Ваш взгляд туманится глаза жжет, Вы плачете (эти слова мы говорим только тогда когда видим, что глаза действительно стали влажными!). Дышите глубоко и медленно, глубоко и медленно. С каждым вздохом Ваш сон все глубже. Ваши глаза уже закрыты. Вы засыпаете, спите, спите".

Как правило, повторение последней формулы внушения дает результат, и наш пациент закрывает глаза (после чего мы можем положить пальцы на его сомкнутые веки). Если это не произошло, то мы можем перейти к технике счета: проходим отдельные фазы внушения еще раз, считая (разумеется, медленно) во время каждой фазы от одного до десяти.

Если и это не помогает, то применяем такой способ. Часто двигаем своей рукой вверх и вниз на расстоянии нескольких сантиметров от глаз пациента, и в течение примерно двух минут повторяем следующую формулу внушения:

"Следите глазами за моей рукой, вверх, вниз, вверх, вниз,

и Вы спите, спите все глубже!"

Если же пациент все еще упорно держит свои веки открытыми, то говорим ему: "Теперь можете закрыть глаза".

Одновременно мы аккуратно опускаем веки нашего пациента своими пальцами.

Мы имеем еще возможность заставить "упрямых" пациентов закрыть глаза. Просто держать у него перед глазами указательный и средний палец и говорить:

"Ваши веки становятся тяжелее и тяжелее, и Вы хотите спать... Концентрируйтесь зрительно на моих пальцах. Я все более приближаю их к Вашим глазам, и они закрываются". Конечно, пациент в итоге закроет глаза, когда наши пальцы будут совсем близко от его глаз. И именно в этот момент мы кладем ему на веки пальцы и слегка нажимаем на них. Пациенту мы говорим, что его глаза останутся закрытыми до тех пор, пока мы не отдадим соответствующее приказание.

## **2 Словесное внушение:**

Прежде всего в тех случаях, когда нашему пациенту не удастся зафиксироваться взглядом на предмете, мы применяем метод простого словесного внушения. Мы просим пациента лечь на кушетку (этот метод является исключением: его можно реализовать только в лежачем положении) и закрыть глаза. Затем мы даем ему примерно такое внушение:

"Я бы хотел, чтобы Вы расслабились, чтобы Вы расслаби-

ли все Ваше тело. Я бы хотел, чтобы Вы почувствовали любое напряжение в Ваших мышцах, во всех мышцах, и чтобы затем Вы расслабились. Расслабьте лоб, расслабьте мышцы лица. Расслабьте мышцы шеи, мышцы рук, ног, всего тела.

Теперь вытяните свои руки и ноги. Вы ощущаете вялость, усталость во всем теле. Теперь Вы чувствуете давление подушки на Вашу голову. Вы чувствуете давление подушки на Вашу шею и плечи. Вы ощущаете кушетку всем Вашим телом. Теперь обратите внимание на Ваши бедра и Вы чувствуете, что кушетка несет Ваше тело. Вы совершенно, совершенно расслабились. Вам кажется, что Ваше тело погружается в кушетку, совсем в него погрузилось. Я бы хотел, чтобы теперь Вы представили себе приятное, радующее Вас место, где Вы можете растянуться и забыть все Ваши заботы, все Ваши неприятности, – место, где Вы можете спать.

Это может быть на море, в горах или где Вы захотите (большинство пациентов выбирает горы). Вы дышите медленно и глубоко. Вытяните ноги и руки. Ваше тело мягкое и расслабленное (мы берем руку пациента и "роняем" ее). Вы совсем расслаблены, совсем, совсем расслаблены. Ваше тело совершенно расслаблено. Вы лежите на горном лугу (или в другом выбранном месте). Тихий день. Небо голубое, солнце ласково светит.

Вы смотрите на небо. Вам попадается на глаза легкое облачко. Все спокойное и мирное. И Ваша душа абсолютно спокойна. Вы вдыхаете аромат хвои, видите воды озера. Ва-

ша душа так же спокойна, как и поверхность этого озера. Расслабьтесь и спите, спите, спите спокойно и глубоко. Спи-те!"

### **3 Зрительный метод.**

Этот метод известен в двух формах и сегодня редко находит применение. Некоторые немецкие и русские гипнотизеры применяют его как метод фиксации, но в данном случае пациент не фиксируется на предмете, а смотрит в глаза гипнотизеру.

По-другому обстоят дела при второй форме этого метода, когда основную роль играет "очаровывающее" и "авторитетное" начало в личности гипнотизера. Эта форма находит еще применениет в театрах и варьете, а в медицине при определенных случаях алкоголизма, наркомании и психопатии. При этой форме метода гипнотизирования взглядом пациент находится напротив нас на расстоянии, примерно, 30 см. В любом случае мы должны над ним возвышаться; если он выше нас, то надо его посадить, а самим остаться стоять. Затем берем его за плечи и слегка раскачиваем его вперед и назад, не отрывая взгляда от его переносицы.

Затем даем ему ряд внушений.

"Смотрите мне в глаза, Ваш взгляд становится тяжелым, тяжелым, Ваши руки становятся тяжелыми. Ваши ноги становятся тяжелыми, все Ваше тело становится тяжелым. Ва-



ши глаза устали, но не закрывайте их, если еще это можете сделать. Ваши веки тяжелы, как свинец. Вы будете спать, спать!"

Теперь сделайте перерыв. Если пациент начинает моргать, то продолжаем – более категоричным тоном – приблизительно следующее:

"Ваши веки перестают дрожать. Вы больше не можете их открыть прежде чем я отдам Вам на это приказание!"

Как только глаза опять закрыты, кладем на них руку и говорим:

"Ваши веки как будто склеены. Вы не можете их открыть, не получив от меня на это приказание".

Если пациент во время ввода в гипноз стоял, то теперь следует его осторожно усадить в кресло.

#### **4 Метод В.М.Кандыбы:**

Этот метод имеет то преимущество, что мы привлекаем пациента к участию во вводе в гипнотическое состояние. Мы просим пациента сесть в кресло и даем ему следующее внушение:

"Я бы хотел, чтобы Вы удобно устроились в кресло и расслабились. Теперь, когда Вы сидите, положите обе свои кисти на свои бедра. Вот так. Вы будете следить за своими руками и установите, что Вы сможете за ними внимательно наблюдать."

Вам нужно сделать только следующее: сидеть в кресле и расслабляться. Вы заметите, что во время Вашего расслабления происходят различные события. Они происходили всегда, когда Вы расслаблялись, но раньше Вы их так ясно не замечали. Я буду обращать Ваше внимание на них. Я бы хотел, чтобы Вы сконцентрировались на всех ощущениях и впечатлениях, которые Вы ощущаете в своих руках, что бы это ни было. Возможно, Вы почувствуете тяжесть Вашей лежащей на бедре руки, или Вы ощутите давление. Возможно, Вы ощутите материал Ваших брюк ладонью, или тепло Вашей ладони бедром. Я бы хотел, чтобы Вы наблюдали за Вашими ощущениями. Возможно, Вы почувствуете нечто вроде зуда. Какими бы ни были Ваши ощущения, я бы хотел, чтобы Вы их отслеживали. Все время смотрите на свою руку и Вы заметите, насколько она спокойна, как она все время остается в одном и том же положении. В ней происходят движения, но их еще нельзя воспринять.

Я бы хотел, чтобы Вы непременно смотрели на свою Руку. Ваше внимание может отвлекаться от руки, но оно все равно к ней вернется, а Вы смотрите на руку и спрашиваете себя, когда же станут видны происходящие в ней движения?" Как раз в этот момент все внимание нашего пациента зафиксировано на его руке. Он прямо горит желанием узнать, что же теперь произойдет, а мы внушаем ему, что его будущие ощущения будут точно такими же, как и у любого другого.

Ни при каких обстоятельствах мы не пытаемся навязать

пациенту внушения: если у него и возникнет какое-то ощущение он будет рассматривать его как продукт собственных переживаний. Мы же хотим добиться, чтобы он слушал наши внушения так, как будто бы они принадлежат его собственным переживаниям. Итак, мы искусно пытаемся довести его до такого состояния, чтобы он увязал свои ощущения со сказанными нами словами и был бы твердо уверен, что сказанные нами слова или приказы позднее вызовут сенсорные или моторные реакции.

Лишь в том случае, если пациент оказывает сознательное сопротивление, один из его пальцев или вся кисть начинают слегка подрагивать. Мы сразу обращаем на это внимание и говорим ему, что движение, вероятно, может быть сильнее. То же самое, естественно, относится и ко всем другим объективным реакциям нашего пациента – например, углубленному дыханию или движению его ног: взаимосвязи, которые мы "устанавливаем" между реакциями нашего пациента и нашим поведением по отношению к нему, ведут в итоге к тому контакту, который позволяет нам полностью влиять на его нейронные структуры!

"Это будет интересным наблюдением, какой из Ваших пальцев пошевелится первым. Это может быть средний палец, указательный, безымянный, мизинец или большой палец. Один из Ваших пальцев вздрогнет или пошевелится. Вы не знаете, когда и на какой руке. Наблюдайте внимательно. Сперва Вы ощутите легкое подрагивание, возможно, в пра-

вой руке. Смотрите, большой палец вздрагивает и шевелится.

В начале движения Вы заметите кое-что интересное. Пространство между пальцами очень медленно увеличивается, пальцы медленно растопыриваются, и Вы замечаете, что пространство между пальцами увеличивается все больше. Оно медленно расширяется; пальцы все более растопыриваются, растопыриваются, растопыриваются, вот так".

Сейчас мы дали первое действительное внушение, на которое пациент реагирует: приказ растопырить пальцы. Если он выполнен, то продолжаем говорить, как будто такая реакция могла бы произойти сама по себе и при обычном ходе события:

"В то время как Ваши пальцы растопыриваются. Вы замечаете, что они выпрямляются и поднимаются (указательный палец пациента начинает слегка подниматься). Видите, как поднимает Ваш указательный палец? И другие пальцы хотят последовать за ним, они тоже медленно выпрямляются (пальцы зачинают подниматься).

В то время как Вы поднимаете пальцы. Вы ощущаете, что Ваша кисть становится все легче. Это чувство легкости становится тем интенсивнее, чем выше поднимаются Ваши пальцы, и вот уже вся кисть поднимается, как будто она – воздушный шарик, взлетающий ввысь. Она поднимается, поднимается, поднимается в воздух, в воздух, в воздух, поднимается выше и выше, кисть становится легкой, очень лег-

кой. (Кисть начинает подниматься).

Пока Вы рассматриваете Вашу поднимающуюся кисть. Вы замечаете, что вся рука поднимается, поднимается воздух, немного, чуть выше, выше, выше, еще выше, еще, еще выше. (Рука поднялась над бедром приблизительно на 10 см, и пациент замечает это.)

Во все время наблюдаете за Вашими кистью и рукой, которые поднимаются, и в это время Вы чувствуете, насколько сонными и усталыми стали Ваши глаза. Пока Ваша рука поднимается дальше, Вы чувствуете себя усталым, расслабленным и хотите спать, очень хотите спать. Ваши глаза становятся тяжелыми, и, возможно. Вы хотите опустить веки. Пока Ваша рука будет подниматься дальше. Вы чувствуете себя все более расслабленным, Вы все больше хотите спать и чувствовать покой и расслабление, закрыв глаза и засыпая".

В этом месте для нас уместно важное указание по нашему дальнейшему поведению: если пациент подчиняется одному из наших внушений, то мы должны использовать эту позитивную реакцию для усиления последующего внушения. Если он, например, поднимает руку, то мы ему внушаем, что он заснет потому, что его рука поднимается:

"Ваша рука все поднимается, поднимается, поднимается и Вы по этой причине становитесь очень сонным. Ваши веки становятся очень тяжелыми. Ваше дыхание становится медленным и равномерным. Дышите глубоко – вдыхайте и выдыхайте. (Пациент держит вытянутую руку прямо, он морга-

ет, его дыхание глубоко и равномерно.)

Пока вы все еще рассматриваете Ваши руку и кисть и становитесь все более сонным и расслабленным. Вы замечаете что Ваша рука меняет направление. Она сгибается и кисть при, приближается в Вашему лицу, все ближе, ближе, ближе, а в то время, как она поднимается. Вы медленно, но верно погружаетесь в глубокий-глубокий сон, в котором Вы очень глубоко расслабляетесь. Рука будет подниматься выше, выше, еще выше, пока не достигнет Вашего лица, и Вам все больше хочется спать, но Вы не должны засыпать, пока рука не достигнет Вашего лица. Если Ваша кисть достигнет Вашего лица. Вы заснете. Вы будете спать глубоко и крепко".

Дойдя до этого места, мы даем пациенту возможность самому определять ритм засыпания: когда его рука дотронется до его лица, он заснет, потому что верит, что это его собственное желание. Левитация руки и засыпание далее взаимно поддерживаются друг другом. Если пациент затем закроет глаза, то он находится в трансе, в достижении которого он сам принимал участие. Поэтому позднее он не будет стремиться оспаривать, что он действительно находился в трансе.

"Теперь Ваша кисть меняет направление. Она поднимается, поднимается к Вашему лицу. Ваши веки становятся тяжелыми. Вам все больше хочется спать, спать, спать. (Рука пациента приближается к лицу, его веки трепещут.)

Ваши веки становятся тяжелыми, очень тяжелыми, и рука

уже поднялась к лицу. Вы чувствуете себя очень усталым и сонным. Ваши глаза закрываются, закрываются. Когда Ваша рука коснется лица, Вы заснете и будете спать глубоко. Вы ощущаете сильную сонливость. Вы засыпаете, засыпаете, засыпаете.

Вы очень хотите спать, очень устали. Ваши веки, как свинец, а Ваша рука поднимается, поднимается точно к Вашему лицу, и когда она коснется лица. Вы заснете. (Рука пациента касается лица, его глаза закрываются.)

Теперь спите, спите, спите, спите, спите, просто спите. Пока Вы спите, Вы ощущаете себя усталым и расслабленным. Я бы хотел, чтобы Вы сконцентрировались на расслаблении, на состоянии расслабления, свободном от любого напряжения. Не думаете ни о чем, кроме сна, глубокого и крепкого сна".

В описанных до сих пор методах достижения того состояния транса, который является предварительной ступенью гипнотического состояния, словесные внушения служили как акустические раздражители. Но есть пациенты, которые осознанно или неосознанно испытывают страх перед терапевтом или неспособны сконцентрироваться на словах. В таких случаях успеха можно достичь с помощью метрономного метода.

Метроном – это прибор для указания музыкального темпа, который издает ритмическое постукивание, облегчающее пациенту возможность сконцентрироваться. Мы только

внушаем ему, что чем дольше он будет слышать постукивание метронома, тем продолжительнее будет его сон.

Наряду с этим известно еще множество методов гипноза с использованием словесных внушений или без них. О них мы можем узнать из моих книг по технике гипноза и СК. С помощью описанных выше методов мы привели пациента к тому, что он закрыл глаза и принял неподвижное положение. Загипнотизирован ли он? Мы не можем это утверждать, так как отсутствуют характерные признаки. Поэтому мы должны с помощью соответствующих внушений определить глубину транса и в случае необходимости его углубление, чтобы обеспечить достижение гипнотического состояния. Для этого мы снова располагаем несколькими методами, которые мы сейчас и рассмотрим.

## **1 Тяжесть рук:**

В виде первой меры проверки глубины транса мы даем нашему пациенту внушение по следующему образцу:

"Вы концентрируетесь на Ваших руках. Они становятся тяжелыми, очень тяжелыми, тяжелыми, как свинец: тяжесть начинается в области плеч, спускается в предплечье, в кисть, в пальцы, в каждый палец, в большой палец, в указательный, в средний, в безымянный, в мизинец. Вся Ваша рука становится тяжелой, как будто она несет вес в 100 кг. Теперь я считаю до 5, при этом Ваша рука становится все тяжелее:



один, тяжелая, Два, очень тяжелая, три, еще тяжелее, как свинец, четыре, еще тяжелее, много тяжелее, пять, очень, очень, очень тяжелая. Вы больше не можете пошевелить рукой, так она тяжела".

Если мы замечаем, что внушение тяжести привело к положительному результату, то даем контрольное внушение:

"Ваша рука очень, очень тяжелая. Вы чувствуете, что Вам все трудней двигать рукой. Чем больше Вы пытаетесь это сделать, тем труднее Вам это сделать. Ваша рука очень тяжелая. Вы не можете ею двигать. Вы пытаетесь, но это Вам не удастся". В качестве альтернативы мы можем дать и такое контрольное внушение:

"Я сосчитаю до 5. Ваша рука станет очень, очень тяжелой.

Когда я дойду до числа 5, Вы попытаетесь поднять Вашу руку, но не сможете. Чем больше усилий Вы прилагаете, тем труднее Вам будет ее поднять".

Если после этого внушения пациент еще может двигать рукой, то значит он еще не находится в состоянии гипноза. Тогда мы ему говорим, что его случай не исключительный и многим людям не сразу удавался этот тест. Кроме того, мы просим от него подтверждения (и обычно он нам его дает), что он почувствовал определенную степень тяжести, и объясняем ему, что при второй попытке наверняка наступит успех.

Если же внушения были успешными, что чаще всего и происходит, то пациент не может двигать своей рукой ни на

миллиметр: любому сокращению сгибающих мышц противостоит такое же и более сильное сокращение выпрямляющих мышц. Рука становится негнушейся и выражает это противостояние мышц легким дрожанием.

Если пациент пугается, утверждает, что не может больше двигать рукой, то мы ему говорим, что речь при этом идет о необходимом для гипноза процессе – точно так же мы могли бы сделать руку необычайно легкой. После проверки тяжести руки мы даем пациенту несколько минут отдохнуть и даем ему некоторые внушения на расслабление или сон. Только после этого мы можем переходить к каталепсии глазных век.

## **2 Каталепсия глазных век:**

При этом, как и при всех других тестах, важно выбрать правильный момент, чтобы дать приблизительно такое внушение: "Вы совершенно спокойны и расслаблены, Все мышцы Вашего тела расслаблены: мышцы головы, шеи, плеч, рук, ног, всего тела расслаблены. Ваше дыхание глубоко, медленно и равномерно. Вам очень-очень хочется спать. Вы ощущаете приятное тепло, чувствуете себя хорошо. Вы осознаете, что не слышите ничего, кроме моего голоса. Вы чувствуете, что Ваши веки становятся очень-очень тяжелыми, как свинец. Ваши веки как будто склеены, и когда Вы пытаетесь их раскрыть, они остаются закрытыми, пока я не дам прика-

зание открыть их. Они закрыты, склеены, и чем больше Вы пытаетесь их раскрыть, тем крепче они закрываются и склеиваются. Спокойно попытайтесь раскрыть их – и Вы убедитесь, что это невозможно".

Почти во всех случаях пациент после этого внушения не в состоянии открыть свои глаза. Если ж это ему удастся, то скажем ему, что он оказывал определенное сопротивление, поэтому и не подействовали предыдущие внушения и сон. Мы советуем ему сконцентрироваться на сне, но не стараться держать глаза открытыми или добровольно их закрывать. Своими пальцами мы затем слегка надавливаем на веки пациента и легко закрываем их. При этом мы ему говорим, что при следующем сеансе он попадает в более глубокое состояние расслабления, подобное сну.

После этого мы вновь возобновляем внушение сна, чтобы после их воздействия перейти к следующему тесту (некоторые пациенты, у которых тест на катаlepsию глазных век проходит негативно, тем не менее могут впасть в очень глубокий транс).

### **3 Анестезия:**

Достижению анестезии предшествует внушение гиперестезии (сверхчувствительности), достичь которой легче. Для этого мы даем пациенту следующее внушение:

"Представьте себе, что Вы ходите по большому помеще-

нию, в котором стоит ванна с горячей водой, испускающей пар. В тот момент когда Вы увидите ванну. Вы поднимаете свою правую кисть. Поднимается вся Ваша рука. Опустите ее снова. Теперь приблизьтесь к ванне. Вы хотите узнать температуру воды.

Вы опускаете правую кисть в ванну и чувствуете сильный дар.

В тот момент, когда Вы почувствуете жар. Вы мне это покажете, поднимая кисть.

Ваша кисть поднимается, это очень хорошо. Теперь я дотронусь до тыльной стороны Вашей правой кисти острием иглы. Ваша рука стала настолько чувствительной, что Вы ощущаете при этом очень сильную боль. Теперь я дотронусь до другой Вашей кисти, и Вы не ощущаете никакой боли".

Как только мы касаемся правой кисти пациента, его лицо искажается от боли. Но если он на обеих кистях не показывает никакой повышенной чувствительности, то мы говорим ему, что ему для этого нужна определенная тренировка, прежде чем он почувствует различие, и что мы абсолютно уверены в успехе при его следующей попытке. Если достигнута гиперестезия, то можно переходить к анестезии. В большинстве случаев на первом сеансе мы не добиваемся полной безболезненности, но все же можем снизить сенсорную чувствительность. С этой целью мы даем внушение по следующему образцу:

"В то время как Ваша правая кисть стала очень чувстви-

тельной, левая потеряла чувствительность. Если я ее колю, Вы не чувствуете настоящей боли, как в другой кисти. Представьте себе, что на Вашей кисти толстая кожаная перчатка. Если Вы представляете себе эту перчатку, то покажите мне это поднятием кисти. Ваша рука ощущает эту перчатку, и, когда я колю иглою, у Вас создается впечатление, что я колю только в перчатку. (Кисть поднимается.)

Теперь я дам Вам почувствовать разницу уколов, сперва одну, а затем другую кисть (выполняем это обещание). Теперь Ваша левая кисть становится все менее чувствительной, глухой к боли. Онемение охватило всю кисть, пальцы и кулак. У Вас возникает впечатление, что Ваша кисть сделана из дерева. Вы больше не ощущаете боли. Ощущаете онемение?"

Если пациент отвечает, что еще чувствует боль, мы ему говорим, что она значительно слабее, чем боль в другой кисти. И что на следующем сеансе он будет еще меньше ощущать своей левой кистью.

## **4 Амнезия:**

После анестезии мы углубляем транс достижением амнезии (форма нарушения памяти с пробелами в воспоминании, которая часто сопровождается глубоким трансом; но случается и так, что глубокий транс наступает и без амнезии). Она отличается от ранее описанных гипнотических феноменов

тем, что ее можно установить только после пробуждения пациента.

Амнезия может возникать как спонтанно, так и вызываться постгипнотическими внушениями. Для факта ее установления мы начинаем с выяснения обстоятельств, вероятно забытых пациентом во время транса. Если же он помнит все, но для психотерапевтической работы желательна амнезия, то мы подвергаем его определенному тренингу с целью побудить его забыть определенные аспекты транса или вообще весь процесс. Здесь оправдывает себя следующий способ.

Непосредственно перед окончанием следующего сеанса мы даем нашему пациенту задание представить себе, что он заснул у себя дома и видел сон. Вскоре после этого мы внушаем ему, что он должен проснуться и открыть глаза – после чего он находится под впечатлением того, что действительно проснулся из глубоко сна. Он отчетливо вспоминает свой сон, а о других событиях транса он вспоминает нечетко. Некоторые из них он может и вовсе забыть.

Если во время этого сеанса мы смогли установить у нашего пациента лишь частичную амнезию, то на следующем сеансе мы говорим ему, что это нормальное явление и только помогает в терапии. Мы добавляем, что забыть было бы очень легко, если бы он отвлекал свое внимание от некоторых вещей, и как пример приводим ему те события, которые пациент забыл со время последнего транса. Мы объявляем ему, что сегодня он забудет большую часть, если не все со-

бытия сеанса. В заключение мы внушаем ему, что перед пробуждением он Увидит сон и проснется, как только его увидит. Мы скажем ему, что хотя после пробуждения он и будет помнить свой сон но большинство или даже все другие события забудет.

Теперь мы владеем нашим пациентом настолько, что с помощью внушаемых приказов можем влиять на него. Прежде чем мы даем пациенту внушенный приказ, мы должны позаботиться о том чтобы он внезапно не проснулся из гипнотического транса. Если мы хотим его опросить, например, с целью психоанализа о его собственной личности или во время регрессивного сеанса о его прежних земных жизнях, то мы даем ему такое, например, внушение. "Вы совершенно расслаблены, совершенно свободны. Вы спите. Хотя Вы спите, Вы можете со мной говорить. Вы можете отвечать на мои вопросы не просыпаясь, не просыпаясь. Вы говорите, как люди говорят во сне".

Первые вопросы, которые мы задаем, должны быть простыми – например, фамилия, профессия и так далее – и не вызывать страх. Позднее, во время анализа, мы сможем применять технический прием свободной ассоциации и побуждать нашего пациента выразить первую мысль, которая пришла ему в голову. При гипнотических регрессиях мы поступаем в соответствии с правилами для самогипнотических регрессий.

Теперь мы, разумеется, можем вмешаться и в субкорти-

кальные механизмы переработки и регуляции нашего пациента, чтобы там достичь всех тех эффектов, которые мы сами у себя вызываем в состоянии сознания или самовнушаемыми формулами: для этого мы должны лишь дать ему соответствующие внушения (которые мы модифицируем в зависимости от желаемой цели).

Следующим феноменом гипноза является феномен положительных сенсорных галлюцинаций. Они соответствуют самовнушению вызывавшимися нами воображениями и вызываются в первую очередь теми гипнотизерами, которые на сцене гипнотизируют добровольцев на удивление и для развлечения публики: они внушают этим людям, что им, например, ужасно жарко (после чего они начинают снимать одежду), или что они – курица (загипнотизированный начинает более или менее удачно подражать движениям и голосу курицы).

Такое сценическое "колдовство" – не в наших интересах, но положительные сенсорные галлюцинации могут успешно внушаться, с целью расслабления:

"Теперь Вы представляете себе, что мы с Вами выходим из этого помещения. Теперь мы находимся на усеянном цветами весеннем лугу. Погода чудесная, с безоблачного неба сияет солнце, поют птицы, а вдали журчит ручеек.

Я хочу, чтобы Вы представили себе эту сцену как можно нагляднее и подняли Вашу кисть, если Вы увидите то, что я Вам опишу.



Перед нами находится высокая береза со светло-зелеными листьями. Посмотрите на березу, Вы ее видите? (Пациент поднимает кисть.) Вы внимательно рассматриваете березу. На одной из веток сидит птица. Если Вы ее видите, поднимите кисть. Птица начинает петь. Вы слышите ее? Если Вы ее слышите, покажите мне это, подняв кисть".

В гетерогипнотическом, как и в самогипнотическом состоянии возможна фиксация постгипнотических приказов и она особенно уместна по следующим причинам:

– с помощью постгипнотического внушения мы можем достичь выходящего за рамки гипнотического сеанса действия данных внушений (что важно при всех внушениях для прекращения маниакального поведения, лечения органических повреждений и болезней или для психической стабилизации, и, более того,

– с помощью закрепления ключевого внушения мы можем сократить до минимума тот отрезок времени, который необходим пациенту для достижения состояния гипнотического транса.

Двумя наиболее легко достижимыми постгипнотическими внушениями являются постгипнотический сон и постгипнотическое дрожание глазных век. Оба способа могут служить тестами, насколько наш пациент управляем.

Чтобы достичь постгипнотического сна, мы внушаем нашему пациенту, что следующей ночью он увидит сон, о котором он вспомнит, чтобы на следующем сеансе рассказать

нам о нем.

Чтобы вызвать постгипнотическое дрожание глазных век, мы объявляем пациенту, что разбудим его, медленно считая от 1 до 5. На счет 5 он должен открыть свои и посмотреть на нас. При этом он должен заметить, что его веки дрожат, от чего он не может избавиться при всем старании. Кроме того, мы объявляем ему, что мы предложим ему затем закрыть глаза. При этом мы будем считать от 1 до 3, а на счет 3 он должен открыть глаза и заметить, что веки теперь больше не дрожат.

Прежде чем будить нашего пациента, мы даем ему постгипнотическое ключевое внушение: мы говорим ему, что в начале следующего сеанса мы будем считать до определенного числа, после которого он моментально погрузится в такое же – или еще более глубокое – состояние транса, в котором он находится в данный момент (вместо чисел можно выбрать любой другой ключевой раздражитель, хотя бы звук колокола проблесковый световой сигнал или ключевое слово).

Само пробуждение должно происходить постепенно. Ему всегда предшествуют внушения хорошего самочувствия и покоя (как мы уже знаем из нашей самовнушаемой практики).

Мы можем сказать, примерно, так:

"Сейчас я Вас разбуду. Постепенно Ваше состояние транса смягчается, я буду считать от 5 до 1 (то есть в обратной

последовательности, чем вначале). Когда Вы проснетесь. Вы будете чувствовать себя здоровым, отдохнувшим и не будете испытывать никаких неприятных ощущений. Вы будете себя чувствовать так, как будто сладко и долго спали".

Затем мы повторяем это внушение и считаем: "5,4,3,2,1".

Некоторые пациенты после пробуждения будут испытывать чувство тяжести в членах или страдать от тошноты. Если эти симптомы не пройдут сами собой, то таких людей нужно загипнотизировать еще раз, чтобы смочь дать им внушение, оказывающее помощь.

Иногда мы сталкиваемся с пациентами, правда, очень редко, которые не хотят просыпаться: они или остаются в состоянии транса, или погружаются в глубокий физиологический сон. Мотивация этого может быть различна: первые чувствуют в трансе такое удовлетворение, что хотят в нем задержаться; другие с помощью механизма "ускользания" еще перед трансом впадают в сон.

Если эти пациенты не подчиняются нашим настойчивым (но не угрожающим!) приказам, то мы предоставляем их самим себе, через несколько часов они проснутся сами по себе под действием физиологической потребности.

Если пациент проснулся, то мы беседуем с ним о том, в каком виде он испытал транс (получая таким способом сведения о глубине транса). Мы можем дать пациенту возможность свободно выговориться или задаем ему целенаправленные вопросы.

Часто пациент утверждает, что он вообще не спал. Бесспорно, в данном случае не было полной амнезии. Тогда мы объясняем, что гипнотический и ночной сны не идентичны (о чем мы уже ему говорили), и что во время гипнотического сна можно слышать все, что говорит гипнотизер. Лишь в состояниях транса, добавляем мы, загипнотизированный может забыть, что говорилось в ходе сеанса. Ни в коем случае мы не должны опускать указание на то, что терапевтический эффект не зависит от глубины транса.

Часто пациент говорит, что не смог выполнить все внушения. На это мы отвечаем, что в следующий раз у него это получится лучше.

Некоторые пациенты заявляют, что хотя они и воспринимали некоторые из внушенных феноменов, но ни разу не потеряли контроля над собой: если бы это им хотелось, они бы смогли легко противостоять нашим внушениям. Мы же отвечаем, что мы не имеем намерения во время гипноза лишить их контроля над собой. Наоборот, мы пытались повысить их самообладание, и они доказали повышение своего самообладания как раз тем, что сотрудничали добровольно с нами.

В заключение мы просим пациента (прежде всего, если он образован и способен к анализу) дать нам детальное описание того, что он пережил во время транса. Так мы лучше всего сможем определить, как он воспринимал происходившее. Формулировки, которые он при этом употребит (как:

"я погружался, я опускался, я парил"), мы сможем перенять для использования на следующих сеансах.

# ЛЕТАРГИЧЕСКИЙ СОН (МНИМАЯ СМЕРТЬ)

Теперь рассмотрим, продолжает рассказывать П.И.Буль, – еще одно редкое и интересное болезненное состояние, также только недавно объясненное наукой. Одна история, рассказанная И.П.Павловым, обошла многие журналы: некто Качалкин, "уснув" в 1898 году, "проспал" более двадцати лет! Второй пациенткой, которую также наблюдал ученый в той же психиатрической клинике в Удельной, была девочка, "уснувшая" в четырехлетнем возрасте и "проснувшаяся" взрослой девушкой. Что же за странный сон?

Летаргический сон – не самостоятельное заболевание; он возникает у человека после тяжелых истощающих нервно-психических расстройств. У такого больного сердце бьется крайне слабо. Дыхание настолько поверхностно, что даже зеркало, поднесенное ко рту спящего летаргика, не запотевает. Тело больного на ощупь холодное, но его температура все же выше температуры окружающей среды. Рефлексы угасли, нет признаков жизни, но, с другой стороны, нет и признаков смерти. Человек как бы находится между жизнью и смертью. Все это в старину вызывало массу суеверных, мистических толков. Представьте себе, какое ошеломляющее впечатление, какой ужас вызывали случаи внезапного про-

буждения летаргика от болезненного сна. Везут, предположим, "покойника" на кладбище, а он вдруг поднимается из гроба. Паника охватывает присутствующих, с криками ужаса люди разбегаются в стороны. В прошлом столетии в Испании произошла трагикомическая история. Во время новогоднего праздника подвыпившему гранду вдруг стало плохо, и он упал на пол. Когда его подняли и положили на диван, пульса и дыхания не было, он похолодел и был признан умершим. Еще до похорон "безутешные" родственники успели перегрызться из-за наследства, а при отпевании их ждал новый удар: усопший вдруг ожил и поднялся из гроба. Вероятно, в старину были и трагические случаи преждевременного погребения в силу слабости медицинской науки.

Итак, человек спит или мертв? Возникает вопрос, чувствует ли он что-нибудь, находясь в это странном сне? Больной Качалкин после пробуждения от летаргического сна рассказал И.П.Павлову, что он многое понимал, но не мог двинуть ни рукой, ни ногой, не мог даже пошевелить языком, чтобы вымолвить слово, не мог приподнять веки, чтобы открыть глаза. Он чувствовал неодолимую тяжесть в мускулах всего тела, такую, что был трудно дышать. В его мозгу были полностью заторможены все двигательные центры, в то время как области коры мозга, "ведающие" чувствительностью и слухом, находились в состоянии очень слабого возбуждения. Вторая пациентка после "пробуждения" сразу спросила про свои игрушки, как будто проснулась наутро после обыч-

ного ночного сна. Восемнадцатилетняя девушка интересовалась куклами, как маленький ребенок. Это наблюдение показывает, что развитие мозга и психики происходит вместе с ростом всего организма. В данном случае мозг, находящийся в состоянии глубокого торможения, совершенно не развивался, в то время как физическое развитие (рост и вес тела) все-таки продолжались. Конечно, это могло осуществляться только потому, что больные были помещены в хорошо оборудованную клинику, где за ними следили, кормили через зонд (резиновый шланг) питательными смесями, обогревали, следили за их опрятностью. Если бы больных летаргическим сном не кормили искусственно, то они, несомненно, погибали бы от истощения.

Что же происходит с мозгом человека, впавшего в состояние летаргического сна? Долгое время ученые не могли прийти к единому мнению по этому вопросу. И только в последнее десятилетие окончательно оформилось представление о механизме этого явления.

Ученые установили, что при некоторых нервно-психических заболеваниях (шизофрении и др.) процесс торможения может получить болезненное преобладание над процессом возбуждения, и тогда он, распространившись по всей коре головного мозга, начинает спускаться и на нижерасположенные отделы мозга, в частности на продолговатый, в котором, как известно, локализируются высшие, независимые от нашего сознания центры дыхания, сердечной деятельности,



теплорегуляции и другие важные центры.

Летаргический сон обусловлен, главным образом, крайней слабостью и предельным истощением нервных клеток головного мозга, впадающих в состояние защитного "охранительного" торможения при их малейшем раздражении. В нормальных физиологических условиях нервные клетки способны длительное время функционировать при воздействии на них различных раздражителей внешней среды, лишь постепенно растрачивая свое "раздражимое вещество" и впадая постепенно в состояние торможения. При заболевании летаргией нервные клетки мозга предельно истощены предшествующими нервными расстройствами и хронически пребывают в состоянии "застойного торможения". Павловская школа назвала это торможение "охранительным", подчеркивая, что тормозной процесс, своевременно выключая нервные клетки, предотвращает их дальнейшее истощение, которое могло бы закончиться их гибелью.

У человека летаргический сон – редкое болезненное состояние. А у животных – сурков, медведей, некоторых пресмыкающихся – это близкое к нему состояние является нормальным, физиологическим, играющим защитную роль (охраняя тот вид животных в период зимней спячки или летней засухи от гибели). При зимней спячке у животных резко снижаются окислительные процессы, потребность в питательных веществах и воде, и они легко переносят трудный период.

Интересно отметить, что некоторые люди путем самогипноза и специальной подготовки способны приводить себя искусственно в состояние, похожее на летаргический сон. Подобные опыты проделывают над собой факиры и йоги Индии из мистико-религиозных побуждений, для доказательства власти "духа" над телом. Йогу закупоривают воском ноздри и завязывают рот, заворачивают его в холст и помещают в ящикгроб, который погружают в своеобразную "могилу" и закапывают. Через длительное время (от одной до шести недель) яму разрывают, тело йога вынимают, из носа вытаскивают пробки, и на глазах у присутствующих спящий йог начинает розоветь, у него появляется нормальный пульс, он делает первый глубокий вдох и ... "оживает". Йог, перед тем как погрузиться в состояние самогипноза, длительно готовится к этому, не ест десять дней, очищает свой организм различными способами (промывает желудок, ставит клизмы), проделывает дыхательные упражнения и только тогда впадает в состояние, близкое к летаргии.

Ничего таинственного в этих опытах нет. Чтобы управлять своей сердечной деятельностью, например, не нужно даже быть йогом. В одной из ленинградских клиник лечилась женщина, которая могла произвольно менять частоту своего пульса. Актриса по профессии, очень нервная и истеричная, она могла, воображая себя в той или иной ситуации, вызывать определенное эмоциональное состояние, что в свою очередь, незамедлительно отражалось на ее сер-

дечной деятельности. Опыт ставился так: к телу пациентки прикреплялись датчики регистрирующей аппаратуры, затем ей предлагалось "дать" частый пульс. Вскоре на аппаратной ленте отмечалось убыстрение сердечных сокращений с 60 до 100-200 ударов в минуту. Затем испытуемую просили вызвать максимальное снижение пульса. Вскоре на ленте регистрировалось замедление пульса до 50 ударов в минуту. При погружении больной в гипнотический сон удавалось вызвать у нее изменения не только пульса, но и дыхания, потоотделения и других параметров жизнедеятельности. На вопрос, как ей удастся изменять число сердцебиений, она рассказывала, что для того чтобы убыстрить свой пульс, она представляла случившиеся с ней несчастье. Рисовала в своем воображении картину того, как она взбегает на пятый этаж, открывает дверь своей квартиры и видит что-то трагическое. В другом случае она представляла себя на отдыхе у моря, спокойно и безмятежно лежащей на берегу у воды. О том, что эмоциональное состояние может отражаться на деятельности сердца, легких, потовых желез, мочевого пузыря и даже на составе крови, хорошо известно физиологам. Итак, перестают быть загадочными и явления летаргического сна.

В глубокой древности, – рассказывает П.И.Булль, – сновидениям придавалось большое пророческое значение. Яркость образов сновидений, непонимание их механизма и причин возникновения вызывали у людей мистическое толкование снов. Однако и в наше время, несмотря на открытия

науки, встречается немало людей, верящих в возможность с помощью сновидений предсказывать будущее. Вера в пророческие сны продолжает существовать и в наш атомно-космический век.

Современная наука расшифровала причины, сущность и механизм возникновения сновидений. Более того, мы можем искусственно вызывать их в лабораторных условиях, как по желанию испытуемого, так и по желанию экспериментатора. Опыт ставился так. К телу спящего человека были прикреплены датчики, соединенные с приборами, записывающими "кривые" на магнитную ленту. Когда приборы фиксировали засыпание, на тело испытуемого и его воспринимающие органы воздействовали каким-либо раздражителем. Так, в одном случае на слизистую губ спящего была закапана вода из пипетки. Он тут же заметался, а затем повернулся на бок и стал делать плавательные движения руками. Его немедленно разбудили, и он сообщил, что ему приснился сон, будто он упал в воду и спасался вплавь. Другому испытуемому к носу в о время сна была поднесена пробирка с пахучим веществом. Спящий забеспокоился во сне, крылья его носа стали раздуваться (было ясно, что он во сне "принюхивается"). При пробуждении он рассказал, что ему приснилось восточные страны, Каир, парфюмерная лавка (незадолго до этого испытуемый был в командировке в Египте). В следующем опыте рядом с испытуемым был поставлен вентилятор, посылавший струю холодного воздуха на его лицо и бок. Чело-

век во сне стал ежиться от холода и сам проснулся, сказав, что ему приснился "полярный сон".

Таким образом было установлено, что раздражения внешнего мира (обонятельные, температурные, звуковые) вызывают адекватные сновидения. Доказано, что и раздражения внутренней среды организма (сердца, желудка, мочевого пузыря и др.) могут вызвать соответствующие сновидения. Например, переполненный желудок может вызвать сновидения, связанные с чувством удушья. В старину у суеверных людей такие сновидения породили представление – "душил домовой".

Что же является материалом для наших сновидений? Ответ однозначный – наш жизненный опыт. Все то, что мы когда-то видели, даже в кино, все, что нам рассказывали, не проходит бесследно, а откладывается в "кладовых" нашей долговременной памяти в виде "энграмм" (следов воспоминаний). И прав был И.М.Сеченов, когда писал: "Сновидения – это небывалая комбинация бывалых впечатлений!" Вот почему мы можем уверенно считать, что пророческих сновидений быть не может, ибо мы видим во сне, слышим, чувствуем и переживаем не то, что нам еще предстоит, а то, что мы уже переживали когда-то, видели и слышали. У слепых от рождения людей никогда не бывает зрительных сновидений.

У них могут возникать кожные, слуховые и обонятельные "сноподобные" ощущения. Итак, основой наших самых фантастических сновидений является та жизненная информа-

ция, которой мы располагаем.

Научные исследования свидетельствуют, что наш сон неоднороден. Существует быстрый и медленный сон, что установлено с помощью электроэнцефаллограмм. Сновидения возможны лишь в фазу быстрого сна. Когда человек спит, у него заторможены области коры головного мозга, которые контролируют память, речь, абстрактное мышление и другие высшие психические функции, чем и объясняется фантастичность и нереальность многих сновидений. При некоторых исключительных условиях возможны и "творческие" сны. Так, известный химик Кекуле открыл структурную формулу бензола во время сна. Композитор Тартини создал музыкальное произведение, "услышанное" им во сне.

В научной литературе описаны многие подобные случаи. Таким образом, сновидения потеряли свою былую загадочность.

Известны случаи в медицинской практике, когда сновидение как бы "предвещало" заболевание. Так, одному больному в течение ряда ночей снился один и тот же сон: он глотает какие-то предметы. Он обратился к врачу-отоларингологу, и у него была обнаружена в глотке доброкачественная опухоль. Другому больному приснилось, что его укусила змея в правую сторону грудной клетки. Через несколько дней на этом месте возникло долго не заживающая язва. Можно подумать, что эти сновидения являются "предвещающими" ("сон в руку"). Однако при научном подходе стано-

вится ясно, что вначале возникла болезнь, а потом сновидение, а не наоборот. Из места поражения в спящий мозг поступали сигналы о неблагополучии в организме, которые и порождали сновидение.

Иногда спрашивают: "Почему мне приснился сон, будто я летаю как птица. Я никогда не летал на самолете, планере, опыта полета у меня нет". Это можно объяснить и так. Вероятно, в детстве человек катался на качелях, "американских горках" или падал с небольшой высоты, так что опыт, ощущение полета ему знакомы. Условия же, при которых он получил импульсы к своему сновидению, известны. Если человек спит, укрывшись с головой одеялом, а потом из-за нехватки воздуха сбросит с лица одеяло, то струя свежего воздуха направится на его лицо и даст толчок к подобному сновидению. В другом случае человеку приснился сон, что он сброшен в пропасть и летит в бездну. Ведь человек никогда не падал в пропасть, откуда же это впечатление и ощущение? Ощущение полета знакомо человеку с детства, а вот причины такого сновидения: если человек спит с подогнутыми ногами и вдруг инстинктивно их выпрямит, или кто-то это сделает, потянув его за ноги, то именно в этот момент и возникает ощущение прыжка с высоты или падения в пропасть. Мой знакомый однажды рассказал мне свой сон и спросил, как он мог возникнуть, такой фантастический и нелепый: "Мне приснился маленького роста человек, с глазами выпученными, как у китайского дракона, и с лицом моей

знакомой сослуживицы". Мы стали анализировать это сновидение и выяснилось следующее. Две недели назад мои знакомый проходил мимо цирка и увидел, как из него вышла группа лилипутов (вот первое впечатление), а на днях он посетил антикварный магазин и увидел там большую вазу, на которой был изображен дракон с огромными поразившими его вспученными глазами (вот второе впечатление). Что касается лица его сослуживицы, то его он видит каждый день. Во сне эти три образа слились в один и получилось то сновидение, которое его так потрясло.

В сновидениях мы часто видим то, к чему стремимся или чего страстно желаем. Ребенок видит в витрине магазина горю конфет, просит мать купить их, но получает отказ. Зато ночью ему снится, что он сидит в витрине и поедает конфеты. Молодой человек ухаживает за девушкой и делает ей предложение выйти за него замуж, но та ему отказывает. И вот во сне он видит, как, получив согласие любимой, он идет с ней в загс.

Если в дальнейшем он будет настойчиво ухаживать за ней, то может быть и наяву наконец получит согласие, и тогда возникает мысль, что сновидение его было "пророческим". В литературе описано, как известный химик Д. Менделеев долго не мог закончить создание периодической системы элементов. Однажды вечером он долго сидел над решением этой задачи и, утомленный, уснул. И вот во сне он видит ее решение, просыпается и действительно находит правильный



ответ. Так наука отвечает на вопрос, что такое сновидение и может ли оно быть вещим, пророческим.

# ЛУНАТИЗМ (СНОХОЖДЕНИЕ, СОМНАМБУЛИЗМ)

О лунатизме рассказывает гипнотерапевт П.И.Буль: "это редкое заболевание характеризуется тем, что человек, повинаясь патологическому импульсу, может ночью, встав с постели, начать двигаться и ходить. Такой больной не отдает себе отчета в своих поступках. Он может автоматически одеться или раздеться, открыть окно или дверь, выйти во двор, на улицу или в сад. Бывает, лунатик поднимается по лестнице на чердак, выходит на крышу дома и совершает опасные прогулки по краю крыши, карниза или балкона. Таинственному латинскому термину "сомнамбулизм" соответствует более меткое и понятное русское слово – "снохождение". Хожение во сне. Кто не слышал фантастических рассказов о лунатиках?

Вот что пишет об этом в "Этюдах оптимизма" известный ученый И.И.Мечников: "В одной больнице на работу сиделкой была принята истерическая девушка 24 лет, оказавшаяся сомнамбулой. Однажды ночью дежурный врач наблюдал следующую сцену. Девушка встает с постели и поднимается на чердачный этаж, где находится дортуар, в котором она раньше спала. Дойдя до верхней площадки лестницы, она открывает окно, выходящее на крышу, выходит из окна, гуляет по

краю крыши на глазах у другой сиделки, с ужасом следящей за нею, входит обратно в другое окно и спускается по лестнице. В эту минуту мы видим ее, говорит дежурный врач, она ходит бесшумно, движения ее автоматичны, руки висят вдоль несколько наклоненного туловища; голову она держит прямо и неподвижно; волосы её распущены, глаза широко раскрыты. Она совершенно походит на фантастическое привидение".

Это странное явление известно людям уже тысячелетия, науке же удалось объяснить его сравнительно недавно. И немудрено, что лунатизм служил источником всяческих суеверий и легенд. Действительно: если ученому-биологу фигура лунатички показалась фантастической, то какое же потрясение должен был испытать наш суеверно настроенный предок при встрече с таким явлением! Только представьте: ночью, выйдя во двор, человек, мистически настроенный, вдруг видит, как по каменному забору заброшенного дома движется фигура с вытянутыми руками, с широко раскрытыми, но как бы невидящими глазами. Фигура лунатички словно скользит по стене, "парит" в воздухе и исчезает. Что это? Призрак, привидение? На самом деле это очередная "прогулка" больного человека в приступе лунатизма.

Обычно действия лунатиков во сне не отличаются целесообразностью, но бывают и исключения из этого правила. Случается, что некоторые из сомнамбул в ночные часы, когда все спят, выполняют некоторые домашние работы: под-

метают полы, моют посуду, замешивают тесто и т.д. Утром они ничего не помнят о своем ночном поведении. И вот возникает народное поверье о "добром духе" – домовом. В прошлые века (да, к сожалению, еще и в наши дни) состояние лунатизма объяснялось действием сверхъестественных сил или под влиянием лунного света. Нетрудно доказать, что луна здесь ни при чем. Лунатики совершают свои снохождения и в темные безлунные ночи, хотя чаще их замечают в светлые лунные ночи.

Совершенно необязательно также стремление лунатика забраться ввысь, на крышу. Он с таким же успехом может направиться вниз, в овраг или спуститься в подвал. Сложнее объяснить Другое: ту ловкость и силу, с которыми они совершают свои Головокружительные прогулки.

По мнению И.И.Мечникова, "случаи такого рода показывают, что во время естественного сомнамбулизма (лунатизма) человек приобретает свойства, которых не имел в нормальном состоянии, и что он становится сильным, ловким, хорошим гимнастом, совершенно подобно своим человекообразным предкам... Человек унаследовал от своих предков множество мозговых механизмов, деятельность которых была подавлена позднее развившимися процессами торможения. В состоянии сомнабулизма эти древнейшие механизмы растормаживаются оттого, что выключаются позднее приобретенные, свойственные только человеку отделы коры мозга". Это предположение И.И.Мечникова подкрепляется

взглядами И.П.Павлова на природу сновидений. Он утверждал, что вследствие торможения высших, генетически наиболее поздних областей коры головного мозга в обычном сне растормаживается более примитивный тип мышления. В сомнамбулическом состоянии растормаживаются еще более древние двигательные рефлексы, казалось бы, уже утраченные современным человеком. Не случайно один из врачей, наблюдавших за лунатиком, отмечал у него повадки, характерные для лазающей обезьяны, большие пальцы рук оттопырены, ступни ног повернуты внутрь.

Итак, как утверждают ученые, сомнамбулизм – это одна из форм "частичного" сна, при котором торможение охватывает область сознательной деятельности, оставляя незаторможенными двигательные корковые и подкорковые образования (центры). С фактами такого частичного растормаживания отдельных двигательных зон мозговой коры во время сна мы встречаемся при гипнозе, а нередко и в обычной жизни. Например, человек вскакивает и разговаривает во сне. Это возможно потому, что двигательный центр речи расторможен, в то время как остальные районы коры пребывают в состоянии выраженного торможения. Другой пример. Кавалерист спит, сидя верхом в седле, но у него не все центры находятся в состоянии торможения. Те центры, которые "заведуют" чувством равновесия, находятся в состоянии возбуждения, "охраняя" вертикальное положение спящего.

Наиболее обширные районы мозга (двигательного ана-

лизатора) находятся в состоянии локального возбуждения при гипнотическом сне, когда загипнотизированный человек способен совершенно свободно двигаться, находясь в сонном состоянии, что дало ученым повод назвать гипноз искусственным сомнамбулизмом. При лунатизме у человека во время сна растормаживаются почти полностью двигательные зоны, и это дает возможность лунатику совершать более сложные автоматические движения, неожиданные для нетренированного человека, но ни в коем случае не сверхъестественные.

Сомнамбулизм – болезнь довольно редкая, и поэтому врач, столкнувшись с ней в своей практике, надолго сохраняет в своей памяти примеры такого рода. Однажды ко мне на прием явился отец одного юноши. По его словам, он стал замечать за сыном "странности": ночью тот иногда встает с постели, ходит по комнате. Случалось, что полуодетый юноша выходил из квартиры на улицу, а однажды направился было на чердак, но, по счастью, дверь туда была заперта. Отец знал о проявлениях лунатизма и предположил у него это заболевание. Решено было провести лечение гипнозом во время ночного сна. В установленное время я приехал на квартиру к больному. Юноша спал глубоким сном. Положив руку на его голову, я соответствующими внушениями перевел его обычный сон в гипнотический. Молодой человек, не просыпаясь, стал отвечать на вопросы. Ему было предложено повторить события, происшедшее при последнем приступе лунатизма.

Юноша в сонном состоянии поднялся с постели, прошелся по комнате, подошел к полке с книгами, порылся и, достав одну из них, направился обратно к постели. Отец подтвердил, что воспроизведенный приступ снохождения точно соответствует прошлому. На этот раз все манипуляции юноша проделал с закрытыми глазами. Юноше было внушено, что подобные хождения во сне впредь не будут повторяться. И, действительно, в течение двух лет наблюдения приступов лунатизма не было. Итак, лунатизм можно лечить гипнозом. Интересно отметить, что в поведении лунатика много общего с поведением загипнотизированного. Дело в том, что при гипнозе, как и при лунатизме, у спящего выключены (заторможены) те области коры головного мозга, которые "заведуют" критическим, сознательным восприятием окружающей действительности. То же, нужно думать, происходит и во время естественного сна, когда появляются те или иные сновидения. Так исчезает "таинственность", окружавшая явления лунатизма".

# О ПРЕСТУПНЫХ ВДУШЕНИЯХ

Вопрос о том, как гипнотик относится к тем или иным преступным внушениям, особенно интересует юристов. Вопрос этот не раз служил предметом экспериментального исследования со стороны многих ученых, особенно Льежуа, профессора уголовного права в Нанси.

Ряд наблюдений показывают, что загипнотизированному иногда удается внушить то или иное преступное действие. Так, Льежуа однажды внушил усыпленному: "Вы мне должны 500 франков, потрудитесь подписать мне вексель на эту сумму". Испытуемый оспаривает этот факт. Льежуа говорит: "Ваша память вам изменила, я припомню обстоятельства: в этой самой комнате вы просили у меня 3 недели назад эти деньги, и я здесь же вручил вам эту сумму 20-франковыми монетами". Испытуемый колеблется, напрягает свою память, затем как будто что-то вспоминает и подписывает вексель, М. Турет произвел в лаборатории Шарко в присутствии врачей следующий опыт: он внушил особе В., что она должна отравить некоего О. Особа сначала сопротивлялась сделать это, ссылаясь на то, что О. ничего ей дурного не сделал, но когда экспериментатор внушил ей, что этот господин является яблоком раздора между нею и одной ее хорошей знакомой, согласилась. Тогда экспериментатор взял стакан, налил туда пива, прибавил (фиктивно) яду сказал, что по пробуж-



дении она должна заставить г-на О. выпить раствор. Затем В. была пробуждена. Через несколько минут она непринужденным образом подходит к г-ну О. и говорит: "Боже мой, как тут жарко, неужели нас не мучит жажда? Я умираю от жажды. Мадам Л., нет ли у вас пива? Одолжите нам бутылку. О. утверждает, что ему не жарко, что он не желает пить. Это невозможно при такой жаре", – говорит она. – Неужели вы откажетесь выпить со мной пива? Впрочем, я забыла: г-жа Л. только что предлагала мне пива, вот он, – полный стакан (берет стакан с мнимой отравой), пожалуйста, возьмите из моих рук и выпейте. Вы точно опасаетесь, что в стакане что-либо вредное; смотрите, я сама отведаю" (прикладывается губами, точно пьет, но на самом деле не выпивает ни капли). О. берет стакан и выпивает медленно; выпив, он закрывает глаза и падает на пол; его выносят в другую комнату. "Какое несчастье, – восклицают присутствующие. – Так молод еще и умер". – "Не было ли в пиве ядовитой примеси? – говорит один из них. – Как вы думаете. В.?" – "Я ничего не думаю", – возражает В. Выходит мнимый следователь, опрашивает всех и записывает показания. В конце он обращается к В.: "Вы конечно, непричастны к несчастью, но не имеете ли вы на кого-нибудь подозрения, не было ли пиво отравлено?" – "Могу вас уверить, – отвечает В., – что этого не могло быть; доказательством тому служит то, что я сама пила из его стакана и осталась, как видите, невредима".

Вот еще случай. Льежуа вручил некоей госпоже под ви-

дом мышьяка белый порошок и приказал ей растворить его в воде и поднести на завтрашнем балу указанному лицу; если лицо это спросит, что в стакане, она должна сказать, что это сахарная вода. Загипнотизированная исполнила в точности внушенное и на вопрос, что в стакане, сказала взволнованно: "Сахарчая вода, пейте скорее".

Точно таким же путем внушались и другие преступления. Однажды гипнотик было внушено украсть носовой платок у своего соседа. Проснувшись, он изображает пьяного, шатаясь, подходит к указанному лицу и, как бы нечаянно падая на него, вытаскивает из кармана платок. В другом подобном же случае гипнотик подходит к указанному лицу с вопросом: "Что это у вас в руке", и когда тот удивленно смотрит на руку, из его жилета исчезают часы.

Случаев, подобных приведенным, описано множество. При анализе этих случаев оказалось, что не все экспериментальные преступники одинаково послушны. Одни совершают преступление как бы автоматически, не отдавая себе отчета в происходящем, другие, наоборот, вполне усваивают внушенную мысль и стараются так или иначе оправдать или мотивировать свой поступок, третьи же, наконец, оказывают чрезвычайное упорство и не исполняют внушений. Нередко случается, что гипнотик, послушно исполняющий всякого рода невинные, смешные и нелепые поступки, вдруг отчаянно сопротивляется выполнить серьезный акт, – совершить кражу, дать кому-нибудь пощечину и пр.; при выполнении

нии такого рода внушений нередко происходит очень сильная борьба между внушением и личными свойствами характера субъекта, его нравственными и эстетическими требованиями, унаследованными или приобретенными.

Несмотря на произведенные эксперименты, вопрос о возможности преступных внушений загипнотизированному в настоящее время не может еще считаться окончательно решенным. Мнения ученых по этому вопросу расходятся. Что в ученом кабинете можно при помощи внушения заставлять субъекта совершить какие угодно воображаемые преступления, – это несомненно. Но можно ли внушить преступные действия в действительности – вопрос иной. Все эти кабинетные опыты еще ничего не доказывают, потому что у загипнотизированного все же сохраняется некоторый остаток сознания, такой остаток, который подсказывает ему, что все дело – шутка. Сознание в гипнозе не представляет такую пустую страницу, на которой можно писать все что угодно. Как это можно заключить на основании ряда произведенных экспериментов, индивидуальность субъекта и способность его инстинктивно сознавать важность совершаемого поступка не совсем парализуется: деревянным ножом он всегда легче совершит преступление, чем настоящим, потому что у него почти всегда остается темное сознание истинного положения вещей.

В действительной жизни преступные внушения если и удются, то исключительно у лиц с отсутствием нравствен-

ного чувства, а также у психопатов, у которых воля ослаблена настолько, что они не могут дать свободный отпор чужим влияниям. Человек душевно здоровый, у которого нравственные устои развиты, не может сделаться объектом преступного внушения, если даже и удастся погрузить его в трансовое состояние. Умственно здоровый человек обладает способностью подавлять в известной степени влияющие на него стимулы, давать отпор им, или выбирать между ними. В этом отношении нельзя не согласиться с вполне верным замечанием, что внушить человеку можно лишь то, чего он желает явно или скрыто и бессознательно.

Но если психически здоровому человеку с развитым чувством нравственного долга нельзя внушить преступление как таковое, то нельзя ли его внушить косвенным путем, т.е. приказать, например, загипнотизированному подвести известному лицу стакан жидкости, в которой без ведома испытуемого растворен яд? Да, такого рода внушение может быть исполнено гораздо легче... Но тут уже вопрос идет не об изменении личности загипнотизированного, не о внушении ему актов, противных его личности, а об известном рода обмане. Обмануть же человека можно и без гипноза; можно и помимо гипноза при посредстве другого лица заставить человека выпить стакан яда. Случаи подобного рода косвенного внушения, хотя и описывались, но, по существу, они не могут быть часты, так как преступник, решившийся на преступление, едва ли станет для этого пользоваться дру-

гим лицом. Это для него невыгодно во всех отношениях: во-первых, следы такого рода преступления гораздо труднее скрыть, а во-вторых, нельзя поручиться, что внушаемые действия не дойдут до сознания гипнотизируемого и тем самым не найдут в нем первого обличителя.

Как бы там ни было, в обществе обыкновенно уделяется чересчур много внимания таким внушенным преступлениям, чересчур много придается им значения, и нередко каждый непонятный факт стараются объяснить влиянием внушения со стороны известного или неизвестного третьего лица. Этому нередко помогает и пресса, раздувающая факты и стремящаяся пощекотать любопытство читателя.

В таком же точно положении находится вопрос о преступлениях, совершаемых над загипнотизированным. Что такого рода преступления могут быть, – в этом нет сомнения: в уголовной практике встречаются указания на совершение краж, причинение вреда здоровью и, особенно, на изнасилование загипнотизированных. Но преступления этого рода совершаются все-таки редко, так как экспериментаторам хорошо известно, что беспамятство несколько не гарантирует от того, что в один прекрасный день гипнотик неожиданно не вспомнит пережитого им в прежнем гипнозе.

Итак, подводя итоги всему вышесказанному, можно смело утверждать, что, с точки зрения современной гипнологии, преступление под гипнозом можно внушить и осуществить, но не на любом человеке, а только на том, кто быст-

ро входит в глубокий транс и предварительно мотивирован. А так как любое преступление можно "объяснить", то моральные и нравственные табу легко специалистом снимаются, и, в принципе, любой гипнабельный человек может под действием гипноза, а тем более эмоционального гипноза, совершить самое тяжелое преступление, в прямом смысле – безумное.

# ПСИХОХИРУРГИЯ

Мой отец начал делать психохирургические операции с 1964 года, затем свой личный опыт передал мне и многим своим ученикам. Так как за истекшие годы в стране и за рубежом отцом подготовлено свыше 100 тысяч психохирургов (на курсах по нетрадиционной медицине), то я решил опубликовать секреты нашей техники психохирургии, так как на наше авторство и приоритете в этой области уже никто не посягает.

Хотя в начале семидесятых годов между отцом и филиппинцами шел трудный спор о приоритет и авторстве в создании метода психохирургии. Но уже к середине семидесятых в мире утвердились оба метода как два принципиально отличающихся друг от друга. Филиппинский метод был назван "пси-хирургией" и построен на концепции мистической религиозной способности некоторых людей выполнять "пси-операции" со вскрытием, реальным рассечением тканей и реальным "психирургическим" лечением руками человека – "психирурга".

Мы назвали этот метод – мистическим, а метод отца получил название "научная психохирургия" и основан на трансовых Резервных возможностях мозга человека растворять любые ткани собственного организма или выполнять с ними любые излечивающие коррекции. Если в филиппинском

методе встречается много случаев отсутствия лечебного эффекта и даже прямого шарлатанства, то в нашем методе – 100% в той или иной степени лечебный и исцеляющий результат.

В настоящее время наш метод уже с филиппинцами не конкурирует из-за несравнимой эффективности. Мы и наши ученики делаем руками такие сложные операции, которые филиппинцам и не снились, тем более, что ни один из настоящих психирургов-филиппинцев не понимает, что и как он делает, так как сам находится в глубоком трансе (если не шарлатан) и вследствие эффекта посттрансовой амнезии ничего не помнит о прошедшей пси-операции и ничего объяснить или пояснить не может, кроме своей веры в Бога и того факта, что он обладает этим "божественным" даром.

Свой рассказ об искусстве выполнения полостных пси-операции начнем вначале с филиппинского метода, а затем расскажем о русском методе.

Итак, филиппинский метод заключается в искусстве психирургов выполнять пси-операции голыми руками, без каких-либо инструментов, лекарств и антисептиков. При этом: 1) должна обязательно рассекаться или раздвигаться кожная ткань за счет "божественной космической пси-энергии"; 2) должно полностью или почти полностью отсутствовать наружное кровотечение; 3) должна полностью отсутствовать боль в момент самой операции и, самое главное, после пси-операции в месте "раздвигания" тканей или их разреза не



должно оставаться совершенно никаких следов. Если нарушено хоть одно из указанных условий, то это не филиппинская пси-операция, а наш русский психохирургический метод. Надо прямо сказать, что настоящим филиппинским методом за всю небольшую историю его создания владели лишь несколько человек, а остальные делали операции по нашему методу, только не осознавая этого или сознательно обманывая.

Тем более, что правительство и деловые заинтересованные круги международного курорта стараются найти какую-либо "достопримечательность" для привлечения туристов, а если такой "достопримечательности" нет, то она обязательно создается искусственно, так как уж очень многие в этом заинтересованы. Поэтому "Филиппинский феномен" – это на 99% туристический миф, привлекающий на Филиппинские острова сотни миллионов долларов. Заинтересованные западные турфирмы размещают в западных средствах информации различные "объективные и достоверные авторитетные свидетельства" о различных случаях подтвержденного научными кругами "филиппинского чуда". Весь мир наполнен липовыми рекламными роликами, туристическими журналами и проспектами, сенсационными статьями в различных газетах и даже содидных научных изданиях, кассетами видеофильмов, фотографиями и т.д. Остается только позавидовать западному турбизнесу – умеют люди делать деньги, ничего не скажешь.

Наши исследования филиппинского метода показали, что в 60-70% случаев имеется лечебный эффект, при этом каждый 4-5-й пациент выздоравливает полностью. Сразу хотим отметить, что речь идет о всех случаях, которые мы наблюдали за последние тридцать лет (свыше 20 тысяч случаев), хотя чисто филиппинским методом за это время выполнено лишь несколько сот пси-операции.

Самый известный хилер Жозе Педро де Фрейтас (ум. в 1971 г.) был бразильским чернорабочим по прозвищу "Ариго" (Простак). Его способности неожиданно проявились в 1955 году, когда он, заглянув к умирающей соседке, вооружился кухонным ножом и воткнув его в тело больной, вырезал раковую опухоль и женщина поправилась. Затем Ариго провел тысячи операций без обезболивания и стерилизации, пользуясь любым попавшим под руку острым предметом. Пациенты Ариго никогда не ощущали боли, их раны не кровоточили и быстро заживали. Сам Ариго очень боялся крови и мог упасть в обморок, если видел свою работу, снятую каким-нибудь оператором на пленку. Ариго всегда выполнял свои операции в состоянии аутогенного транса и утверждал, что в эти моменты им руководит дух Адольфа Фрица-немецкого хирурга, умершего еще в 1918 году. Хотя Ариго никогда не брал платы за свою работу, его все-таки дважды судили и наказывали, хотя за него и вступались известные врачи, свидетельствовавшие, что он вылечил многих, не навредив ни одному!

Преемник Ариго, Эдивальдо Сильва, также приводил себя в состояние транса, однако пользовался только голыми руками, погружая их в тело пациента и не оставляя шрамов. Сильва верит, что его руками "руководит Бог".

Чтобы лучше понять искусство филиппинских хилеров, я чуть поподробнее расскажу о том, что из себя сегодня представляют Филиппины.

Филиппины – это юго-восточное государство, расположенное на более чем 7 тысячах больших и малых островов, со столицей Манилой на острове Лусон. Наиболее крупными являются 11 островов, а вся общая площадь архипелага составляет около 300 тысяч квадратных километров. Климат Филиппин – морской, тропический. На островах часто бывают землетрясения, тайфуны и вулканические извержения, которые доставляют много бед местному населению. Средняя температура года +25-29°C, но не жара беспокоит людей больше всего, а москиты. Острова покрыты необычайной буйной растительностью, причем многие виды растений встречаются только на этих островах. Больше всего в глаза бросаются пальмы – это и жилье, и питье, и жвачка и все другое. Население насчитывает свыше 60 миллионов человек из более чем 90 народностей.

Население Филиппин комплектовалось из древнего негро-австралоидного субстрата во 11-1 тысячелетиях до н.э., на который волнами наслаивались аустронезийцы южномонглоидного типа из Южного Китая (через Тайвань). С

начала нашей эры, когда Малайя и Индонезия в ее западной части были уже индианизированы, индо-буддийская культура стала понемногу проникать и на Восток, в том числе и на Филиппины. Связи с буддийской Шривиджайей, а позже с индуистской культурой Маджапахита сыграли важную роль в развитии местного населения. В конце I тысячелетия на Филиппины стали прибывать китайцы, но уже не те южно-китайские племена юэ, которые тысячелетием-двумя ранее прибыли на остров, а жители развитой империи, принесшие с собой многогранную и развитую культуру.

С XIV в. на южные острова Филиппин проник ислам и стали возникать первые очаги государственности. На островах существовали общины-балангаи, власть в которых принадлежала старейшинам. Средний размер общины 30-100 семей, но были и крупные до 1-2 тысяч семей. Наиболее развитые и сильные из них вели с соседями войны и в случае удачи общинный старейшина становился правителем надобщинного протогосударства.

Таких вождей или правителей вначале именовали индийскими терминами "раджа" или "дато". В XV и начале XVI в., когда португальцы изгнали из Малакки султана и его приближенных, часть из них мигрировала на восток и поселилась на Филиппинах. Таким образом население юга архипелага стало быстро исламизироваться и стали образовываться первые государственные образования – султанаты. Стали возникать свои формы письменности на южно-индийской

графической основе.

В 1521 г. экспедиция Магеллана посетила остров Себу, что привело к открытию и освоению испанцами Филиппин. Сам Магеллан погиб, но уже к середине XVI в. испанцы прочно освоили весь архипелаг и в честь принца Филиппа (будущего короля Филиппа II) назвали его этим названием. А в 1750 г. был построен крупный порт – Манила. Все население захваченных территорий успешно христианизировалась, кроме мусульманского юга (страна Моро-мавров), который оставался мятежной периферией вплоть до XIX века.

В XVII в. население архипелага составляло около 500 тыс. человек. Наместники испанского короля и подчиненные им губернаторы провинций создали около 270 участков, переданных в энкомьенду (опеку) испанскими колонистам и монашеским орденам. Попечитель-энкомьендеро обычно собирал с вверенного ему опеке населения при посредстве старост общин фиксированный налог – трибуто, и требовал от крестьян выполнения различных повинностей. Затем система энкомьенд была отменена и налог собирался только в пользу королевской казны.

Одновременно на Филиппинах все больше укреплялись китайские общины мигрантов-хуацяо, которые вели основные торговые операции на архипелаге. Затем на остров последовало вторжение голландцев, затем англичан. Испанцы стали большое внимание уделять выращиванию на Филиппинских плантациях табака, а к XIX в. стали выращивать

сахарный тростник, пеньку, индиго. Появилась собственная национальная буржуазия из числа китайцев и метисов китайского происхождения.

В 1896 году, после почти четырехвекового испанского владычества, связь с метрополией прервалась буржуазно-демократической революцией. Но на смену испанцам пришел американский колониализм и только в 1946 году Филиппины получили независимость.

Филиппины – единственная христианская страна, находящаяся к востоку от Мертвого моря и говорящая более чем на 130 языках. Культура Филиппин – смешанная и самобытная, евроазиатская. Цвет кожи филиппинцев коричневый. Прозвешивают старинные родовые обычаи покровительства ("утанг на лооб"). У каждого филиппинца есть человек, который ему покровительствует и есть человек ("бата"), которому покровительствует он сам. Государственные языки – английский (40%), испанский (20%) и местный тогальский, на котором говорит 48% населения. Основные религии – христианство, ислам, буддизм и анимизм (поклонение духам, жертвоприношениям, животным, богам и т.д.). Римско-католическая церковь – 83% населения; 6% – протестанты; 4,9% – мусульмане; 0,9% – буддисты; 5,2% – независимая церковь. Итак, видно из цифр, что католики господствуют во всех сферах жизни.

Первые паранаучные феномены занес на Филиппины в 1905 г. француз-спирит Ален Кардек, после чего в сре-

де интеллигенции было создано общество "Унион-экспертист-христиано де филиппино". Филиппинцы с древних времен и по настоящее время верят в духов, магию и магические образы, в амулеты и их силу, в заклинания, в ведьм ("асуван"), в чудеса и возможность божественного духовного исцеления верой в Бога.

С обретением независимости, уже в послевоенные годы, на Филиппинах появились люди (местные "йоги"), пропагандирующие йогическое духовное целительство. В духовном лечении целитель, по их мнению, "является каналом, пропускающим энергию через сознание исцеляющего в мысли пациента и своей сильной вибрацией возбуждает ментальные мозговые центры больного, откуда импульсы направляются уже прямо на больные органы и системы, излечивая их. Пропуская космическую духовную целительную силу через себя целитель как бы стремится окунуть в божественный духовный поток сознание самого пациента".

Приступая к целительству, следует проникнуться "уважением к божественной силе", целитель должен успокоится физически и морально, отбросить все волнения и заботы о материальной жизни. Целитель должен войти в особое трансное состояние глубокого внутреннего покоя и гармонии. Во время всего процесса лечения целитель не думает о том, что и как делать, все происходит бессознательно и автоматически, руки сами все делают, а мысли могут только мешать передаче целебной духовной энергии.

Филиппинский метод требует, чтобы целитель в процессе всего лечения и после него был "преисполнен любви и доброты по отношению к пациенту". А к тем пациентам, которые не верят в духовное божественное целительство, не следует плохо относиться, а просто "не обсуждать с ними суть лечения". Но абсолютное большинство местных жителей являются людьми глубоко верующими и в них хорошо уживаются идеология католицизма, индуизма, буддизма и оригинального местного язычества. К тому же филиппинцы от природы очень хорошие, добрые и сентиментальные люди, во многом похожие на нас, русских, но совершенно не похожи на американцев с их жестким "денежным" эгоцентричным мировоззрением, затмевающим и убивающим проявление всякой человечности и духовности. Филиппинцы, как и мы, альтруисты и не отделяют себя никогда от рода и родины. Они, как и мы, без родины и связей с родными просто не могут жить.

Филиппинцы очень дорожат родственными связями и друг другу всегда помогают, разделяя и ответственность за поступки.

В настоящее время на Филиппинах существует государственная медицина, частная медицина и знахарство (целительство), которое особенно процветает в сельской местности, где нет официальной медицины. Целители в деревнях лечат травами, массажем, святой водой, мануальной терапией, амулетами, припарками, компрессами, кровопускани-



ем, пиявками, иглоукальванием, снадобьями, пранической энергией, магическими процедурами с помощью духов и, наконец, пси-операциями. В городах целители более "образованны" и лечат иглоукальванием, йоготерапией, хиропрактикой и пси-хирургией.

Пси-хирургический метод сформировался недавно, в 60-70-е годы, на базе йогического "пранолечения" и присущей всем народам, от Африки до Америки и Европы, древнешаманской практики по извлечению "болезни" из живота больного в виде извлеченной ящерицы, паука, мыши, комка крови, комка ткани и т.д. Сами пси-хирурги объясняют свой метод как способность некоторых духовно просветленных целителей "впитывать" космическую "духовную энергию" и с ее помощью, находясь в трансе, проникать сквозь "расплавленную" (разжиженную) ткань внутрь человека, а затем "духовной пси-энергией", исходящей из рук пси-хирурга, воздействовать целебным образом на больной орган и излечивать его. При этом, если возникает необходимость что-то удалять, то пальцы пси-хирурга захватывают в полости удаляемую ткань и "выходят" вместе с ней наружу, где эту ненужную больную ткань выбрасывают и закапывают или сжигают. Во время пси-операций может наблюдаться разрез наружных покровов, могут быть видны внутренние органы и т.д., а затем все это мгновенно заживает без всяких следов, достаточно только тампонами смыть пятна крови у шва.

Пси-хирурги готовятся к своей профессии с детства, как

правило, в свой семье, где эта профессия передается, а затем всю жизнь идет профессиональное и духовное самосовершенствование. Главным условием успеха является глубочайшая вера в Бога и в силы Бога, которые он передает целителю. Все пси-хирурги христиане и члены "Унион-эксперитист-христиано де филиппино". Некоторые пси-хирурги, в. которых сильна йогическая подготовка, утверждают, что они способны брать "особую энергию" прямо из окружающей среды. Эта энергия, "пройдя через целителя, трансформируется в нем и затем передается больному путем наложения рук или посредством проникновения в тело. Для этого целитель, кроме йогической подготовки, должен быть подготовлен ментально и телесно, для чего перед каждым лечением он совершает специальный ритуал и служит молебн". Я не зря рассказал о истории Филиппин, так как вы теперь видите в филиппинском методе очень своеобразную и оригинальную смесь йоги, магии (ритуал) и христианства (молебен). В моем рассказе о филиппинском методе я постараюсь пользоваться чужим объективным мнением о нем, так как если я буду прямо писать все, что я о нем думаю лично, то читатели подумают, что я это делаю несправедливо и лишаю их веры в "филиппинское чудо", чтобы приукрасить лишь свой, русский метод, который укладывается в современную научную парадигму и полностью соответствует основным современным естественнонаучным категориям знания.

Филиппинский пси-хирург должен уметь "концентриро-

вать" в себе "энергию", превращать ее в лечебную, направлять в пальцы рук, в глаза, в язык, в дыхание и т.д. Умение целителей входить в состояние транса дает им возможность "изменять структуру и консистенцию человеческих тканей и при помощи только одних пальцев рук проникать в тело пациента. Это дает возможность ближе и непосредственнее доставить лечебную энергию к больному месту и достичь лучшего эффекта".

Некоторые специалисты филиппинские пси-операций предлагают назвать "квасихирургией" или "логурией" (от слова "логос" – ум), так как считается, что пси-хирурги оперируют прежде всего "мыслью-умом, а потом руками".

Технология выполнения филиппинской пси-операций выглядит несложно. Незнакомый пациент из общего потока больных "ложится на стол и оголяет больное место. Для начала пси-хирург пассами рук создает мощное однородное поле вокруг больного, затем накладывает свои руки на больное место и как бы нащупывает "что-то", ориентируется и руки замирают на одной точке. Пси-хирург концентрирует свое сознание и входит в транс, затем через несколько секунд делает рукой бросок ладоней вглубь тела. При этом он совершает пальцами быстрые, вибрирующие, поступательные движения. Видно как в кожу входят первые фаланги пальцев, затем пациентом ощущаются легкие, разрывающие и продвигающие движения пальцев вглубь. Затем начинается раздвижение краев раны и появляется первая кровь. Убрав

ее влажным тампоном, можно рассмотреть образовавшуюся конусообразную рану и подлежащие ткани, которые кровоточат уже меньше, чем сама кожа. Движения пальцами психиург совершает настолько быстро, что проследить все и осмыслить посторонним трудно. А сам пси-хирург последовательность своих действий и манипуляций не осознает. Закрывание раны происходит с еще большей скоростью движений пальцев и ладоней того же характера, но в обратном направлении (наружу) и быстрым выведением рук из раны. Края раны как бы тянутся за пальцами и занимают их место в момент ухода. Тягучая консистенция кожи дезориентирует наблюдателя. Психиург производит последние, контрольные движения пальцами вдоль соединившихся краев раны, и место операции очищается от крови. На коже после смыкания краев раны в первые секунды можно еще отметить на фоне легкого покраснения – белесый, слегка возвышающийся рубец, который через несколько секунд бледнеет и исчезает. Если немного затянуть момент очищения от крови места операции, то рубец можно уже не увидеть. Никаких следов от операции не остается. В течение последующих 2-3 часов операционное поле испытывает чувство жжения и повышенную кожную чувствительность. Иногда позже появляются боли, но держатся обычно недолго. Сам оперируемый человек бледен, возбужден, часто покрыт испариной, отмечается яркая вегетативная реакция. Вопросы пациент воспринимает как бы издалека и отвечает на них неохотно и одно-

сложно. Активно двигаться пациент начинает сразу, но ему все же рекомендуется отдохнуть в тишине и покое не менее 30 минут. Прodelав все рекомендации, пациент возвращается в свое относительно нормальное состояние приблизительно через час и уходит домой. Время операции может варьировать от 3 до 15 минут. Если разделить все время операции по фазам, то на образование раны уходит не более 30 секунд, на закрытие то же 30 секунд, остальное время уходит на внутреннюю пси-операцию". Реальные физиологические ощущения в месте пси-операции пациент ощущает часто еще 3-7 дней.

Приемов манипуляций много, но наиболее удивителен способ рассечения тканей на расстоянии (Бланке, Агнао и др.). Это больше всего убеждает скептиков в реальности "филиппинского чуда", например, Жуан Бланко (г.Пасига) "вскрывает кожу пациента одним рассекающим движением указательного пальца на расстоянии 15-20 см. Образуется небольшая (в 2 см) рана, над которой медленно появляются капельки крови. Почти все пациенты при этом испытывают небольшую боль, как при порезе кожи. Затем боль исчезает. Вся пси-операция выполняется через эту небольшую рану-разрез. Заживление раны происходит как при обычной резаной ране. Иногда Жуан Бланко берет палец скептиков в свои руки и проделывает им разрез кожи пациента, подтверждая этим, что энергия может передаваться и так. Осложненный при заживании ран у Бланко не бывает". Приведу текст

молебна, который читает филиппинский пси-хирург, когда "заряжается энергией" перед пси-операцией: "О, ты, великая, беспредельная Сила... Ты, великое пламя жизни, которой я являюсь лишь искрой... Я предаюсь твоей целительной Силе, чтобы она протекала через меня и подкрепила, восстановила и исцелила этого человека... Дай твоей Силе проникнуть сквозь меня, чтобы этот человек почувствовал твою жизненную Энергию, Силу и Жизнь и смог появить ее в лице Здоровья, Силы и Энергии! Сделай меня достойным протоком твоей Силы и используй меня для Добра... Мир будет при твоём целительном труде!"

Как мы видим, молебен очень своеобразный, хотя некоторые пси-хирурги просто читают Библию (и иногда всю ночь) перед пси-операциями.

Наблюдается и различный подход пси-хирургов к месту операции. Одни "смазывают кожу раствором кокосового масла и скипидара и быстро приступают к пси-операциям. А другие втирают в кожу согревающие масла (кокосовое, скипидар, тертую камфору) или охлаждающие масла, для того чтобы усилить или ограничить кровоснабжение оперируемого участка".

В руках многие пси-хирурги держат кусочек ваты, часто смачиваемый водой "для лучшего проникновения энергии в рану".

Удивление вызывают случаи пси-операции на животных и месячных детях, которые гипнозом объяснить нельзя. Сле-

дует также заметить, что большинство психирургов перед пси-операцией стараются "пассаами" или другими манипуляциями "накачать пациента энергией" и тем самым как бы повысить его "жизненную силу" и способность к исцелению. "Энергию" пси-хирурги накапливают вначале молитвами у себя в голове, а затем в правой и левой стороне тела. В правой – "положительную", а в левой "отрицательную".

Некоторые пси-хирурги специализируются только на определенных заболеваниях – внутренних болезнях, или зубах, или параличах и т.д. Психирурги считают, что "самыми эффективными путями для воздействия энергии на человека являются: кожа, кровь, лимфа, китайские точки и индийские чакры".

Физиологический механизм пси-операций принципиально отличается от обычной хирургии. Если обычная операция устраняет механическую причину болезни, то пси-операция "не всегда устраняет механическую причину, а пси-хирург просто воздействует непосредственно своей энергией на больной орган, чем и восстанавливает его нормальное состояние. Например, пси-лечение аппендицита осуществляется путем вскрытия брюшной полости, извлечения аппендикса наружу, но не для удаления, а для непосредственного воздействия на него энергией с применением легкого массажа пальцами психирурга. После этого аппендикс возвращают на свое место, через день наступает выздоровление, что подтверждается контрольным осмотром в официальной

больнице".

У некоторых ученых (включая меня) вызывает сомнение тот факт, что после пси-операций на костях или суставах не исчезают бывшие там до лечения деструктивные изменения. На это теоретики филиппинского метода отвечают так: "Но ведь цель пси-операций – восстановление патологически измененной функции, создание благоприятных условий для стимуляции сил организма, который сам начнет побеждать свою болезнь". Но это объяснение полностью взято из нашего "русского метода", который, действительно, основан на СК-возможностях самого пациента, а не на действии неизвестной "Силы", как у филиппинцев.

Часто пси-хирурги что-либо из организма достают и выбрасывают, обычно показывая это пациенту. Удаляемое является кровавым кусочком различных тканей организма: лимфоузлов, соединительной ткани, жировой ткани, сгустки крови и т.д. Следует объективно отметить, что это удаляемое "нечто" у многих ученых (в том числе и у меня) вызывает серьезные сомнения из-за более чем странного состава, часто не имеющего ничего общего с пси-операцией. Как и наши колдуны древних времен, пси-хирурги объясняют цель своих манипуляций с удаляемым "нечто" необходимостью "сфокусировать на удаляемом куске ткани свое представление о болезни и вместе с кусочком удалить и саму болезнь". Говоря языком современной магии, пси-хирурги извлекают таким образом больную информацию из организма пациен-



та, а кусок ткани – это лишь древний психотехнический метод. Но такое объяснение больше подходит под наш метод, а не АЦЛИППИНСКИЙ. Тем более, что психирурги отказываются лечить психически возбужденных людей, людей с высокой температурой, пациентов с инфекциями или с гнойными процессами, пациентов с врожденными заболеваниями или с большими деструктивными изменениями в костях и суставах, лиц с острым воспалением или приступом, серьезной травмой и т.д.

Лечебный эффект псиопераций не всегда наступает после первой пси-операций, а чаще после нескольких пси-операций, на протяжении нескольких дней или недель. У некоторых больных "улучшение вообще не наступает".

Приведем описание процесса пси-операций и условий, где она выполняется, на конкретном примере с пси-хирургом Х. "Лечение людей Х. проводит в старом деревянном помещении из 2 комнат по 12-15 квадратных метров. Большинство пациентов ожидало во дворе, под навесом от солнца. В первой комнате сидят несколько очередников. На стенах комнаты находятся стенды с фотографиями целителей и психирургов и вырезками отзывов и интервью с ними из газет и журналов. Кроме того, висят увеличенные фотографии пси-операционного среза тканей на ране, хорошо видны края раны, пальцы пси-хирурга и внутренности. На другой стене расположено распятие Христа и фигуры двенадцати апостолов, а также сценки из жизни и странствий Христа. Вдоль

стен – скамейки для самых тяжелых больных.

Во второй комнате посредине высокая кушетка, покрытая клеенкой. Кушетка как бы делит комнату на две части, с одной стороны пси-хирург и его помощница, а с другой – желающие видеть пси-операцию, друзья или родственники пациента, журналисты и т.д. Со стороны пси-хирурга, в углу, стоит столик с операционными принадлежностями: несколько кусочков нестерильной ваты, мисочка с кокосовым маслом, смешанным со скипидаром и тертой камфорой, ножницы, упаковка бинта и пластырь. В ногах у больного располагается большой (с пола до потолка) крест с распятым Христом, сделанным с большим искусством и любовью, особенно привлекает внимание изображение ран и крови на местах куда забивались гвозди. Распятие производит на всех сильное эмоциональное психологическое впечатление, особенно на пациента. Прослушав молитву, увидев такое распятие и осенив себя крестным знаменем, больной спокойно и с верой отдает себя в руки пси-хирурга. Вера в божественную помощь и исцеляющую силу пси-хирурга имеет решающее значение и делает свое дело. Пси-хирург выполняет операцию в обычной своей одежде, но на груди у него висит огромный крест с распятием Христа".

Деньги за лечение пси-хирурги не берут, но если кто-то хочет отблагодарить, то опускает сколько желает в специальный ящик, над которым, как правило, есть надпись "Сбор средств для поддержания общества "Унион-экспери-

тист христиане де филиппино". Многие пси-хирурги и известные филиппинские целители живут за счет пожертвованных богатых пациентов или просто работают на какой-нибудь другой обычной работе.

Живут скромно, но счастливо. Охотно делятся своими мыслями с туристами из США, Японии, Китая, Германии, Франции и др. Разрешают себя фотографировать, снимать фильмы, брать интервью и т.д.

Все без исключения целители и пси-хирурги – глубоко и искренне верующие люди, поэтому прием больных они начинают с чтения молитв и чтения Библии прямо над пациентами во время лечения. Часто после молебна Библию кладут под голову пациента или прямо на больное место.

Современными медицинскими знаниями пси-хирурги не владеют, и часто не знают даже элементарную анатомию и физиологию. Чаще их излюбленным местом для проникновения в брюшную полость является околопупочное кольцо. Прием обычно ведется по 4-6 часов, в первой половине дня, начиная с 9 или 10 часов утра, ежедневно, реже через день. Каждый прием больных начинается с "прослушивания всеми присутствующими записи молитв Богу за дарованную исцеляющую духовную Силу. Пси-хирург обходит всех собравшихся больных и отбирает наиболее тяжелых для оказания им помощи в первую очередь, из них 5-10 человек отбираются для пси-операций. Затем идет прием отобранных больных и повторных больных. Затем следует час отдыха и начи-

наются пси-операций. Во время перерыва пси-хирурги и целители молятся, пьют чай или кофе, отдыхают, разговаривают, смеются, шутят, курят и опять молятся. Перед операцией руки никак специально не готовятся. Операции идут быстро, часто молча. Один больной встает, другой ложится. В движениях пси-хирурга чувствуется сосредоточенность, напряжение внимания, темп. Если пси-хирургу не хватит энергии и Силы, то рана не сходитя и остается открытой, пациент может даже умереть. Все прооперированные больные отдыхают минут тридцать во избежание возникновения поздних обмороков или усиления болей на месте операции.

После операции больному нельзя мыть тело, растирать мочалкой место операции, нельзя поднимать тяжести и употреблять алкоголь. Через 2 дня больной должен явиться на повторный осмотр. Если при осмотре улучшения нет, то его повторно пролечивают, и так до наступления желаемого эффекта.

Некоторые исследователи филиппинского метода говорят, что успеху лечения этим методом сопутствуют три веры: 1) вера в "Божественную помощь"; 2) вера в "Силу" врача; 3) вера в собственное исцеление.

В настоящее время на Филиппинах насчитывается около тысячи психохирургов и разного рода целителей, но лишь несколько человек, не более десятка, могут делать чисто филиппинские пси-операций, остальные исцеляют нашим, русским методом, но делают это плохо, безграмотно, а поэтому

малоэффективно.

У некоторых наиболее известных целителей, применяющих филиппинский метод, в кабинетах висит портрет моего отца.

Ну а теперь, подробно рассказав о "филиппинском чуде", я хочу рассказать о мнении моего отца – Виктора Михайловича Кандыбы, Президента Всемирной ассоциации профессиональных гипнотизеров и экстрасенсов – автора "русского пси-хохирургического метода". В.М. Кандыба, как Президент Ассоциации народной медицины СССР, является самым крупным в мире специалистом в этой области, поэтому обоснованно считает, что "филиппинского чуда" в природе не существует, а мы имеем дело здесь с обычным трансовым феноменом, хорошо понятном специалистам, и некоторым обманом, иногда сознательным, присущим еще древнемагической технике.

В отличие от В.М. Кандыбы я воздержусь от столь жесткой оценки филиппинского метода. Более того, я хорошо понимаю, что если согласиться с самой возможностью такого феномена, то необходимо полностью пересмотреть устоявшиеся научные парадигмы многих наук. И, тем не менее, мне нужно время, чтобы ответить на вопрос, "филиппинское чудо" – это реальность или миф? Постараюсь ответить на этот вопрос только после серьезной серии строгих и научно корректных экспериментов, другого способа отвечать на научные вопросы я не разделяю.

Итак, расскажу о нашем методе. В основе психической хирургии или психохирургии лежит открытая моим отцом способность человеческого организма в СК-состояниях растворять бесследно некоторые свои ткани. Общеизвестно, что в каждом живом организме постоянно идет такого рода обменный процесс распада и выведения из организма одних клеток и образования других, но в глубоких СК может запускаться механизм как бы ускоренного распада и выведения именно больных, и не только больных, клеток. Наши исследования показали, что в отдельных очень редких случаях полное исчезновение больных тканей может занимать время не более 3-5 минут, реже секунд. В процентном отношении – у 1% людей этот психохирургический процесс идет за время до 3-5 минут; у 10-15% – за время до 2 суток; у 70-80% – за время до 10 суток; у 5-7% за время до 2-3 месяцев и у 12-15% людей запустить этот ускоренный процесс растворения и выведения из организма собственных тканей не удастся.

Наши исследования показали, что пусковым психофизиологическим ключом психохирургии у человека являются следующие основные факторы: транс (СК), целевая психологическая установка на результат, острая нестерпимая боль и эмоционально насыщенный мысле-образ. Транс может у человека возникать аутогенным путем – самовнушением и верой, а также специальным гетерогенным путем с помощью различных общеизвестных психотехник или спецпре-

паратов. Глубокие СК создают в организме особые психофизиологические условия, когда под волевой контроль сознания попадают так называемые "скрытые" или "резервные" возможности нашего организма.

Второй основной "пусковой" фактор – "острая кожная боль", объясняется тем физиологическим фактором, что на единице площади кожи человека больше всего находится именно болевых рецепторов. В среднем на 1 квадратном сантиметре кожи расположены 2 тепловые, 12 холодных, 25 осязательных и 150 болевых точек. Эти цифры показывают, что пусковой фактор должен создавать именно боль, если мы хотим, чтобы его суммарное воздействие было наибольшим. Правда, мы видим, что можно "изобразить" массажные манипуляции, или применить холод или тепло, но эффект будет значительно хуже.

Третий основной пусковой фактор – это эмоционально насыщенный мысле-образ. В СК-науке установлено, что сознательная (мыслительная) психическая жизнь человека возможна лишь благодаря способности человеческого мозга к взаимодействию с внешней и внутренней средой на языке образов, где образы являются высшей формой информационного общекосмического взаимодействия. Сознание человека, по результатам исследований В.М. Кандыбы, создает особый вид материи – образы, которые физически реально воздействуют, в данном случае на внутренние ткани и органы собственного организма. При этом эмоции энергетически

как бы "насыщают" создаваемые психические образы.

Наиболее сильными являются зрительные мысле-образы, хотя эффективными являются и слуховые, и обонятельные и т.д. Поэтому еще древние заметили, что сильные зрительные, слуховые, вкусовые и т.д. ощущения, особенно в комплексе, формируют в сознании человека яркие образы, которые мгновенно, физически воздействуют как на окружающую среду, так и на собственный организм. На этом принципе была построена древняя магия. Поэтому, чтобы запустить психохирургический феномен, пациент должен реально видеть, чувствовать, слышать и т.д. весь процесс психохирургической операции, чтобы у него в сознании сформировался сильный мысле-образ реального удаления больной ткани. То же самое мысленно выполняет и психохirurg, когда имитирует операцию и как бы "удаляет" что-то из организма пациента.

Многотысячелетний опыт русской науки показал, что сильнейшим психообразоформирующим эффектом обладают строго целенаправленные ритуалы, обряды, церемонии, срежиссированный спектакль и т.д., в котором гипнотик принимает активное реальное ролевое целенаправленное участие. Гипнотик (т.е. человек, на которого мы хотим воздействовать) должен "вживиться" в образ пациента, уверенного в предстоящем "хирургическом" исцелении, должен все видеть, слышать, чувствовать и понимать, а также активно участвовать и сопереживать в течении всей процедуры ими-



тируемой "операции". Итак, пациент должен "играть" по-настоящему (как у Станиславского) вверяющего в исцеление пациента, которому действительно делают реальную операцию. Поэтому наш метод предусматривает формирование специальной предсуггестивной установки, кроме того, пациент не знает, что "операция" только имитируется, он абсолютно уверен, что все делается всерьез и по-настоящему.

Итак, кроме хорошо отрежиссированной имитации настоящей хирургической операции, существует еще один очень важный психотехнический фактор – это необходимость постоянного и непрерывного(!) удержания внимания пациента на испытываемых им реальных физических ощущениях, возникающих по ходу выполнения "операции". Для этой цели служит специальным образом выстраиваемый непрерывный физический болевой и тактильный контакт, сопровождаемый речью-диалогом, выполняемый СК-специалистом (психохирургом) таким образом, чтобы за все время "операции" пациент ни на долю секунды ни на что не отвлекался и постоянно удерживал сильно суженное и устойчиво сконцентрированное поле своего непрерывного внимания только на испытываемых по ходу операции ощущениях.

Кроме вышеописанных есть еще два секрета, которые мы показываем только при личном обучении нашему методу в г. Санкт-Петербурге, тел.(812)219-111-98 на однодневных курсах по русской психохирургии. На обучение принимают все желающие, так что не стоит сильно беспокоиться, что

мы не все секреты раскрываем. Просто я должен увидеть и познакомиться с человеком, прежде чем передам ему секрет русской психохирургии, потому что после личного общения это уже будет другой человек, действительно "психохirurg", намного лучше любого филиппинца...

Психохирургия может выполняться в любом психотерапевтическом или СК-кабинете, психотерапевтом или СК-терапевтом, прошедшим у нас специальное обучение и аттестацию.

Пациент укладывается на кушетку, оголяется место "операции" (например, на животе) и психохirurg смоченным в спирте тампоном очищает место "операции". Использованные тампоны кладет на медицинский поднос или тарелочку, которую рядом держит медсестра (кстати, оба в халатах, как положено), при этом пациент все это видит и реагирует как хочет (может разговаривать, задавать вопросы, делиться своими ожиданиями, рассказывать о характере имеющегося заболевания, просто молчать и т.д.). Затем психохirurg погружает пациента в СК-2 (транс с открытыми глазами и ясным сознанием) и требует сосредоточить все внимание, ни на что до конца "операции" не отвлекаться и стараться хорошо ощущать и понимать, что происходит в месте операции, а также быстро, не раздумывая(!) отвечать психохихирургу на вопросы о характере испытываемых ощущений, и если боль будет нестерпимая, то сразу сообщить, так как "операция" выполняется без наркоза.

Затем психохирург просит вслух медсестру держать поднос с сухими комками ваты поближе к месту "разреза", чтобы вытирать кровь, если она появится. На подносе все кусочки ваты сложены "пирамидкой" так, чтобы нижние кусочки не были совсем видны. Нижние кусочки ваты содержат внутри хорошо спрятанные и совершенно невидимые маленькие капсулы с кровью или очень похожей заменяющей красной жидкостью.

Сверху лежат обычные комки сухой ваты.

Психохирург просит пациента приготовиться потерпеть насколько возможно и специально заостренным ногтем указательного пальца правой руки проводит сильный и очень болезненный, царапающий нажим – "разрез" кожи, имитирующий "вскрытие" (например, живота). Несмотря на определенное трансовое притупление пациент должен испытывать в этот момент нестерпимую боль, а психохирург взволнованно и сопереживательно говорит: "Потерпите, пожалуйста, потерпите!" Берет нижний тампон и сжимая его по шву увлажняет его вдоль шва и пачкает шов, свои руки и весь тампон кровью, якобы Мчавшую слегка выступать из "раны". Кровавый тампон мимо лица (чтобы пациент видел) психохирург кладет на под нос (который все время держит медсестра или ассистент) рядом с сухими кусочками ваты. Одновременно следуют вопросы пациенту: "Ну как вы ощущаете разрез? Все нормально? Терпеть можно?" И сразу следует сильнейшее болевое продолжение разреза. Пациент

от боли должен начать искаженно воспринимать происходящее и у него должно неожиданно возникнуть (или усилиться) прежнее, слабое) ощущение и абсолютное убеждение, что ему действительно делают операцию. Пациент обычно отвечает: "Да, доктор, все хорошо, терпеть трудно, но можно". После такого ответа психологический контакт установлен и сфокусирован, это значит, что психофизиологический механизм "операции" реально запущен и по-настоящему. И действительно, исследования это подтверждают – психохирургическая операция проходит как настоящая и даже лучше, качественнее.

Итак, после ответа пациента, из которого врачу становится ясно, что пациент все воспринимает всерьез и по-настоящему, врач накладывает все пальцы правой руки на кожу по одну сторону шва, а пальцы левой руки – на противоположную сторону перпендикулярно ко шву и начинает с нажимом внутрь растягивать кожу на разрыв. Затем передвигает обе руки вдоль шва и опять "разрывает" его. Одновременно с этими разрывающими тканью манипуляциями врач строго спрашивает пациента: "Ну! Чувствуете как шов разрывается и углубляется?" Пациент обычно отвечает: "Да! Конечно, чувствую!" Врач опять быстро берет 5-6 спецтампонов и выполняет имитацию вытирания крови и складывания кровавых тампонов на поднос. При этом 2-3 тампона остаются специально вокруг шва, чтобы сдерживать сбегаящую с "раны" по телу кровь. В указанных 5-6 тампонах 2 должны

быть обычными, 2-3 с капсулами крови и один специальный в виде натурального кусочка мяса, жира и т.д. из говядины. Затем врач просит пациента подержать пока пару тампонов, чтобы они, мол, не пачкались на подносе от уже использованных, и дает ему пару обычных тампонов. Пациент держит эти кусочки ваты в руке и подсознательно лишний раз убеждается, что это обычные кусочки ваты. Почему подсознательно?

А потому, что критически анализировать он уже давно не в состоянии, так как "заигрался", вошел в роль и активно участвует в спектакле под названием "психохирургическая операция".

Затем врач напрягает прямые пальцы своей правой руки и жесткой вибрацией со всей силы вдавливают их в шов ("открытую рану"). Пальцы наполовину исчезают под складкой кожи, иногда достигая чуть ли не позвоночника. Пациенту больно. Врач просит его потерпеть и согнув указательный и средний палец защемляет между ними кожу и жестко вытягивает ее вверх, имитируя как бы вытягивание и вырывание из живота большого куски мяса. При этом врач сообщает больному, что "сейчас мы эту гадость удалим и вы будете здоровым". При этих словах пальцы выходят из живота уже с кусочком приготовленного мяса. Врач демонстрирует эту "гадость" больному и с отвращением кладет ее на поднос в окровавленные тампоны, при этом мысленно и образно представляя, что болезнь действительно удаляется с этой

настоящей выбрасываемой гадостью. Так как руки убраны, то больному легче и врач его успокаивает, что теперь все позади, рана сейчас начнет под действием рук мгновенно срастаться и все будет хорошо. Одновременно врач сживающими движениями пальцев с двух сторон вдоль шва стягивает кожу, имитируя мгновенное сращивание раны по всей длине "разреза". При этом пациента спрашивают: "Ну! Хорошо все срастается? Если почувствуете, что на каком-то участке раны вдоль всего разреза срослось плохо, то скажите мне. Договорились?" Часто больной говорит, что вот в таком-то месте сращивание надо повторить, так как он чувствует, что там срослось плохо. Тогда врач обязательно должен в указанном месте повторить свои манипуляции по "сращиванию", пока больной не подтвердит, что теперь все в порядке. Это важный момент, если о нем забыть, то больного всю жизнь (или очень долго) будет "несросшийся" участок "раны" беспокоить.

Затем врач окончательно протирает спиртовым тампоном оставшуюся царапину и накладывает на нее пластырь или перебинтовывает, в зависимости от места "операции".

Далее, в зависимости от самочувствия больного, а оно всегда как после настоящей операции, его переносят на кушетку где он отдыхает. В зависимости от места операции больному запрещается пить 4-8 часов и сутки-двое кушать. Больной должен лежать и ждать выздоровления.

Бывает, когда исцеление и резкое улучшение самочув-

ствия наступает сразу на операционном столе и пациент сам встает всех благодарит, радуется и идет домой. А бывает, что пациента после операции надо домой отвезить с сопровождающими и болеет он долго, иногда неделю-две.

Независимо от состояния больного, врач всех пациентов каждый день осматривает. Кто может, приходит к врачу на контрольный осмотр сам, а кто не может, тех врач обязательно посещает ежедневно (утром) на дому.

Кроме приведенной существует еще несколько классических наших психотехник. Например, при сильной СК-восприимчивости "разрез" выполняется на расстоянии 5-10 см от поверхности бесконтактно. Вначале ногтем слегка обозначают шов, а затем за счет эффекта "внушенного ожога" на расстоянии прожигают ткань. Далее "операция" идет как обычно, только без крови. В другом варианте "операция" выполняется вообще без тампонов, "кусков мяса" и т.д., а чисто за счет трансовой психотехники. При выполнении "операции" на глазах, ушах и других деликатных местах, существуют некоторые детали и отличия, с которыми мы знакомим наших учеников на курсах. В том числе и с психотехникой "операции" на человеке без транса.

На другой день и каждый день после операции пациенту выполняют ведический массаж по СК-технологии.

В случае осложнений, что иногда бывает, пациент должен быть помещен в больницу, как после настоящей операции и далее – по обстоятельствам.

На некоторых психологически трудных пациентах разрез выполняется скальпелем и по-настоящему, только не очень глубоко, а в остальном – как обычно.

Каждая психохирургическая операция по нашему методу – это профессиональная психотерапевтическая импровизация, выстраиваемая на основании уже имеющегося опыта и собственных представлений о возможностях психотерапии.

Более половины наших "операций" связаны не с удалением больных тканей, а с заживлением, перемещением или сдвигом, улучшением функционирования и т.д.

Итак, читателю теперь более-менее понятно, что наш метод "психологической хирургии" или "психохирургии" является психотерапевтической импровизацией, построенной на транссе (СК), боли, имитации и перевоплощении, непрерывном диалоге, суженном и сосредоточенном на ощущениях-внимании пациента, на визуальной атрибутике, ловкости и артистичности, мыслеобразному кодированию, авторитете и профессиональном опыте психохирурга и т.д. и т.п.

Классически наш метод выполняет мой отец. Он все делает без крови, всяких тампонов и т.д., у него весь процесс построен на игре воображения и суггестии, вербальной и мысленной. Особый интерес вызывает его техника психохирургии, которую он выполняет на целом зале, одновременно на нескольких тысячах человек, в этом варианте коллективной психохирургии главным секретом является СК и умение резко увеличить по специальной психотехнике у зрителей-па-



циентов исходную восприимчивость к СК (или как раньше говорили – "увеличить сходную гипнабельность").

В некоторых случаях качество операции можно повысить за счет использования надеваемых на пальцы специальных, имитирующих сам палец, колпачков-наконечников с кровью или красной жидкостью, а затем сам колпачок, смятый и в крови, показывается, как извлеченный из живота кусочек больной ткани, являющийся как бы основной причиной болезни. И теперь с его "удалением" пациент должен выздороветь.

Наши исследования показывают, что если специально предварительно выполнить 10-15 специальных "холостых" СК-сеансов на углубление транса, то затем величина лечебного эффекта на психохирургической операции будет выше, чем даже если бы операция выполнялась по-настоящему и настоящим врачом-хирургом.

В некоторых случаях, когда пациент глубоко СК-восприимчив (т.е. "глубоко гипнабелен", по старой терминологии), лечебный эффект психохирургии, высокопрофессионально выполненный, значительно превышает лечебный эффект от реальной хирургической операции.

Подводя итоги своему опыту, я утверждаю, что психохирургия – это такая же физическая реальность, как и обычная хирургия. Более того, в психохирургии сознательно используются резервные возможности организма и все протекает на самом деле по-настоящему. Я утверждаю, что даже более

по-настоящему, чем в обычной хирургии, так как психика человека – это такая же физическая реальность, как и скальпель или любой другой объект. И все же загадка во всем этом есть – это удивительные, часто скрытые, возможности психики, которые есть у каждого из нас, есть они и у животных, растений и даже у микроорганизмов...

# ХОЖДЕНИЕ ПО ОГНЮ

В книге В.Леруа "Люди-саламандры" приводится описание церемонии хождения по углям, состоявшейся в окрестности Мадраса в присутствии католического епископа Майсура (приславшего свой рассказ Леруа) и местного махараджи. Распорядителем церемонии был один мусульманин, который передавал всем, кто должен был пройти через пламя, невосприимчивость к огню, причем сам он ни разу к костру не приблизился. Одни шли в огонь добровольно, других он буквально толкал, и, как писал епископ, выражение ужаса на их лицах сменялось изумленной улыбкой. Музыкантов духового оркестра махараджи тоже заставили пройти сквозь пламя. Они были настолько взволнованы успехом, что повторили прогулку, трубя и ударяя по тарелкам, – это было зрелище, которое увидишь не каждый день. По словам епископа, поднимавшиеся языки пламени лизали инструменты и лица, однако их сапоги, мундиры и даже ноты остались нетронутыми.

Макс Фридом Лангер подробно описал, как его наставник, сотрудник Британского музея д-р У.Т.Бригэм совершил в сопровождении трех кахунас – местных магов – прогулку по раскаленной лаве на вулкане Конне. Маги велели ему разуться, ибо защита бога Кахуны не распространялась на его сапоги, но он отказался. Бригэм смотрел, как один из его

спутников медленно идет по потоку лавы, в это время двое других внезапно подтолкнули его, и он, оказавшись на раскаленной лаве, вынужден был бежать к противоположному краю потока. Пока он пробежал по нему 150 футов, его сапоги и носки сгорели. Трое кахунас, продолжавших идти босиком по лаве, расхохотались, показывая на волочившиеся за ним куски горячей кожи.

В книге "Дикие женщины" Розита Форбес описала, как на Суринаме потомки африканских рабов, смешавшихся с местным населением, плясали в огне под руководством жрицы-девственницы. Во время пляски жрица находилась в состоянии транса. Если бы она вдруг вышла из него, то танцевавшие потеряли бы свою невосприимчивость к огню.

Проблему хождения по огню следует рассматривать с двух позиций: как чисто физическую задачу взаимодействия двух различных тел, и как свидетельство возможностей человеческого организма.

Представление о той или иной температуре у каждого из нас связано с субъективными ощущениями тепла или холода (и не всегда соответствует действительности). Например, деревянный столб зимой кажется гораздо теплее вбитого в него железного гвоздя. В бане тот же гвоздь будет обжигающе горяч, а деревянная полка лишь приятно тепла. Поскольку температура сравниваемых тел одинакова, а наши ощущения тепла или холода при прикосновении к ним различны, значит они зависят не только от температуры, но и от

физических свойств этих тел.

Когда мы рукой касаемся какого-то предмета, то всегда начинается теплообмен между ним и рукой. В результате температура поверхности кожи, где расположены наши терморепцепторы, изменяется. Изменяется и температура предмета в месте прикосновения: если он холоднее руки, то в месте контакта предмет нагревается, если теплей – охлаждается. Причем, чем меньше тепловая активность нагретого тела, тем сильнее мы охлаждаем его и тем прохладнее оно нам кажется. Тепловая активность – характеристика тела, зависящая от его плотности, удельной теплоемкости и теплопроводности. Чем они больше, тем выше тепловая активность.

Наибольшая тепловая активность у металлов-10 тысяч единиц. У легких пористых тел (например, у древесного угля) – 100-200 единиц. Тепловая активность человеческой кожи составляет 800-1500 единиц. Причем наибольшая активность у полнокровной кожи, наименьшая – у сухой (какая бывает на ступнях, особенно с мозолями).

У нашей кожи есть интересная особенность: изменение температуры на ее поверхности происходит практически мгновенно, и потом в течение нескольких секунд температура не меняется (на поверхности кожи формируется так называемый температурный скачок). Это обстоятельство и позволяет танцующему на раскаленных углях не спешить – он чувствует то же самое температурное воздействие и через полсекунды, и через три секунды. Поэтому некоторые танцо-

ры позволяют себе стоять на раскаленных углях по несколько секунд неподвижно или идти как бы не спеша, что, конечно, производит сильное впечатление на зрителей.

Когда тепловая активность испытуемого тела значительно больше тепловой активности кожи, то кожа принимает температуру предмета (например, при прикосновении к металлу). Если же его тепловая активность значительно меньше, то температура кожи почти не меняется (поэтому мех нам даже при сильном морозе кажется теплым). Можно произвести несложный опыт. Если нагреть в духовке пятикопеечную монету и древесный уголек, например, до 200 градусов и потрогать их, легко убедиться, что пятак обжигает, а уголек кажется едва теплым. Это простой опыт дает "ключ" к пониманию феномена хождения по углям, т.е. почему человек (при соответствующем настрое) не обжигается горящими углями.

В теории теплопроводности существует формула для подсчета изменения температуры поверхности тел при их соприкосновении. Если принять, что температура углей 600 градусов, их тепловая активность 100 единиц, тепловая активность кожи 1500 единиц, то в результате расчета получим, что увеличение температуры кожи за несколько секунд соприкосновения с углями составляет 35 градусов, и, следовательно, общая температура достигает всего 72 градусов! Примерно та-кое же тепловое ощущение будет при прикосновении к металлическому листу, нагретому не выше 70 гра-

дусов.

Сотрудник Института плазменной физики имени Макса Планка (ФРГ) Ф.Каргер провел следующий эксперимент. Перед началом ритуального "танца огня" аборигенов островов Фиджи в Тихом океане ученый нанес на подошвы одного из танцоров слой краски-индикатора, чувствительной к изменениям температуры.

Этой же краской исследователь покрыл и куски базальта, по которым ходили участники церемонии. По цветовым изменениям индикатора Ф.Крегер установил, что максимальная температура камней в местах соприкосновения с подошвами танцоров составляла около 330 градусов. А цвет окрашенных ступней участника церемонии в самые критические моменты соответствовал температуре всего лишь в 83 градуса, не более.

Фактически раскаленные угли (или камни) охлаждаются под ступней огнепроходца до умеренных температур, близких к порогу безопасности. Это в буквальном смысле можно увидеть: за идущими остаются темнеющие следы. Наверное, это явление имел в виду Вергилий в "Энеиде":

Жар пожирает, а мы идем, сильные верой,  
Через огонь и следы оставляем на тлеющих углях!

Конечно, свечение гаснет лишь в тонком поверхностном слое угля, и темный след, оставляемый на ковре огня, снова

разгорается, как только нога переступает на другое место.

В процесс подготовки углей обязательно входит дробление их на небольшие, примерно одинаковые по размеру, угольки. В углях не должно быть предметов с высокой тепловой активностью (например, металлических). Прикосновение к ним, согласно законам теплофизики, неизбежно вызовет ожог. Это подтверждают и нестинарцы (так в Болгарии зовут людей, ходящих по огню). На вопрос корреспондента, бывает ли, что они обжигаются при хождении, один из "огненных танцоров" ответил: "Нет, никогда. Но если в костер попадает гвоздь или металлическая дурашка от лимонадной бутылки, тогда обжигаемся. Против раскаленного железа мы бессильны".

Надо сказать, что сразу после эксперимента с красителем-индикатором Ф.Каргер положил на один из камней кусочек затвердевшей кожи, срезанной с подошвы танцовщика. Через несколько секунд этот кусочек, подобно лоскутку ткани, обуглился. Ученый пришел к выводу, что наряду с чисто физическими законами при хождении по огню действуют и законы человеческой психики, механизм которых еще до конца не разгадан.

Профессор Арнаудов и доктор Горвалова (Болгария) считают, что "явление объяснимо на основе физиологического учения академика И.Павлова о высшей нервной деятельности.

Абсолютная уверенность нестинарки в том, что она не по-



лучит ожогов, плюс быстрый танец, когда ноги едва касаются углей, – вот секрет хождения по огню".

Американский антрополог С.Кейн считает, что поразительные способности ходящих по углям являются классическим примером преобладания силы самовнушения над нервными раздражительными процессами, в которых участвует вещество, известное под названием "брадикинин". Его активность ходящие по огню, вероятно, умеют подавлять усилием воли. Одновременно происходит сжатие кровеносных сосудов в ногах, что вызывает сокращение кровообмена (или, говоря языком физики, уменьшается тепловая активность кожи). Это соответствует субъективным ощущениям участников танцев на огне. Когда болгарскую нестинарку Невену спросили, как ей удастся по два-три раза за один вечер показывать свое искусство, она ответила: "Сама не знаю. Едва заиграет музыка, мне кажется, кровь уходит из моих ног, ступни деревенеют, и сама я как во сне лечу над красной землей".

Психологический настрой перед огнехождением может заключаться в сложной подготовке, включающей танцы, пение, прикосновение мага или священнослужителя, "отвечающих" за ритуал, и т.д., и быть совершенно незаметным для окружающих и самого участника действия. Что касается случаев ожогов, когда "вера внезапно ломалась" у идущих по углям, то нет никакой необходимости привлекать для объяснения "некую новую реальность, при которой огонь не горит

как обычно". Огонь горит как обычно, но в силу каких-то причин внезапно могли произойти изменения в психике человека, в результате чего резко увеличивалась тепловая активность кожи, и, как следствие, человек получал ожоги.

Что касается случаев прохождения людей через языки пламени, то, скорее всего, они являлись плодом воображения впечатлительного свидетеля происшествия. Во всяком случае, непродолжительное соприкосновение с открытым огнем возможно, например, во время ритуальных прыжков через костер у различных народов. Но достоверных с точки зрения науки фактов длительного нахождения людей в языках пламени нет.

В Союзе искусством хождения по огню овладел артист Валерий Авдеев. Он также считает, что основное значение имеют особый настрой, состояние подъема, уверенности в себе, которые он приобретает в процессе психической подготовки к хождению по углям. Сохранились воспоминания очевидцев о том, что в годы Великой Отечественной войны в Сталинграде после одной из бомбежек люди увидели, как по тлеющим балкам разрушенного дома идет плачущий трехлетний ребенок. Когда его принесли к врачу, тот с удивлением констатировал, что на теле ребенка нет следов ожогов. Этим ребенком был Валерий Авдеев. Возможно, индивидуальность психики В.Авдеева проявилась еще в детском возрасте: под влиянием сильного нервного потрясения у ребенка самопроизвольно изменилась тепловая активность кожи.

В конце 70-х годов В.Авдеев решил освоить искусство хождения по огню. Как вспоминает артист, им овладело огромное желание преодолеть страх перед огнем: "И я решил: какими бы ни были последствия моего эксперимента, пусть обгорят ноги, пусть я лягу в больницу, но пойду... Пойду! Я должен!"

Для получения углей разожгли костер, затем угли разровняли в виде дорожки длиной в 10 метров. И Валерий Авдеев прошел это расстояние. А на другой день, пытаясь повторить опыт, как считает артист, он не "вошел" в нужное состояние и ... получил ожоги. Возможно, в результате предварительного психологического настроя повышается тепловая активность кожи до требуемой величины (1500 единиц). Если же этого не происходит, то тогда человек обжигается.

Поэтому можно сказать, что умение ходить по огню – это сплав физических законов и способностей человека. И в этом случае воля и настойчивость человека способны творить настоящие чудеса.

# ТАИНСТВЕННЫЕ СИЛЫ

Что касается "неведомых сил", действующих на людей и заставляющих их совершать движения, необъяснимые для них самих, то здесь можно сказать следующее. Да, действительно бывают состояния, когда человек не может руководить своими действиями. Например, довольно часто руки как бы не слушаются, ноги сами идут влево (или направо), хотя человеку этого не хочется. Причин этого несколько. Возникают такие явления в результате временного нарушения мозгового кровообращения (например, в случае вегето-сосудистой дистонии). При этом сознание не теряется, ощущения сохраняются.

Гипнабельные люди (легко подверженные гипнозу) часто впадают в гипнотическое состояние под действием монотонности дороги. И тогда они могут совершать неожиданные для себя поступки.

Известны действия человека в состоянии эпилептического абсанса (кратковременного бессознательного состояния), когда происходит мгновенное отключение сознания при сохранении двигательной активности. Например, из судебной практики известен такой случай. Женщина-водитель с двадцатипятилетним стажем неожиданно для себя на полном ходу врезалась в очередь, стоявшую на тротуаре, затем совершила несколько маневров (их потом не могли повторить

мастера-гонщики) и остановилась. Признавала себя полностью виновной, мечтала, чтобы ее осудили. Объяснить происшедшее не могла. И такой случай не единичен.

В ходе медицинских исследований у пациента с помощью электрического тока раздражали двигательный центр мозга. Испытуемому же казалось, что его кто-то зовет, и ему хотелось повернуть голову. Затем он получил от экспериментаторов приказ не поворачивать головы. При увеличении силы тока (т.е. степени раздражения) мышцы сами поворачивали голову. У пациента было полное ощущение, что какая-то "неведомая сила" прodelывает это с ним. Вполне возможно аналогичное самопроизвольное возбуждение этого центра и, как следствие, ощущение "невидимых барьеров", "неведомых сил", действующих на человека.

Случай с девочкой-служанкой типичен для одной из разновидностей заболевания шизофренией, при которой у больного возникает чувство, что он не может управлять своим телом и кто-то посторонний делает это за него, "ставит" барьеры, невидимые стены, препятствия, "овладел" им. Ведь девочка была в подавленном состоянии (грустила по дому).

А сейчас речь пойдет о вмешательстве таинственных сил в то, что мы сейчас считаем реальностью. Особенно нас интересует один распространенный, но малоизученный феномен: невидимые барьеры, которые необъяснимым образом возникают на пути человека, животных и даже машин. В Ветхом Завете (Чис.22:21-33), речь идет о Валааме и его

ослице. Указания, которые Валаам получил от Бога, запрещали ему двигаться определенным путем, однако он тут же решил нарушить их. И что же? Ослица отказалась везти его тем путем, которым он вознамерился следовать, как он ее ни хлестал. Потом она уперлась в стену. Он опять принялся хлестать ее что было сил. В конце концов, ослица улеглась посередине дороги, и никакие удары не в состоянии были стронуть ее с места. Библейское объяснение этого, вложенное в уста ослицы, таково: ее упрямство было вызвано тем, что дорогу всякий раз преграждал "ангел господень".

Форт отмечал целую серию "нападений" на автомобили в апреле-мае 1927 года. Во время этих "атак" автомобили вынуждены были съезжать с дороги куда попало. В одном случае шофер описывал, как он изо всех сил старался держаться правой стороны дороги, в то время как какая-то неведомая сила заставляла прижиматься к левой. Можно было бы добавить еще много таких же случаев, относящихся к нашему времени, так, в Санбери, Онтарио, миссис Селина Легрис была оштрафована за то, что из-за ее невнимательности автомобиль, который она вела, врезался в другой, что повлекло за собой смерть человека. Местная газета "Рекордер энд тайме" от 24 января 1969 года привела слова нарушительницы, отрицавшей свою виновность и заявившей: "Какая-то невидимая сила, казалось подняла мою машину и с силой швырнула ее за осевую линию дороги на сторону противоположного движения, где и произошло лобовое столкновение со

встречной машиной". Правда это была или нет, но какой суд поверил бы ей?

Таинственные несчастные случаи и заглохшие автомобильные моторы часто объяснялись действием не менее таинственных "лучей". В одном из самых ранних известных нам случаев подобного рода моторы перестали работать почти на час примерно у сорока машин. Это произошло на одной из дорог Саксонии ("Нью-Йорк таймс", 25 октября 1930 года). Тема так называемых "тайных лучей", которые в состоянии останавливать машины, с жаром обсуждалась средствами массовой информации 1923-1924 гг. Некий англичанин Гринделл-Мэтьюс заявлял даже, что он изобрел такие лучи ("Дейли мейл", 5 апреля 1924 года).

Позднее идея "лучей смерти", как и лучей, способных останавливать машины, была возрождена в слухах о "чудо-оружии" во время второй мировой войны.

Эффект "невидимых лучей" часто присутствует в старинных рассказах о феях, привидениях и магах. Мы то и дело слышим о колдовстве, сковывающем человека, которое может быть снято лишь тем, кто его навлек. Составитель сборника "Привидения и легенды сельского Уилтшира" (1973 год) Кэтрин Уилтшир приводит рассказ девяностолетнего пастуха о вознице, который работал с ним на одной ферме в Ньютон-Тони. Однажды этот человек вез фургон с дровами и на пути повстречал женщину, известную в тех местах как колдунья. Она попросила у возницы разрешения положить

в фургон свой маленький узелок. Он отказался и хлестнул лошадей, чтобы ехать дальше, но лошади заупрямился. Вознице ничего не оставалось, как распрячь их и повести домой. На следующее утро вместе с возницей поехал фермер, но лошади, достигнув этого места, снова отказались тащить фургон с дровами. И только тогда, когда фермер и возница согласились взять вязанку хвороста для "колдуньи", им удалось заставить лошадей везти фургон.

В книге "Операция Троянский конь" (1970 год) Джон Кил рассказывает, как в 20-х годах XVII в. генерал Эндрю Джексон посетил ферму Белла в Теннесси, чтобы проверить слух о местной нечистой силе. Когда он подъезжал к ферме, колеса его экипажа вдруг как будто вмерзли в землю: и сколько ни понукали лошадей, сколько ни хлестали их кнутом, они стояли как вкопанные. Неожидан-но спутники генерала, раздраженные непонятной строптивостью лошадей, услышали прозвучавший в воздухе голос, напоминавший лязганье металла: "Олл ранг, генерал, карета может ехать". И экипаж Джексона тронулся.

В лондонском еженедельнике "Уик-энд" (21-27 октября 1970 г.) напечатаны свидетельства нескольких очевидцев, столкнувшихся с целой "призрачной армией", преградившей им путь на одной из дорог возле Оттербурна, Нортгумберленд, где еще в XIV в. произошло целое сражение. Одна из свидетельниц, миссис Дороти Стронг, ехала в тот момент на такси. "Неожиданно, – рассказывает она о событии, про-



исшедшем в ноябре 1960 года-мотор нашей машины заглох, счетчик начал крутиться как бешеный, и мне, сидящей в машине, показалось, что она уперлась в невидимую стену. Со всех сторон нас окружили солдаты, которые затем вдруг растворились в воздухе". Самое интересное, что некоторые местные жители говорят: подобное в этих местах уже случилось.

Весьма часто приходится читать, что при встрече с "феями" лошади останавливаются и отказываются идти дальше, будучи не в состоянии перейти черту, за которой на обочине дороги слышится волшебная музыка или кружатся в хороводе "феи". Говорят, что святой Фома Аквинский, научившийся искусству изготовления магических изображений от самого Альберта Великого, так страдал от цокота копыт на улице, мешавшего его занятиям, что отлил медную лошадь и закопал ее посреди улицы, напротив своего окна. После этого ни одну лошадь нельзя было заставить, сколько бы ее ни хлестали, идти по этой улице.

О невидимых барьерах говорят также люди, попавшие на то или иное место, заколдованное феями. Дермот Макманус посвящает главу своей книги "Среднее королевство" (1973 г) рассказам о заколдованных участках земли. В 1935 году его тетья в Майо послала с поручением девочку-служанку родом из соседней деревни.

Она должна была пройти мимо Лисс-Ард – увенчанного букowym лесом холма, на котором располагался один из наи-

более известных в округе "фортов фей". Девочка очень грустила по дому, и, так как у нее было время, она поднялась на холм, чтобы взглянуть с его вершины на родную деревню. Затем она стала спускаться по склону, направляясь к поляне. "Едва она ступила на нее, как почувствовала странный толчок: он исходил скорее изнутри, чем снаружи. Не успев что-либо сообразить, девочка уже шла быстрым шагом в обратном направлении – в гущу леса, туда, откуда она только что пришла". То же самое случилось и во второй раз, когда она попыталась спуститься на поляну. Тогда она решила выйти из леса там, где она впервые в него вошла, "но на этот раз ее ждало самое большое потрясение, ибо она почувствовала, что ее окружает невидимая стена". Когда невидимая стена исчезла, испуганная девочка прибежала домой.

Другой знаменитый случай произошел в Индии, когда один старик-йог "взглядом" остановил поезд и старик сел на землю рядом с поездом и стал смотреть, как поезд долго пытался тронуться с места, и не мог. Испугавшись от такого чуда, проводники стали просить старика снова сесть в поезд и ехать без билета куда он хочет. Старик зашел и сел в вагон. Одновременно тронулся и поезд.

В народе рассказывают много историй о способностях некоторых людей взглядом с помощью "таинственной силы" останавливать скачущих лошадей, примерно, как это сделала цыганка в фильме "Табор уходит в небо", или как это сделали аббат Фариа и его ученик, граф Монте-Кристо, которые

взглядом проделывали с человеком что угодно, полностью подчиняя его своей воле. Ну и самые "научные" доказательства существования "таинственной силы" – это эксперименты "ученых" с Ури Геллером, Нинель Кулагиной и другими знаменитостями, которые действительно "что-то такое" демонстрировали...

# "ПЛАЧУЩИЕ" ИКОНЫ

Мышление древних (его называют и "мифологическим", и "архаичным", и "алогическим") устанавливало связь между всеми существующими предметами и людьми через сочувствие, симпатию (что по-гречески и значит "сочувствие") душ или вселившихся в вещи духов. Поэтому для человека античности или для австралийского туземца взаимозависимость явлений, на наш взгляд никак не связанных, представлялась вполне закономерной. Особенно это относится к предсказаниям, предостережениям, которые посылали людям духи или боги.

Человек довольно рано научился заглядывать в будущее. По природным явлениям он мог с достаточной уверенностью предсказать погоду, сроки хозяйственных работ и т.п. Но от такой реальной информации неотделим был и "информационный шум" – в данном случае гадания и суеверные приметы. Полет птиц, карканье вороны, перебежавший дорогу заяц и многое, многое другое предвещало успех или неудачу, смерть или победу. С древних времен дошли до нас гадальные книги, сонники, трепетники, толковники всякого рода.

Стремление включить то или иное происшествие в систему, связать его с предыдущим приводило нередко к тому, что предвестия изобретались задним числом или одновременно с событием. К такого рода "пророчествам после случая" от-

носятся большинство рассказов о "плачущих" изображениях античных божеств, передавшихся древними писателями и хронистами по слухам. Язычество было довольно практичной религией: вера язычника нуждалась в постоянном материальном подтверждении.

Христианством дозволялось принимать не любые чудеса, но лишь такие, которые имели, с точки зрения церковников, несомненно "божественную причину". Массы, сохранившие и принесшие в христианство множество языческих верований, нуждались, по мнению многих практических священнослужителей, в чуде – и мнение это не раз оправдывалось. Протестантизм, появившийся в XVI в., изгнал из реформированной церкви множество суеверий, объявив их "папистскими бреднями". Лютеранское, кальвинистское и прочие протестантские вероучения не признают чудесного появления слез, крови, пота и т.п. – и прихожане не видят таких "чудес".

Католическая церковь в том же XVI в. на Тридентском соборе в борьбе с реформаторами признала суеверными и невозможными многие прежние "чудеса". Но вера в плачущие или кровоточащие образы сохранилась у католиков вплоть до наших дней. Слухи о подобных случаях распространяются, как правило, во времена смутные: так было во время испанской интервенции в Италии и грабежа Рима, упоминаемого в этой главе, так было и в 1920 году в Ирландии во время гражданской войны.

О православных "плачущих иконах" мы, по крайней мере, имеем больше документированных сведений. Любое исследование таких икон – от Петра I, лично вскрывшего "чудотворную икону", до кампаний по вскрытию мощей и проверке "чудес", проведенных в первые годы Советской власти, – показывало, что "чудеса" фабриковались церковниками. Судя по некоторым деталям, современные "чудеса" также рукотворны: они совершаются или с корыстными целями, или их авторами являются шутники-мистификаторы.

И нет ничего удивительного в том, что сами церковники после подобных разоблачений вынуждены были признаваться, что "чудеса" оказывались рукотворными. Вся разница лишь в том, кто их творил: священники и монахи, стремящиеся возбудить религиозный фанатизм и извлечь из этого для себя материальную выгоду, или мистически настроенные люди, жаждущие чуда. Но это малосущественно для непредвзято мыслящего человека, для которого любые чудеса – плод самообмана, мистификации или шарлатанства.

# ТЕЛЕПАТИЯ И ЯСНОВИДЕНИЕ

Споры о телепатии идут много лет, рассказывает О.Мороз. Время от времени газеты сообщают, будто где-то за границей получены убедительные свидетельства существования этого феномена, после, однако, об этих сообщениях забывают.

У нас тоже есть "телепаты". Одно время известность получили Юрий Каменский и Карл Николаев, которые, как утверждалось, провели ряд успешных телепатических опытов. Вообще-то сенсацией было бы, если бы удалось доказать, что возможен обмен мыслями между двумя людьми, сидящими в соседних комнатах. Но соседние комнаты – неинтересно. Вот если бы между "телепатами" пролегли тысячи километров!.. В одном из экспериментов Николаев отправился в далекий сибирский город, а Каменский остался в столице.

"Во время сеансов, – писала одна из газет в статье под названием "Мыслепередача Москва-Новосибирск", – Николаев довольно четко принял изображение гантелей и отвертки... При приеме других образов вплеталось множество ассоциативных помех. Экспериментаторы, однако, считают, что в дальнейшем при учете первого опыта эти помехи можно будет ослабить... Сеанс с картами Зенера<sup>1</sup> еще обработан

---

<sup>1</sup> Карты Зенера – листы бумаги с изображением одной из пяти фигур: круга, квадрата, звезды, креста или трех волнистых линий.

не до конца. Но уже сейчас ясно, что число совпадений переданных и точно принятых изображений выше числа возможных случайных совпадений, вычисленных по теории вероятностей.

К данным эксперимента автор статьи присовокуплял и свои собственные наблюдения. "В заключение замечу, – писал он, что мне лично довелось проверить телепатические способности К.Н.Николаева и Ю.И.Каменского. Это заставляет меня присоединиться к мнению тех советских ученых, которые считают, что способностью к мыслепередаче обладают все люди, только в разной степени. И что эти способности поддаются тренировке".

Менее чем через год другая газета сообщила о новом опыте, на этот раз о сеансе передачи мыслей Москва-Ленинград. Новая статья отличалась от предыдущей восторженным стилем:

"Поезд-экспресс летит со скоростью 160 километров в час. Точно измерено время распространения радиоволн – 300 тысяч километров в секунду... А какова скорость мысли, с которой она преодолела путь между Москвой и Ленинградом без помощи радио и телеграфа? Именно такие эксперименты по передаче мысли между Москвой и Ленинградом были проведены..."

А вот как описывался сам эксперимент:

"В закрытые глаза Каменского бил свет. Вспышки яркой лампы следовали одна за другой. Даже сквозь закрытые ве-



ки Юрий чувствовал яркость луча. Он старался мысленным взором увидеть Николаева и передать ему свое ощущение света. Николаев увидел Каменского и зажмурил глаза. Но спрятаться от лучей было некуда..."

Это был первый этап эксперимента. Затем начался второй:

"В Москве Юрий Каменский смотрел через разные промежутки времени на пластмассовую щетку, коробку из-под папирос "Ява", еще на какой-то предмет, названия которого он сам не знал, – их принесли к началу опыта в запечатанном виде из Политехнического музея. Образы этих предметов следовало передать. Юрий раскрыл коробку "Явы" и представлял Карла, берущего папиросу из пустой коробки.

В эти мгновения Карл записывал в тетрадь, еле поспевая за бегом образов: "... где-то мерещится папироса (отвлекает запись). Есть крышка, внутри пусто. Поверхность не холодная. Картон."

Наконец, третий этап:

"... На второй день пребывания в Ленинграде совершилось то, что было под силу только радио. В эфир были переданы слова".

Итак, вроде бы доказательства получены. Увы, после этих публикаций скептическое отношение большинства ученых к телепатии не изменилось. Тогда в "Литературную газету" обратилась группа энтузиастов с просьбой опубликовать статью "Парапсихология – наука будущего". Имея в виду ре-

зультаты экспериментов Москва-Новосибирск и Москва-Ленинград, авторы говорили о телепатии, как о чем-то абсолютно доказанном. Сюда же пристегивались телекинез, ясновидение, кожное зрение...

"Результаты парапсихологических исследований, – говорилось в статье, – представляют не только научный, теоретический интерес, но и позволяют решать ряд вопросов, имеющих прикладной характер. К ним следует отнести осуществление биотелесвязи – передачу информации помимо существующих в настоящее время технических средств связи, повышение эффективности учебных процессов, извлечение информации из глубин человеческой памяти..."

Что ж, благие намерения. Вот только существует ли биотелесвязь? По нашей просьбе авторитетные специалисты познакомились с протоколом телепатических опытов и пришли к заключению, что в этих опытах нарушался ряд методических требований, выполнение которых обязательно в такого рода экспериментах. Протоколы были оформлены с грубым нарушением общепринятых правил, результаты экспериментов нельзя было истолковывать однозначно.

По этой причине мы решили повременить с публикацией статьи до тех пор, пока не будут получены более убедительные доказательства существования телепатии. Мы решили провести контрольный эксперимент.

Конечно, не дело газеты заниматься научными исследованиями, но как быть, если научные учреждения не желают об-

ращаться к этому предмету, полагая его несерьезным, а читателей он интересуется?

Газетный эксперимент – дело тяжелое. Ради десятка-полутора страничек текста приходится проделать уйму организационной работы, не предусмотренной обычным редакционным распорядком. Куда легче напечатать обычную статью.

Так или иначе, эксперимент начался. Как во всамделишном эксперименте, была создана комиссия, разработана методика. По примеру предыдущих двух опытов сеанс телепатической связи решено было провести между отдаленными друг от друга городами – Москвой и Керчью. По желанию "телепатов" передавать решили образы предметов.

Комиссия подобрала 50 пар предметов так, что каждый предмет отличался от остальных несколькими характерными признаками. Получилось два одинаковых набора. Один остался в Москве, а другой отправили в Керчь.

И вот в назначенный день и час в лаборатории психофизиологии Московского НИИ психиатрии собралась московская часть комиссии "Литературной газеты". Бросается жребий какой предмет передавать первым. Предмет номер девять. Резиновый ластик. Его передают "индуктору" – Ю.Каменскому. В условленное время он начинает передачу образа предмета.

В этот же момент "перципиент" К.Николаев, сидящий в репетиционной комнате Керченского городского театра, изо всех сил пытается принять внушаемый Ю.Каменским образ.

Лицо у него красное. Со лба течет пот.

Николаев описывает предмет, который ему видится. Это описание записывается на пленку. Один из членов комиссии ведет также контрольную запись от руки.

Внушение и прием длятся 10 минут.

– Тонкое, тонкое, штопором, – говорит Николаев, – увидел, плохо увидел штопор, тонкое вытянутое, штопором, двоится, длинное, гладкое, с заострением. Внизу как ручка, деревянная; очень похоже на штопор, если только не выдумка, а другой лезет круглый, это одно из двух, совсем круглый, полированный, гладкое совсем, светлый, это не металл и что-то нарисовано, узоры есть, узоры есть, прогнуто, как чаша, гладкое, гладкое, круглое, светлое, что-то зеленоватое есть, наверное, узоры зеленоватые, тьфу ты черт, опять штопор лезет, как совместить? Круглое, плоское, кругло, прогнутое, длинное, что-то плоское, вытянутое, никак не совместить, есть этот тонкий стержень, один плоский, гладкий, не металл... а стержень – металл, стержень – металл, стержень вытянутый, тонкий, гладкий, кольца, какие-то кольца, внизу ручка, проклятый штопор лезет, блюдце, прицепился, вытянутое осталось, серебристое осталось, заострение осталось, кольца остались, вытянутое, длинное, заострение четкое, тонкий и круглый, неровный, внизу то ли пробка, то ли дерево, пробка в руках, ручка шероховатая... коричневатое, это есть и преследует неотступно блюдце, вращает, ребристое, вытянуто есть, заострение есть, кольца есть, он что-то

делает, то ли колет, то ли режет.

В конце дня Николаев вместе со своими помощниками на основании этого описания сделал ввод: передавался образ фарфорового блюдечка (предмет номер тридцать два).

Всего в первый день было проведено пять таких сеансов. На следующий день – столько же.

Еще через день вся комиссия собралась в редакции. Вскрыли опечатанные конверты с протоколами московской и керченской групп, сравнили, что передавалось и что принималось. Передается ластик – принимается фарфоровое блюдечко. Передается свинцовый кабель, завязанный узлом – принимается радиатор охлаждения. Передается модель катера – принимается пробка от шампанского и т.д. Ни одного совпадения...

"Как-то одна моя знакомая, – рассказывает О.Мороз, – Галина Владимировна Свечникова, привела ко мне в редакцию молодую женщину, которая по словам Галины Владимировны обладает необыкновенным даром диагностики и мало-помалу начинает овладевать даром врачевания.

Сама Галина Владимировна математик по специальности. Вроде бы ей следует с осторожностью относиться ко всяким чудесам, однако она свято в них верит, с восторгом рассказывает и старается обратить окружающих в свою веру.

Выяснилось, что пришедшая с ней женщина – музыкант, недавняя выпускница консерватории, а ныне преподаватель одной из музыкальных школ. О даре своем узнала неожидан-

но.

Один раз точно определила болезнь, другой, а нынче от клиентов отбою нет. Все желают знать о своих недугах.

Войдя в мой кабинет, музыкантша вперила в меня взгляд, собираясь и мне рассказать о моих немочах, но я опередил ее, сказав, что я знаю о них предостаточно.

Вообще-то талантливые диагносты встречаются. В основном, конечно, среди врачей – когда природная наблюдательность, интуиция накладываются на специальные знания. Но иногда бывает, что эти природные качества вдруг обнаруживаются и сами по себе. Смотрит человек внимательно на другого человека и примечает мелкие мелочи, каких не видит поверхностный взгляд.

Выясняется, однако, тут случай другой: музыкантше и смотреть на больного не надо. Как так? А так. Достаточно назвать человека, которого требуется продиагностировать.

– Вот у вашего младшего сына, например... А у вашей жены...

– Нет-нет, про жену и про сына тоже не надо!

Как же все-таки она устанавливает болезнь?

– Я просто прислушиваюсь к внутреннему голосу.

– А голос откуда?

– Оттуда, – показывает она глазами на потолок. – Из космического пространства.

Вот так. Часто бывает: разговариваешь с человеком, внешне вполне интеллигентным, разумным, трезвым, вроде

бы на одном языке разговариваешь, и вдруг, как бы между прочим, он вворачивает что-нибудь этакое... И тут тебя оза-ряет: все это время в одни и те же слова мы вкладывали со-всем разный смысл.

Несчастливая женщина. Я не психиатр. Не мое дело разби-раться, здорова ли она. По правде говоря, совсем не обяза-тельно, чтобы была нездорова. Разве все фанатики непре-менно больные люди?

Между прочим, выясняется, что муж ее, тоже музыкант, не выдержал ее ежедневных космических общений, ушел. Семья распалась. Несчастливая женщина. Дальнейший наш разговор теряет смысл. Надо, однако, его как-то закруглить. Предлагаю небольшой эксперимент;

Я выпишу где-нибудь в клинике из истории болезни несколько точно установленных диагнозов, а она попытается поставить их самостоятельно.

– Что вам надо знать о больных? Их предыдущие болезни? Как говорят врачи, анамнез?

Качает головой:

– Нет, этого не нужно.

– В какой клинике лежит? В каком отделении?

– Нет.

– Возраст?

– Нет.

– Домашний адрес?

– Нет.

– Что же?

– Просто фамилию... Можно еще инициалы.

Когда посетительницы ушли, я позвонил приятелю – Борису Моисеевичу Шубину, онкологу, доктору наук. Рассказал ему о только что закончившейся беседе, попросил помощи. Тот стал чертыхаться:

– Охота тебе заниматься всякой ерундой!

Все же я уговорил его выписать диагнозы из десяти историй болезни. Но чтобы это были различные диагнозы, уговорить не сумел: различные диагнозы надо было искать по разным отделениям и даже по разным клиникам. Шубин, человек занятой, ограничился своим: передал мне скорбный список из десяти раковых больных. При этом взял слово ни единой душе не показывать (все-таки он преступал некие обязательные для врача правила). Среди диагнозов были только злокачественные опухоли желудка и кишечника. Ради надежности диагноза Шубин взял лишь четвертую стадию болезни, тут ошибка вряд ли возможна.

Я продиктовал фамилии музыкантше и примерно через неделю получил от нее школьную тетрадку в линейку с двумя листками, исписанными округлым женским почерком фиолетовой и красной пастой.

Вначале стояло предупреждение:

"Буду писать не о том, что болит, а о том, где вижу главные очаги болезней".

Далее следовали установленные ею диагнозы:



"Д-ва А.А.

Острый панкреатит. Нарушение в области щитовидной железы. Нарушения симпатической нервной системы (область солнечного сплетения). Гинекология, проверить кровь (биохимический анализ). Сердечно-сосудистый невроз. Раковой опухоли пока не вижу.

Д-во А.Г.

Злокачественная опухоль в области головного мозга (левое полушарие). Серьезные нарушения в области дыхательных путей, метастазы в легких. Нарушения в сосудах бедер.

М-ков М.А.

Острая сердечно-сосудистая недостаточность. Нарушение в области центральной нервной системы. Нарушение нейрогуморальной регуляции сосудистого тонуса. Острое малокровие мозга. Воспаление оболочек головного мозга (похоже на менингит). Поражение нервных волокон (рак).

М-вая С.Б.

Аортит (главные нарушения – в области грудной аорты).

Артериит. Склонность к повышению давления. Воспалительный процесс в яичниках. Больна правая почка. Нарушение кровообращения, ведущее к застою крови в сосудах (эмболия). Рака нет.

Б-ох В.А.

Боли в ногах, спине, сердце. Приступы депрессии. Заболевание лимфатической системы (лимфогранулематоз?). Хронический гастродуоденит. Дискнезия желчных путей".

Мудреные, как видим, диагнозы. Мудреная терминология, почерпнутая, надо полагать, из Медицинской энциклопедии, а может быть, даже из более основательных источников. Но при этом – ни одного попадания.

– А откуда вы знаете, – сказала Галина Владимировна, познакомившись с желтенькой тетрадочкой, – может быть, у этих людей в самом деле имеются болезни, которые она определила. Может быть, они сами о них не знают... И врачи не знают...

– Извините, – говорю, – писать про нервное перевозбуждение и не отметить карциному сигмовидной кишки, от которой человек умирает. Нет, извините, это не диагноз.

Но Галину Владимировну не переубедишь.

Между прочим, единственная цель моей затеи, этого эксперимента как-то расшатать ее веру в чудеса, заронить, как говорится, здоровый скептицизм. Время от времени я прибегаю к таким приемам в наших спорах. Напрасные хлопоты. Давно сказано: некоторые люди хотят быть обманутыми. Прямо-таки жаждут.

– Все-таки несколько случаев рака она называет. В других случаях ставит рак на особое место: "Рака не вижу", "рака нет"... Значит, все-таки что-то такое брезжит в ее мозгу. А вы уж хотите, чтобы все, как на рентгене... Как на томографе...

– Я ничего не хочу, я просто констатирую: ни одного совпадения..."

# ЭКСТРАСЕНСЫ

Многие исследователи прошлого, работающие с медиумами или психиками, получили доказательства их сверхъестественных способностей лишь потому, что они не принимали во внимание существования таких факторов, как сенсорная гиперчувствительность, непроизвольное воспроизведение сигналов и их неосознанное восприятие перципиентом, "владеющим" телепатией или ясновидением.

Непроизвольная артикуляция слов играет важную роль в процессе "чтения мыслей", демонстрируемом многими медиумами. Обычно медиум придает важное значение сознательным или неосознанным реакциям участников сеанса на его слова, жесты, намеки и т.д., то есть на все, что может стать ключом к обстоятельствам и деталям их личной жизни.

Многие из экспериментов, проводимых учеными различных стран, по существу создавали идеальные условия для возможности использования непроизвольных звуковых сигналов. Даже Райшет, который был далеко не склонен рассматривать подобные эксперименты как нечто напрочь лишённое здравого смысла, подверг сомнению результаты работы русского исследователя Котика, заявив, что в большинстве своем передача мыслей на телепатическом уровне сопровождалась артикуляцией.

В 1914 году Абрамовски, бывший в то время заведующим

лабораторией института психологии в Варшаве, провел ряд исследований по телепатии, в которых он выступил в качестве передатчика, держащего перципиента за руку. Успешный результат был получен в 50% случаев. Несмотря на то, что Абрамовски допускал возможность влияния на этот показатель произвольных сенсорных сигналов, он все-таки отнес успех на счет телепатии. Основной урок, который может быть извлечен из исследований этого ученого, заключается в подтверждении существования людей, обладающих исключительной способностью воспринимать и интерпретировать едва заметные и часто бессознательные сенсорные сигналы.

Гипотеза о сверхъестественных способностях телепатов и ясновидящих была подвергнута резкой критике такими немецкими учеными, как Хопп, Молл и Баервальд. Молл, обладающий обширными познаниями в области организации психических исследований, что свидетельствует о его неподдельном интересе к проблеме, категорически отвергал любую связь явлений с оккультизмом. В одной из своих книг он указал на то, что в значительной мере способности медиумов, ясновидящих и телепатов объясняются их сенсорной гиперчувствительностью.

Существует несколько способов, с помощью которых перципиент может получать информацию по обычным сенсорным каналам. Во-первых, "передатчик" может подавать подающиеся интерпретации сигналы, заключающиеся в непро-

извольном подергивании мышц, которые воспринимаются зрительно, на слух(!) или через прикосновение. Выступающих на эстраде телепатов часто называют людьми, считывающими информацию с мышц.

Обычно люди отличаются друг от друга по остроте восприятия органами чувств. Сенсорная гиперчувствительность объясняется патологически низким порогом восприятия, обусловленным физическими причинами. Более высокая чувствительность нервных рецепторов, чем та, которая присуща обычному человеку, обозначается термином "сенсорная гиперстезия". Однако это относительно редкое явление, поэтому оно вряд ли имеет важное значение с точки зрения результатов исследований по экстрасенсорному восприятию. Сенсорная гиперчувствительность у телепатов и ясновидящих часто является итогом тренировки. Важную роль могут играть не физиологические, а психологические факторы: углубленная концентрация и повышенное внимание. Более того, человек, обладающий живым умом и хорошей наблюдательностью, а также тонким слухом и острым зрением от природы, способен воспринимать окружающий мир значительно шире, чем его собрат, наделенный менее совершенными органами чувств. Здесь уместно вспомнить об австралийских аборигенах, которые безошибочно следуют тропами, невидимыми белому человеку, о музыканте, одновременно различающем множество полутонов в звуке, о североамериканских индейцах с их орлиным зрением. Все

это не является следствием гиперстезии, а есть результат тренировки плюс заложенные природой способности.

Подлинная гиперстезия подразумевает наличие патологической чувствительности органов чувств. Термин "сенсорная гиперчувствительность" имеет более широкую трактовку и может означать либо необычно тонкие реакции перципиента на данный стимул, обусловленные психологическими причинами, либо расширение возможностей за счет тренировки. Здесь многое зависит от психологических особенностей перципиента. Отнюдь не каждый человек, обладающий великолепным слухом или тонким восприятием вкусовых ощущений, может стать пианистом или дегустатором чая.

В.Джеймс был прав, когда заявил, что пределы человеческого сознания неизвестны, а его возможности – неисследованная территория, которую нам еще предстоит освоить. Известно, что в состоянии гипноза способности человека могут значительно возрасти. Он может поднимать большой вес, видеть и слышать намного лучше, чем обычно. Это происходит в результате того, что суггестия позволяет ему полностью сконцентрироваться на выполнении поставленной задачи. Гипноз дает возможность иногда достичь таких сенсорных способностей, которые имеют место при подлинной гиперстезии.

Повышение чувствительности – результат предельной концентрации. Она может протекать как подсознательный

процесс, индивидуум при этом чувствует себя свободно и раскованно. Спонтанное проявление высокой степени сенсорной чувствительности часто наблюдается среди истериков. Что касается обычного человека, то глубокая концентрация может оказать ему значительную помощь в повышении чувствительности. Если он расслабит мышцы, отключится от окружающего его мира и сосредоточится на выполнении какой-то одной задачи, например, восприятию сенсорных сигналов, то он может добиться успеха. Подобные методы приводят в движение все силы подсознания, свободного от влияния событий, происходящих в ближайшем окружении.

Исследование телепатов, ясновидящих и экстрасенсов свидетельствует о том, как много информации может быть получено на основании произвольных движений и звуков, едва уловимой игры света и тени, изменения выражения лица, напряжения мышц лица и шеи, изменения скорости и ритма дыхания. Одаренный перцепиент, обладающий сенсорной гиперчувствительностью или способный к углубленной концентрации и логическому обоснованию, может успешно использовать все перечисленные выше сенсорные сигналы.

Любой исследователь экстрасенсорного восприятия должен хорошо осознать необходимость устранения подобных сенсорных сигналов в процессе эксперимента. Имеющиеся на сегодняшний день материалы, к сожалению, заставляют

думать о том, что большинство успешных результатов обусловлены пренебрежительным отношением к этому моменту и отсутствием необходимых знаний.

Совершенно очевидно, что все эксперименты по телепатии и ясновидению должны выполняться в таких условиях, когда не остается ни малейшего сомнения в абсолютной невозможности перципиента использовать произвольные сенсорные сигналы. Соблюдение этого правила существенным образом влияет на результаты работы, например, с картами Зенера. Число отгадываний может стать хорошим показателем степени, до какой удалось исключить влияние сенсорных сигналов.

Полное устранение этого факта требует либо помещения перципиента в свето-и звуконепропускаемую комнату, либо его нахождения на таком расстоянии от "передатчика", которое исключает возможность какой-либо связи между ними.

Ситуация при проведении экспериментов по ясновидению не является настолько простой, как обычно это кажется. Например, перципиент получает задание отгадать порядок карт в колоде, находящейся в закрытом металлическом ящике. Человек закладывающий колоду карт в ящик, не должен контактировать ни с кем из участников эксперимента, непосредственно общающихся с перципиентом до или во время его проведения.

Это диктуется необходимостью устранения любой возможности неосознанной передачи сенсорных сигналов.



Рассмотрим эксперименты, проведенные Праттом и Водруффом, цель которых заключалась в изучении влияния новизны представляемых для оценки материалов. Число участников эксперимента равнялось 66, число карт для отгадывания – 17000. При проведении экспериментов использовался экран. Экспериментатор держал в руках колоду карт лицом вниз, а испытуемые называли изображение. В ряде случаев методика несколько видоизменялась. В экспериментах серии число отгадываний составило 60000, что дало относительно низкий коэффициент совпадения, равный 4,99. Эксперименты серии А, характеризовавшиеся менее строгими условиями контроля, были более успешными (коэффициент совпадений 6,28), что безусловно объяснялось видением сенсорных сигналов. Все возражения против этого утверждения будут оправданными лишь в том случае, когда сенсорные сигналы не просто маловероятны, а абсолютно невозможны. О какой невозможности может идти речь, если экспериментатор сидит на расстоянии метра от испытуемого! Что касается экрана, то его единственная ценность заключается лишь в устранении непосредственных зрительных сенсорных сигналов. Однако не следует забывать об идеомоторных движениях, интонации, изменении дыхания, произвольном артикулировании, которые может хорошо улавливать перципиент.

Существует ряд других путей получения информации перципиентом: возможность непосредственно видеть карту

или объект, или угадать его очертания по едва различимым признакам, а также возможность прикосновения к объекту или различения его по запаху.

Ранние эксперименты Раина по отгадыванию карт Зенера, "как оказалось, давали возможность увидеть изображенный на лицевой стороне символ, используя различный угол зрения. Более того, нанесенные символы были отпечатаны с такой силой, что легко прощупывались на обратной стороне карты. Трудно поверить, что на основании этих экспериментов Раин не только пришел к выводу о наличии экстрасенсорного восприятия у испытуемых, но еще и обвинил научную общественность в узости мышления.

Исследователь также должен всегда помнить о возможности отражения и принимать во внимание только стол как его источник. Небольшие изменения в отражении света и тени могут нести в себе информацию, особенно при малом числе карт.

Прикосновение при гиперчувствительности имеет огромное значение. Существуют люди, которые, прикоснувшись к карте из колоды обычных игральных карт, способны точно назвать ее. Тактильная чувствительность слепых хорошо известна многим людям. Профессор Фонтан описывает слепых женщин, которые были способны различать цвета шерсти, ощущая пальцами различное влияние красителей на нитке. Профессор Вилли сообщает о пациенте с истерической эпиплексией, который на ощупь и в полной темноте также мог

безошибочно определить цвет шерстяной нитки.

Несмотря на наличие экстраординарной тактильной чувствительности у отдельных лиц, вряд ли следует серьезно относиться и книге Юлиуса Романса, где он рассказывает о пароптическом восприятии или так называемом кожном зрении. Романс утверждает, что подобное зрение позволяет видеть цвета и буквы на расстоянии. Более того, согласно его заявлениям, пароптическое восприятие цвета возможно даже при самом слабом освещении. Ранее о подобном феномене писал также Шоврин, который наблюдал его у истерика. Безусловно, что эти фантастические результаты экспериментов Романса и Шоврина объясняются сенсорными сигналами, которые не удавалось устранить исследователям. Таким образом, книга "Зрение без глаз" – прекрасная иллюстрация полной неосведомленности о существовании такой психологической тонкости, как произвольные и неосознанные сенсорные сигналы.

Идеомоторные движения можно условно охарактеризовать как слабые произвольные сокращения мышц, обусловленные наличием какой-то преобладающей мысли. Впервые этот термин был предложен Карпентером в 1874 году. Позднее на основании этого понятия Вильям Джеймс разработал теорию о способности к волевому движению.

Идеомоторное движение может быть следствием либо осознанных мыслей, либо оно может быть обусловлено мыслями, которые индивидуум в тот конкретный момент еще не

осознает и которые имеют связь с подсознанием. Следует отличать идеомоторное движение от психологического автоматизма. Для последнего характерно то, что мысль, которая вызывает движение, обычно выпадает из общего потока сознания индивидуума. Это необязательное условие для идеомоторного действия, являющегося естественным и постоянным аккомпанементом всей вашей умственной деятельности, особенно при повышении эмоционального фона.

Наиболее известными учеными, работавшими над изучением идеомоторных движений, были русский и американский психологи Тарчанов и Джастрав. Исследование движений данного типа требует наличия чувствительной аппаратуры. Прибор Джастрова был достаточно прост: в деревянную квадратную раму помещали стекло, на котором покоились три стальных хорошо отполированных шарика. Сверху на них клали еще одну стеклянную пластину, к которой подсоединяли записывающее устройство. Это обеспечивало запись любого движения пластины.

Процедура заключалась в следующем: индивидуум клал кончики пальцев на пластину, поддерживаемую тремя шариками. Совершенно ясно, что пластинка могла оставаться неподвижной лишь в течение нескольких секунд, особенно если индивидуум не видел свою руку, скрытую от него экраном. Затем он получал задание не думать о своей руке и в то же время не давать ей двигаться. До тех пор, пока внимание индивидуума не фиксировалось на чем-то конкретном,

регистрировались хаотичные и беспорядочные движения руки. Фиксация внимания на каком-то находящемся в комнате объекте приводила к появлению на записи ломаной линии, направленной в его сторону.

Если индивидуума просили считать про себя удары метронома или просто следить за его движениями, то рука начала двигаться взад и вперед, отражая в целом колебания маятника. Эксперименты Тарчанова показали, что концентрация внимания на объекте приводила к появлению изображений, имеющих квадратную, треугольную или круглую форму, соотносящуюся с его доминирующим очертанием. При использовании геометрических фигур эта тенденция становилась еще более выраженной.

Джастрав и Тарчанов обнаружили, что неосознанные идеомоторные движения – это легкие движения всего тела, выражающиеся в виде беспорядочного покачивания. Эти движения могут быть записаны путем закрепления приборов на голове испытуемого.

Идеомоторные движения присущи тому или иному человеку в различной степени. У некоторых лиц они проявляются крайне незначительно, тогда как у других они могут быть выражены очень сильно.

В конце прошлого столетия в Европе и Америке поднялся сильный ажиотаж в связи с огромным успехом профессиональных телепатов, которые демонстрировали настоящие чудеса как на сцене, так и в отдельных частных эксперимен-

тах. Однако те, кто был посвящен в детали происходящего, начали говорить не о "чтении мыслей", а о "чтении мышц". Было отмечено, что если телепат не держал человека за руку, не клал свою ладонь на его лоб или не имел с ним связи через какой-то предмет, результаты не свидетельствовали о чем-то значительном и интересном.

Сейчас "чтение мышц" для некоторых людей стало приносящей немалые доходы профессией. Обычно здесь используется не только интерпретация идеомоторных движений, но и такие факторы, как изменение дыхания, покраснение кожи, изменение областей напряжения и расслабления, выражения лица и т.д.

Джастрав писал: "...Изменение дыхания, прилив крови к коже, тремор, наблюдающиеся при приближении к месту, где спрятан предмет; и относительное отсутствие напряжения при Удалении от него являются очень ценными подсказками. "Телепат" практически играет со своим партнером в "холодногорячо". Ходьба в различных направлениях, позволяющая определить, в каком из них движение характеризуется наименьшим сопротивлением, есть по сути дела еще одна модификация игры того же типа. Напряженное молчание аудитории когда успех близок, и беспокойство и шепот при неверных действиях также имеют важное значение и способствуют достижению цели..." Многие медиумы используют "чтение мышц" как источник информации. Они высказывают вслух различные предположения, называют чьи-то имена

и отмечают реакцию участников сеанса. Во многих случаях "считывание информации" производится простым наблюдением за реакцией индивидуума. Важным вопросом является отношение к используемому методу самих "телепатов". Например, один из известных в свое время телепатов Марион искренне считал, что все его успехи объясняются способностью проникать в мысли других людей. Соал высказал мнение, что "причина подобного заблуждения заключалась в том, что за годы практики "чтение мышц" превратилось в подсознательный процесс, который Марион был уже неспособен анализировать".

Детальное рассмотрение методов, используемых при считывании информации с мышц, обусловлено желанием обратить внимание исследователей экстрасенсорного восприятия на необходимость исключения ситуации, где возможно применение подобных вспомогательных средств. Следует также подчеркнуть, что источником информации в ряде случаев могут стать идеомоторные движения мышц губ, языка и шеи. Тарчанов писал: "При постоянном повторе предъявляемого материала (а это очень часто наблюдается в экспериментах по изучению экстрасенсорного восприятия) модель идеомоторных движений мышц речевого аппарата начинает все больше приближаться к артикуляции, свойственной произношению вполне определенного слова. По крайней мере, это имеет место до тех пор, пока передающий не переключает внимание на подавление этих движений". Более того,

Тарчанов подчеркивал, что идеомоторные движения вышеуказанных мышц могут возникать не только как следствие разглядывания реального объекта, но и как результат его постоянного воспроизведения в нашем воображении.

Соал выразил нечто подобное, комментируя эксперименты Раина: "Ни один из экспериментов не может считаться сколько-нибудь важным, если перципиент имеет возможность видеть какую-либо часть тела "передатчика". Там, где выбор осуществляется из малого числа фигур (пяти или шести), а перципиент и "передатчик" работают вместе длительный период времени, может появиться система знаков, которые возникают на бессознательном уровне".

Абрамовски, убежденный сторонник телепатии, писал, что неосознанные движений мышц могут стать источником информации о количестве слогов в слове, ударении, ритме и т.д. Небезынтересно отметить, что более полувека назад Томас объяснял успешные результаты своих исследований острым слухом перципиента и его способностью интерпретировать звуки, издаваемые ручкой или карандашом при записи начальной буквы слова, обозначающего тот или иной символ, в целях дальнейшей проверки данных.

Бесспорно, что современные методы изучения экстрасенсорного восприятия в большинстве своем исключают возможность передачи сенсорных сигналов. Однако исследователь должен четко сознавать, что одаренный перципиент может легко использовать как подсказку идеомоторные движе-



ния, которые позволяют угадать любой символ, объект или картину, неоднократно предлагаемые ему для "опознания" во время экспериментов.

Первые эксперименты по изучению неосознанной артикуляции (непроизвольного шепота) были проведены Леманом и Хансеном, которые хотели выявить возможность влияния каких-то искусственных факторов на результаты телепатического контакта. Они поставили два вогнутых зеркала друг напротив друга. Расстояние между фокусами составляло 2 м. Затем исследователи уселись спиной друг к другу таким образом, чтобы головы располагались на уровне фокуса зеркал. Они пытались передавать числа от 10 до 99, которые были изображены на доставшихся наугад карточках. Через некоторое время стало прослеживаться сильное стремление к проговариванию про себя передаваемого числа. В целях исключения возможности слышать полупроговариваемые слова передающий прикладывал рот, а принимающий – ухо к фокусу расположенного напротив зеркала. При этом передающий строго следил за тем, чтобы его губы не двигались, а рот был крепко сжат. Однако язык и голосовые связки могли двигаться, как если бы он произносил цифру вслух. Вскоре у экспериментаторов уже не оставалось сомнения в том, что эта рудиментарная вокализация имела огромное влияние на результаты телепатической передачи. Из 500 экспериментов правильные или почти правильные цифры были названы в 74,4% случаев. Отрицательные результаты соста-

вили 25,6%.

Таким образом, ученые пришли к выводу, что движения голосового аппарата – неизбежный аккомпанемент процесса мышления. Именно этот факт и заставил многих сторонников бихевиоризма считать процесс мышления "безмолвной речью".

Анализируя эти результаты, безусловно следует принимать во внимание тот факт, что они сознательно проговаривали про себя передаваемые числа. Именно это обстоятельство и стало причиной критического отношения к их исследованию. Однако если бы специалисты использовали не 90 цифр, а всего лишь 5, то положительные результаты отмечались бы не в 74%, а приблизительно 90% случаев. Поскольку карты Зенера включают в себя изображение только пяти символов, можно представить какую важную роль начинают играть здесь произвольная артикуляция или другие разновидности сенсорных сигналов.

Термины "произвольный шепот" или "неосознанная артикуляция" неудачны и плохо отражают суть происходящего. Здесь скорее подходит такое понятие, как эндофазная иннервация. Последняя при глубоком сосредоточении на объекте мысли может вылиться в произвольный шепот и даже достаточно громкие рассуждения вслух, которые даже не осознаются индивидуумом.

Учитывая все сказанное выше, необходимо еще раз подчеркнуть, что эксперименты по телепатии должны стро-

иться таким образом, чтобы полностью исключить возможность улавливания перцепиентом любых сенсорных сигналов, включая неосознанную артикуляцию. Неизбежно напрашивается вывод о том, что хороший "передатчик" мысли – это прежде всего человек с высокореактивной системой эндофазной иннервации. Что касается "приемника", то здесь все зависит от остроты его или ее слуха.

Илга К. девятилетняя девочка из крестьянской семьи, которая начала говорить практически только в 8 лет. Посещая начальную школу, она вскоре стала распознавать отдельные буквы, но не могла читать не только слова, но и простые слоги. По прошествии какого-то времени учитель заметил, что если он стоит возле девочки и смотрит в книгу, то она читает любой текст, в том числе и на иностранном языке. При сосредоточении учителя или матери на решении какой-то арифметической задачи девочка, абсолютно неспособная справиться с самой простейшей из них самостоятельно, без колебаний давала правильный ответ. Мать Илги также жаловалась на то, что не может спрятать ничего от ребенка, которой безошибочно угадывал, где находится спрятанный предмет. Была ли Илга телепатом? На этот вопрос попытались ответить профессор Ньюрейтер и его сотрудники.

Роль передатчика при проведении эксперимента была возложена на мать девочки. Илга успешно "решала" задачи, "читала" тексты не только на литовском, но и на немецком, французском, английском и латинском языках. Было отме-

чено, что ошибки в произношении соотносились с тем уровнем образования, который был присущ матери. Илге не нужно было смотреть в книгу. Казалось, что она просто читала мысли. Ученый пришел к выводу, что единственным объяснением являются подлинные телепатические способности девочки, о чем и было заявлено в официальном заключении.

В 1936-1937 годах была проведена еще одна серия экспериментов, организованная под руководством профессора Дали, ректора Института психологии Рижского университета. Исследователи пришли к выводу о том, что способности Илги объяснялись гиперостротой слуха и теми сенсорными сигналами, которые она воспринимала от матери и учителя.

Комиссия, возглавляемая профессором Дали, располагала необходимой аппаратурой и квалифицированным персоналом, который включал в себя специалиста в области фонетики и эксперта, способного считывать информацию на основании движения губ. Фонетист заметил, что звук, с которого начинался следующий слог, всегда стоял в конце слова, произносимого матерью для поощрения или подбадривания девочки.

Именно поэтому Илга произносила все слово сразу, а отдельно повторяла входящие в него слоги. Более того, эксперт мог без труда читать слова по движению губ матери, наблюдая за ней из окна звуконепроницаемой камеры. Это еще раз подтвердило мнение Лемана и Хансена о том, что индивидуумы с гиперострым слухом могут легко улавливать артику-

лируемые звуки там, где обычный человек неспособен слышать их.

Было отмечено, что громкость артикулируемых звуков усиливалась при увеличении расстояния между матерью и девочкой. В ряде случаев они были настолько выражены, что наблюдатели улавливали их раньше девочки.

Тем не менее следует признать, что Илга обладала феноменальной остротой слуха. Она была способна по дыханию определить звук, с которого начинается слог. Человеком, способствовавшим развитию удивительного качества у умственно отсталого ребенка, был учитель, поскольку эксперименты показали, что чтение текста в паре с девочкой сопровождалось его неосознанным воспроизведением вслух шепотом.

Итак, исследователи установили значение слуховых сигналов в феномене Илги К., которую можно сравнить с настройщиком музыкальных инструментов, способным на слух воспроизводить диссонансы, недоступные для уха обычного человека. Тот факт, что некоторые индивидуумы могут различать и интерпретировать звуковые сигналы, не воспроизводимые наблюдателем или лишённые для него всякого смысла, вероятно и является причиной не правильной оценки результатов экспериментов по экстрасенсорному воздействию.

В 1938 году в журнале "Парапсихология" была опубликована статья Дрейка, где описывался феномен, аналогичный

феномену Илги К. Речь шла об умственно отсталом мальчике, получившем при рождении травму мозга. В возрасте 11 лет он практически был неспособен ходить, не мог концентрировать внимание на чем-то в течении длительного времени, имел плохую память и сильно отставал в развитии от других детей. Как и Илга, мальчик мог читать текст в присутствии матери и угадывал все ее мысли. Признание у него телепатических способностей обусловлено прежде всего плохой постановкой эксперимента. При более строгом подходе ученые, наверное, получили бы точно такие же результаты, что и экспериментаторы, исследовавшие Илгу К. Безусловно, интерес вызывает тот факт, что гиперострота слуха и быстрые вербальные реакции наблюдались у умственно отсталых детей. В этой связи можно провести интересную аналогию: многие дети, способные мгновенно решать в уме сложные математические задачи, имеют значительное отставание в других областях развития.

Исследователи часто ссылаются на эксперименты по телепатии, проведенные ученым с мировым именем, профессором Жильбером Муррей. Любопытно, что при этом они оставляют без внимания мнение его самого, высказанное по их поводу. Приведем слова, записанные во время беседы с ним: "Профессор Муррей сам не верит в возможность телепатии... Он считает, что он просто входит в особое состояние, характеризующееся повышением чувствительности к шуму, когда его слух становится настолько острым, что он

слышит какие-то, условно говоря, обрывки разговоров людей, готовящихся к эксперименту и обсуждающих то, о чем они будут думать. При этом Муррей не различает отдельных слов, но улавливает на слух общую идею". Такетт считал, что "при исследовании телепатии необходимо всегда помнить об очень важном моменте: сенсорные ощущения могут влиять на сознание и при неосознанном их восприятии. Другими словами, подсознание способно оказывать воздействие на сознание."

Самые ложные результаты дают такие эксперименты по экстрасенсорному восприятию, при которых сенсорные сигналы, произвольно передаваемые одним участником, неосознанно воспринимаются перцепиентом с гиперострым слухом. Опасности неверной интерпретации становится все больше с учетом того, что наблюдатели, обладающие обычным слухом, вряд ли смогут обнаружить подобное "взаимодействие" между участниками эксперимента.

Психологические характеристики сенсорной гиперчувствительности пока еще не изучены до конца. Несмотря на наличие определенных приборов, они не дают возможности адекватно оценить эмоциональное или психическое состояние Объекта в какой-то определенный момент. Гиперпросексия, характеризующаяся как чрезвычайно высокая степень фиксации внимания, часто является главным элементом, обуславливающим сенсорную гиперчувствительность. Особенно важное значение она приобретает в сочетании со

способностью избирательного восприятия, которая может быть как следствием тренировки, так и даром от рождения.

Фоно-и акуметрия позволяют определить силу сенсорного раздражителя, необходимого для появления сознательной реакции на него. Там, где речь идет о бессознательных реакциях, их применение носит крайне ограниченный характер. При изучении экстрасенсорного восприятия главная задача заключается не в выявлении доминирующих психологических факторов, обуславливающих гиперостроту слуха. Необходима оценка: а) степени дифференциации различных шумов, одновременно достигающих уха перцепиента; б) умения выделить конкретный звук, который необходим для получения нужной информации. Безусловно, что подобная оценка может быть только опосредованной.

Можно сказать, что гиперострота слуха зависит от следующих четырех факторов: восприятия, дифференциации, узнавания и интерпретации, каждый или все, из которых могут иметь место на бессознательном уровне, они в свою очередь тесно связаны с живостью ума, степенью достигаемой концентрации и умением исключить нерелевантные сенсорные раздражители.

Учитывая все приведенные выше рассуждения, можно предположить, что успешные результаты деятельности перцепиента могут объясниться не подлинной остротой слуха, а природной или приобретенной способностью выделять едва различимые звуки и движения, несущие необходимую ин-



формацию, из общего числа сенсорных раздражителей.

Возможности развития слуха могут быть продемонстрированы на примере слепых, которые способны воспринимать шумы и звуки, недоступные для людей с нормальным зрением. Способность чувствовать объекты и препятствия, вполне объяснимая с точки зрения нормальной психологии, тем не менее породила миф о "шестом чувстве". Во многих случаях, как в далеком прошлом, так и в наши дни, слепые пользовались особым уважением, которое было обусловлено приписываемыми им мистическими качествами. Последние якобы проявились в виде способности чувствовать не только свое ближайшее окружение, но и воспринимать информацию об удаленных объектах, относящихся к прошлому, настоящему или будущему.

Однако следует подчеркнуть, что отнюдь не все слепые могут чувствовать заранее препятствия. Среди тех, кто обладает этой способностью, она представлена в разной степени. Человек, впервые столкнувшийся с наблюдением феномена восприятия объектов, расположенных на значительном расстоянии, безусловно испытает чувство глубокого изумления.

Утверждение о том, что слепые "видят" кожей, ложно, их способность объясняется прежде всего хорошо развитым слухом. Сопутствующими факторами являются интерпретация изменений температуры, направления и силы ветра, а также обостренное обоняние и восприимчивость к вибрациям. Вилли сравнивает возможности слепых со свойством,

присущим летучей мыши, которая способна ориентироваться в темноте с помощью слуха. Как и у летучей мыши, восприятие объектов у слепых исчезает при герметичной obturation слуховых проходов. Одной из основных причин, порождающих веру в шестое чувство, является тот факт, что все полученные с помощью слуха ощущения локализируются у слепых в области лба. Кунц указал на то, что большинство из них неосознанно поворачиваются лбом к предмету, расположение которого они хотят определить. Этот интересный феномен объясняется тем, что лоб находится практически в центре между ушами, которые и являются подлинными органами сенсорного восприятия. В этой связи Вилли, сам слепой, пишет: "Локализация ощущений настолько отчетлива, что многие слепые отказываются принять гипотезу об их иллюзорности. О том, что это все-таки иллюзия, свидетельствует следующий эксперимент: я помещал доску на расстоянии 70 см ото лба, не испытывая никаких ощущений. Концентрация внимания не давала ничего. Я не чувствовал доски. Затем я стал поглаживать большой палец указательным, производя при этом небольшой шум. В области лба немедленно появилось ощущение расположенной неподалеку доски. При бесшумном движении пальцев оно отсутствовало".

Сенсорная галлюцинация обусловлена целым рядом факторов: страхом повредить лицо в результате удара о какой-то предмет, традиционной верой слепых в то, что лоб – центр "шестого чувства", его анатомическим расположением меж-

ду подлинными органами чувств – ушами. Если бы слепой ребенок с раннего детства знал об истинном положении вещей и не подвергался воздействию ложной информации, то все ощущения в области лба, вероятно, не имели бы места. Подобные ощущения можно вызвать и у зрячих, если ко лбу близко поднести какой-то острый предмет или иголку, не прикасаясь при этом к коже. Ожидание укола вызывает ощущения в той области, которая наиболее вероятно подвергается воздействию.

# ЧТЕНИЕ РУКАМИ

Несколько лет назад, рассказывает О. Мороз, в редакцию "Литературной газеты" пришло письмо:

"В последнее время довольно часто приходится слышать о загадочных явлениях человеческой психики. Им посвящены лекции, публичные демонстрации. В частности, много говорится о кожном зрении – о том, что некоторые люди способны различать пальцами цвета, изображения и т.д. Но ведь если есть такие факты, они должны стать основанием для широких научных обобщений. Между тем ничего подобного ни мне, ни тем, с кем мне приходилось разговаривать, неизвестно. В.Форафонов. Москва".

В самом деле, коль скоро установлены какие-то факты, прежде неизвестные, правомерно вести разговор и об их научном осмыслении. Похвальная забота читателя о науке. Но вот вопрос: достоверно ли установлен факт "кожного зрения?" Если судить по газетным публикациям, нередко появившимся в те годы, ярче всего (и, кажется, впервые) кожное зрение проявилось у жительницы Нижнего Тагила Розы Кулешовой. Мы пригласили ее в редакцию.

Несколько дней, в течение которых она была нашей гостьей, оказались хлопотными. Гостья была поведения неуправляемого. Она порхала по редакционным этажам в эйфории славы и всеобщего внимания, и всюду демонстри-

ровала свои способности. То там, то здесь ее можно было видеть в толпе сотрудников с картами Зенера или почтовыми открытками в руках. Отвернувшись, она безошибочно называла фигуры на картах, описывала изображения на открытках. В редакционном буфете Кулешова могла подскочить к сотруднику, стоящему в очереди, и без всякой его просьбы сказать, какого цвета у него... часть туалета, скрытая верхней одеждой. Она ворвалась в кабинет главного редактора, бросила на пол какую-то книгу, скинула туфлю и стала читать текст, водя по нему ногой...

После об этих днях долго вспоминали в редакции.

Мы решили провести с Кулешовой такой же эксперимент, как с "телепатами". С ней, однако, договориться оказалось несравненно сложнее. Она с трудом понимала, чего от нее хотят. Без умолку тараторила, предлагала продемонстрировать вещи фантастические.

Мы, однако, были настроены на малое. Взяли лист фанеры в полтора метра шириной и столько же высотой, проделали в нем отверстие для руки и прикрепили к нему рукав из черной непрозрачной материи, наподобие того, как это делается в фотолабораториях. Этот лист ставили перед Кулешовой, она просовывала руку в рукав и щупала предметы разного цвета – карандаши и пуговицы, – которые ей давали. Рукав при этом плотно облегал руку, а фанера закрывала поле зрения, подглядывать было невозможно.

Заранее договорились считать удачным опыт, если Ку-

лешова верно назовет цвет более чем в половине случаев: половину верных ответов можно отнести за счет простого совпадения. Провели несколько серий таких экспериментов. Лучший результат: семь правильных ответов из восемнадцати.

Затем задачу усложнили. Давали Кулешовой открытки с репродукциями картин, наподобие тех, которые она, не глядя, описывала в редакционных коридорах и кабинетах. Результат – ноль. Про "Портрет девушки в черном" Дерена она сказала: "Похож на цветы"; про "Автопортрет" Ван-Дейка – "Разные цветы", про "Женщин на берегу моря" Гогена – просто "цветы" ... О некоторых открытках вообще ничего не сказала.

Тогда фанерный лист убрали и надели на глаза Кулешовой простую черную повязку, какую она обычно использовала в своих выступлениях перед публикой. Все преобразилось. Во всех случаях ответы давались точные и подробные: правильно указывались цвета предметов, скрупулезно описывались детали картин на открытках, бегло читался текст.

Приунывшая было испытуемая снова воспрянула, снова принялась донимать экспериментаторов своим необузданным темпераментом. Это был контрольный опыт. Ясно было, что повязка совсем не застраховывает от подглядывания.

Наконец, решено было повторить эксперименты, о которых писали газеты и с которых пошла слава Кулешовой. Эксперименты с разноцветными лучами.

Из прибора, наподобие детского диаскопа, испускается луч какого-то одного цвета. Человек подносит к окуляру руку и на ощупь определяет цвет луча. В газетах сообщалось, что в одном опыте Кулешова "из семнадцати предложенных цветов все семнадцать определила верно". Почти так же успешны были и другие опыты. Только один был расценен как сравнительно неудачный – когда из шестидесяти четырех раз она давала правильный ответ в пятидесяти четырех случаях.

Прежде чем приступить к эксперименту, осматриваем прибор. Щелк... Щелк... Щелк... Щелчки переключателя при установке разных цветов неодинаковы, слегка отличаются. Внимательный слух может это уловить.

Чтобы исключить возможность подслушивания, просим привезти еще один такой же прибор. Теперь экспериментаторы будут щелкать переключателями обоих приборов одновременно, но переводя их в разные положения. На голову Кулешовой набрасывается непрозрачное покрывало. В рабочий прибор вставляются пластинки четырех цветов. Четыре цвета – такой у Кулешовой выбор. Опыт начинается.

Согласно жребию, первым должен быть включен желтый Цвет. Раздаются два одновременных щелчка. "Синий" – говорит Кулешова. Снова включается желтый цвет. "Синий", – следует ответ. Теперь действительно синий. "Синий". Правильно. Во второй раз синий. "Желтый". Зеленый. "Красный" ...

Два верных ответа из десяти.

– Уф, не могу. Жарко, – испытываемая вытирает лицо платком. – Здесь у вас так душно!

В самом деле душно. На дворе теплая погода. А тут еще черное покрывало, тепло от прибора.

– Может быть, включать три цвета, а не четыре? – говорит кто-то, сжалившись над Кулешовой.

В опыте с тремя цветами Кулешова дала восемь верных ответов из двадцати. Это уже несколько лучше, но все равно не бог весть что. В общем-то все это лежит в пределах случайных угадываний. Или едва превышает их число.

А теперь условия опыта облегчаются: вместо покрывала – повязка на глаза, второго, маскирующего щелчка не делается. Стопроцентное угадывание. Прямо хоть пиши взхлеб восторженную статью.

"...В настоящее время кожно-оптического чувства у Р.А.Кулешовой не обнаружено, – говорилось в заключении комиссии "Литературной газеты", куда входило пятеро авторитетных ученых различных специальностей. – Но существует ли "кожное зрение" вообще ?.. Само по себе количество "удачных" опытов, количество публикаций не убеждают. Необходим тщательный анализ условий экспериментов и их результатов".

Редакция "Литературной газеты" размещается в Москве на Цветном бульваре, как раз напротив старого цирка. Мы попросили Кулешову задержаться еще на день, и уже без вся-



ких экспериментальных строгостей, показать, что она умеет. Пригласили из цирка известных иллюзионистов, среди них Эмиля Кио. Те смотрели внимательно. Под конец Кио сказал, что, по его мнению, все показанное относится к цирковому жанру.

Само собой разумеется, Розе Кулешовой не составляло труда дурачить людей неискушенных. Что она и делала. До сих пор об этом люди вспоминают. Москвич И.Ф.Корнеев прислал в редакцию письмо, в котором рассказал о своей случайной, встрече с Кулешовой. Судя по всему, эта встреча произошла вскоре после эксперимента "Литературной газеты", в котором проверялись способности Кулешовой. Или даже в период, когда он проводился, между двумя встречами испытуемой с комиссией, из специалистов. И.Ф.Корнеев служил в ту пору в милиции (ныне он на пенсии).

"Однажды вместе со своим коллегой из МВД полковником Титовым А.И., – пишет И.Ф.Корнеев, – я оказался в подсобном помещении склада одного из отделов ЦУМа. Примерно через 15 минут, как мы туда пришли, туда же вошла, а точнее, вбежала женщина, на вид 32-35 лет, ниже среднего роста, одета в старое демисезонное коричневое пальто. Ругая на чем свет каких-то академиков, профессоров, с которыми она якобы только что встречалась, женщина, заметив наш недоуменный взгляд, представилась:

– Роза Кулешова. Это обо мне пишут в газетах. А сейчас я окончательно разругалась с учеными, – продолжала она. – Я

им доказываю и показываю, что я умею, а они твердят одно – этого не может быть. Но я им завтра докажу свое, а если не поймут – уеду к себе на Урал, приду в цирк и покажу, на что я способна.

Вот и вы мне не верите, – обратилась она к нам. – Тогда завязывайте мне глаза.

Я попросил дать с полки кофту (она оказалась зеленого цвета) и в присутствии восьми-десяти женщин и своего коллеги туго рукавами обвязал ей голову и до пояса опустил остальную часть кофты. Таким образом на голове оказалось нечто вроде мешка. Затем началось самое интересное. Я достал свое служебное удостоверение и поднес под вытянутую руку Кулешовой. Поводив рукой, она бойко прочитала написанное, безошибочно называя мое звание, должность и все другие записи. Затем кофту развязали.

– Ну что, милиция, и вы мне не верите? Тогда завязывайте еще.

Я снова завязал ей глаза. К удивлению присутствующих. Роза прочитала все записи в удостоверении личности Титова А.И. Характерно, что слова в удостоверении написаны таким мелким шрифтом, что не всякий человек с нормальным зрением сразу прочтет, тем более, на расстоянии вытянутой руки.

Войдя в какой-то азарт, под удивленные улыбки и вздохи присутствующих я еще пять-шесть раз завязывал ей глаза, давая для чтений различные документы – накладные, счета.

Причем во время чтения этих документов я незаметно подносил к поясу Кулешовой папку с бумагами, располагая ее вроде экрана. Но этот экран тоже не помогал, нам во всяком случае. Она не подглядывала, но читала, читала и приговаривала:

– Вы, я вижу, тоже как те академики... Да что с милиции взять? Она никому не верит.

Затем, на прощание, она показала несколько фокусов, экспромтом сочинила стишки про советскую милицию и ушла, пообещав прийти сюда завтра и рассказать о повторной встрече с учеными.

Оставшись без нее, мы долго обсуждали виденное, спрашивали друг у друга: а не одурачила ли всех вас эта Роза? Для проверки мы стали поочередно завязывать друг другу глаза той же кофтой, но у каждого перед глазами была сплошная темнота.

Сойдясь на том, что Кулешова все-таки "видит" руками, мы разошлись. После каждый из нас долго и многим рассказывал потом об увиденном, утверждая перед слушателями "феномен" Розы Кулешовой".

Удивительно точно описал И.Ф.Корнеев Розу Кулешову. Как это похоже на нее – эта эксцентричность, эта ругань по адресу неверующих ученых, эта вечная готовность демонстрировать любому и каждому свой способности, эти стишки про милицию...

Самое занятное, однако: И.Ф.Корнеев не замечает, как он

опровергает сам себя, свое уверенное "она не подглядывала". Фразу: "Вы, я вижу, тоже, как те академики... Да что с милиции взять – она никому не верит" – Кулешова говорит как раз в тот момент, когда И.Ф.Корнеев пытается поставить экран между ее глазами и читаемым текстом. Стало быть, экранто, по крайней мере, она видит. Другое дело, что он ей не мешает, с такими помехами она умеет справляться.

Недавно один журналист упрекнул "Литературную газету" в том, что она не объективно подошла к "феномену Розы Кулешовой". Дескать, сегодня ученые научно обосновали этот феномен.

Ну, во-первых, в чем же необъективность? Мы провели эксперимент и опубликовали его результаты – все, как было. Во-вторых, что нынче обосновали ученые? Они обосновали принципиальную возможность отличать рукой черное от белого, светлое от темного, различать простые геометрические фигуры (карты Зенера), крупные буквы...

В лаборатории Института радиотехники и электроники, которой руководит Эдуард Эммануилович Годик, имеется видео-магнитофонная запись одного из экспериментов, поясняющая суть явления. На экране дисплея на белом фоне виднеется какое-то мутное пятно. Но вот к нему приближается рука, и становятся различимы очертания букв. Рука ближе, и надпись становится отчетливо видна: заголовок газеты "Правда". Рука движется дальше, и слово опять превращается в неразличимое пятно.

Объяснение простое: рука посылает тепловые лучи, те отражаются от бумаги, над которой движется рука; от белой поверхности, понятное дело, они отражаются иначе, чем от черной краски букв. Отраженные лучи воспринимаются датчиками прибора тепловизора. Их чувствительность не выше чувствительности руки – отсюда делается вывод, что и рука может "видеть" то же самое, что "видит" тепловизор.

Правда, тут еще много неясного. Неясно, могут ли температурные ощущения складываться в образ, насколько сложные образы можно таким образом воспринимать... Но все это неясности совсем иного рода, нежели те, которые возникали в прежние времена при разговорах о "кожном зрении". Там был сплошной туман, жонглирование наукообразными терминами.

Угадать, какое изображение у вас под рукой, принимая во внимание едва ощутимое различие температур, – примерно то же самое, что на ощупь определить изображение на барельефе. Хотя первое, по-видимому, сложнее. У разных людей способность "видеть" на ощупь различна. Известно, что слепые обладают ею в высокой степени. Наверное, и способность улавливать разницу в температурах, заключать по этому признаку, что из этой разницы следует, у разных людей неодинакова.

Итак, ныне "научно обоснована" принципиальная возможность восприятия за счет тепловой локации. Но никто так и не доказал, что именно эта возможность воплощалась у

Р. Кулешовой. Зато достоверно было доказано – в частности, в эксперименте "Литературной газеты", – что она подглядывала через повязку, как это испокон века делают фокусники. Вот вам и "феномен Розы Кулешовой"!

Зачем же тогда было копыя ломать, если все-таки оказывается что "кожное зрение" в принципе возможно? Стоило ломать. Во-первых, повторяю, доказана именно лишь возможность такого рода восприятия. Неясно, однако, воплощается ли она в реальность. И если воплощается – в каких пределах. Во-вторых, о "кожном зрении", как и о других подобных феноменах, сколько было наговорено ерунды. Чуть ли не в святые были возведены люди, будто бы обладающие им...

Еще и теперь этот шлейф за ним тянется. Долго будет тянуться. Недавно "Доклады Академии наук" отклонили статью Гуляева и Годика, где излагались результаты по тепловой локаций. Аргументы: учитывая нездоровый интерес... дорожа добрым именем журнала...

Болезненный интерес к "кожному зрению" неотличим от интереса к телепатии, к телекинезу и прочим подобным вещам<sup>2</sup>.

Более всего этот интерес подогревает жажда вывести эти "феномены" за рамки науки. Но при этом говорить от име-

---

<sup>2</sup> Кстати, совсем недавно во время обсуждения в некоем собрании работ физиков, посвященных тепловой локации, когда разговор вновь коснулся Розы Кулешовой, один из участников обсуждения неожиданно заявил: "Кожным зрением" она, конечно, обладала. Все что она делала, она делала благодаря телепатии", того... Парапсихологию я никогда не жаловал.

ни науки. Жажда учредить какую-то новую науку, которая включала бы и мистику.

Так что, в конце концов, оприходование "феноменов", обычной (единственной) наукой – удар по мистике.

Не так давно я получил письмо из Свердловска. В нем рассказывалось, как родился "феномен Розы Кулешовой" (очень важное обстоятельство, поскольку обычно все эти "феномены" зрелыми яблоками сваливаются на голову публики. Редко кто знает, откуда они "есть пошли").

"По профессии я врач-невропатолог, – говорилось в письме. – Много лет заведовал невропатологическим отделением 1-й горбольницы г. Нижнего Тагила. Розу Кулешову знал с 14-летнего возраста как больную (арахноидит головного мозга с эпилептическими припадками и истерическими чертами характера). Фокусами она увлеклась уже в этом возрасте и иногда показывала их мне. Но мои профессиональные интересы замыкались в основном на тяжелых больных. (Кстати, совсем недавно во время обсуждения в некоем собрании работ физиков, посвященных тепловой локации, когда разговор вновь коснулся Розы Кулешовой, один из участников обсуждения неожиданно заявил: "Кожным зрением" она, конечно, не обладала. Все что она делала, она делала благодаря телепатии".) Кроме того... Парасихологию я никогда не жаловал.

Но вот к нам на работу оформился отставной военный врач И.М.Гольдберг, которого, напротив, парасихологиче-

ские проблемы очень влекли. Как-то Роза Кулешова пришла к нему на прием и показала, что с повязкой на глазах может читать и определять цвета предметов. Он загорелся и продемонстрировал Розу Кулешову на врачебное линейке. Сенсации не было границ !

Дальше эта сенсация пошла двумя путями: внешним – с помощью кафедры психологии Нижне-Тагильского пединститута по всему Советскому Союзу и даже за его пределы, и внутренним – врач-хирург нашей больницы Селищева Клара Федоровна (сейчас живет в г.Днепродзержинске Днепропетровской области) очень скоро с повязкой на глазах повторила все чудеса Розы, с той разницей, что прямо заявила: отлично все видит в щелочки возле внутренних углов глаз. Тщательно изолировав глаза Розы Кулешовой, она лишила ее всех "чудесных" свойств. Лишилась Роза Кулешова своих "магических" качеств и при других проводившихся нами экспериментах с надежной изоляцией глаз от рук. Так, нами в Нижнем Тагиле "феномен" Розы Кулешовой был полностью развенчан. Наши выводы целиком совпадают с выводами комиссии "Литературной газеты", проверявшей Розу Кулешову.

Цель этого письма к Вам состоит в подтверждении, так сказать "с места рождения", научной несостоятельности "феномена Розы Кулешовой", вернее, просто отсутствия у нее так называемого "кожнооптического чувства".

С уважением



А.С.Рубаха".

Как видим, уже в момент рождения "феномена" нашлись здоровые люди, которые во всем трезво разобрались и все досконально объяснили. Спасибо им.

Все же это не помешало птичке выпорхнуть из гнезда и начать порхать по белу свету (за что мы должны быть благодарны товарищу Гольдбергу и психологам из Нижне-Тагильского пединститута).

То, что Кулешова подглядывает, устанавливалось бесчисленное множество раз, но жажда чуда была так велика, что на это закрывали глаза.

Вот это-то обстоятельство мы и должны иметь в виду: рано или поздно трезвый научный подход, конечно, одерживает верх, однако временный успех в схватках "местного значения" нередко имеет и подход противоположный: сплошь и рядом бывает так, что строгими научными данными просто пренебрегают – у обывателя своя "наука", свой взгляд на мир, он видит в нем то, что хочет видеть, а не то, что есть на самом деле.

# СКОРОЧТЕНИЕ

## Основные правила методики № 1

1. Чтобы шепотом при чтении не проговаривать слова и мысленно не произносить их, следует плотнее сжать зубы и повторять про себя "один, два, три и т.д."

2. Водить глазами при чтении по странице сверху вниз, а не слева направо.

3. Схватывать одним взглядом группу слов, а не одно или два слова, как вы это делаете, читая в данную минуту эту страницу.

4. Не останавливаться и не возвращаться взглядом к пройденным кускам текста.

5. Тренировать периферическое зрение, стараясь взглядом охватить как можно больше слов.

6. Чаще тренироваться. Идя по улице, стараться одним взглядом запечатлеть номера проезжающих машин, рекламную информацию и т.п.

## Основные правила методики N 2

1. Ежедневно тренироваться по 30-40 мин.

2. Читать без регрессий, т.е. не допускать возвратных движений глаз.

3. Читать по принципу интегрального алгоритма (') для формирования навыка чтения, предусматривающего определенную последовательность рациональных действий в со-

ответствии с блоками алгоритма от первого до последнего. Всего 7 блоков интегрального чтения (книги, статьи): 1) автор; 2) источник и его данные; 3) проблема; 4) фактографические сведения; 5) особенности излагаемого материала; 6) критика; 7) новизна излагаемого материала и возможности использования в практической работе. Требуется хорошо запомнить все блоки алгоритма и не забывать их при чтении.

4. Выработать умение извлечения дифференциального алгоритма чтения, т.е. ключевых слов – смысловых рядов – доминанты или значения смысловой части текста. (Алгоритм – совокупность каких-либо действий или ряда конкретных операций с точным указанием их последовательности от начала до конца; интегральным он называется по тому, что его действие распространяется на весь текст в целом.)

5. Избавиться от артикуляций при чтении текста (проговаривание слов шепотом, мысленное произнесение слов) и предельно сжать внутреннюю речь (она проявляется в виде коротких залпов ключевых слов и смысловых рядов, адекватно отражающих смысл текста).

С этой целью предлагается для многократной тренировки упражнение "Выстукивание ритма".

Суть упражнения такова: читая какой-либо текст про себя, вы выстукиваете рукой ритм, не соответствующий обычной ритмике русской речи. Он представляет собой двухтактное постукивание с четырьмя ударными элементами в первом такте и двумя во втором и со значительным усилением

удара на первом элементе каждого такта.

Достаточно почитать в течение 20 ч. с выстукиванием ритма, чтобы созрела и окрепла новая программа работы мозга, сформировался новый стереотипный код, обеспечивающий обработку информации, поступающей в мозг по зрительно-моторному каналу, без проговаривания. Для выстукивания ритма карандаш берут тремя пальцами правой руки и ударяют по столу – твердо, уверенно и четко. Ритм выстукивают при активном движении всей руки, а не только кисти. При чтении с одновременным выстукиванием ритма главное – обеспечить непрерывность и правильность рисунка ритма. Поначалу чтение с одновременным выстукиванием ритма проходит очень медленно и без понимания прочитанного. В течение недели рекомендуется читать так несложные тексты по 1-1,5 ч ежедневно. Все время вспоминайте ритм и выстукивайте его перед сном. Совершенствование в скорочтении пойдет по следующей схеме:

1-я фаза тренировок (8-10 ч) Ч = В

2-я фаза тренировок (до 10 ч) Ч В = П

3-я фаза тренировок Ч В П = 3

4-я фаза тренировок (до 100 ч) Ч В П 3

Где Ч – чтение; В – выстукивание ритма; П – понимание; 3 – запоминание.

Ваша задача – добиваться того, чтобы скорость чтения с выстукиванием ритма равнялась скорости обычного чтения. Положительным итогом освоения упражнения с высту-

киванием ритма считается развитие ярких наглядно-образных представлений в процессе чтения.

6. Развить периферическое зрение. Для этого используется 8 таблиц Шульте. Каждая таблица представляет собой разграфленный на 25 ячеек квадрат размером 20x20 см с числами от 1 до 25, вписанными в ячейки в произвольном порядке:

15	6	16	9
1	8	20	24
18	22	10	21
17	11	23	5
7	4	13	19

Остальные 7 таблиц расчерчиваются так же с той лишь разницей, что меняется расположение цифр в ячейках.

Задание – найти взглядом в таблице каждую цифру от 1 до 25 в предельно короткое время.

Правила работы с таблицами таковы. Для тренировки необходимо использовать все 8 таблиц. Перед началом работы с таблицей взгляд нужно фиксировать в ее центре, чтобы видеть таблицу целиком. При поиске цифр, следующих друг за другом, разрешается фиксация глаз только в центре таблицы; горизонтальные движения глаз запрещены. Расстояние от таблицы до глаз должно быть таким же, как и при чтении обычного текста, т.е. примерно 25-30 см.

Находить цифры нужно беззвучным счетом (т.е. про себя) в возрастающем порядке от 1 до 25 (или в другом определенном порядке). Найденные цифры указываются только взглядом (для этого таблицу держат обеими руками в слегка наклонном положении). В результате тренировки на считывание одной таблицы должно затрачиваться 25 с и менее.

7. Научиться читать при движении глаз по вертикали: фиксировать взгляд на ключевых словах и смысловых рядах.

Весьма эффективным в освоении скороотчтения является упражнение "Метод штурма".

В основе упражнения – создание стрессовой ситуации, когда на чтение одной книжной страницы отводится всего 15 с. За это время вы должны действительно прочесть, а не просмотреть ("не пробежать глазами") текст.

Правила выполнения упражнения таковы. Подготовьте 10-12 книг размером 140x200 мм, объемом 50-100 страниц каждая. В первых двухтрех книгах Г1редварительно сделайте разметку: простым карандашом проведите едва заметные линии сверху вниз по центру каждой страницы. Время, затрачиваемое на прочтение каждой страницы (15 с), фиксируйте по секундомеру. Можно обойтись и без секундомера: прочтите 100 страниц за 25 мин. Главное при таком чтении – строго вертикальное движение глаз по центру страницы с полными охватом всего поля текста. Фиксация глаз (их остановка) и частично горизонтальные движения – допустимы, но только в местах с наибольшей информационной плотно-

стью. Полностью понимать и усваивать прочитанное при таком чтении от вас пока не требуется. Каждую из подобранных книг читайте от начала до конца без перерыва. По окончании чтения в письменном виде укажите, каковы наиболее интересные события, факты, явления вам запомнились.

"Методом штурма" рекомендуется прочитывать ежедневно по одной книге объемом 50-100 страниц.

В освоении техники быстрого чтения вам поможет примерный план, представленный в таблице:

Наименование этапа	Продолжительность	Ожидаемая скорость чтения знаков в 1 мин.
Ознакомление и изучение правил быстрого чтения, освоение аутогенной тренировки	20 дней по 1 ч	630
Чтение без регрессии	10 дней по 40 мин	800
Интегральный алгоритм чтения	14 дней по 40 мин	1200
Дифференциальный алгоритм	15 дней по 40 мин	2000
Избавление от артикуляции	14 дней по 40 мин	1500
Движение глаз при чтении	14 дней по 40 мин	2000
Усиленное вычитание при чтении и последующие тренировки	100 дней по 40 мин	До 3300

В ходе занятий целесообразно применять формулы самовнушения в состоянии аутогенного погружения.

В таблице приведены формулы самовнушения, рекомен-

дующие при освоении техники быстрого чтения:



Наименование этапа	Формулы самовнушения
Чтение без регрессий	"Мне легко читать быстро. Я справляюсь. Я читаю без регрессий".
Интегральный алгоритм	"Мне легко читать быстро. Я справляюсь. Постоянно помню 7 блоков интегрального алгоритма чтения. Вижу свой зрительный образ алгоритма" (повторить содержание всех 7 блоков алгоритма.)
Дифференциальный алгоритм чтения Избавление от артикуляции	"Я читаю быстро. Сразу нахожу в тексте его доминанту. Излагаю ее своими словами" "Я читаю быстро. У меня нет артикуляции. Я эгоцентричен для ее подавления Я буду помнить его всегда" простучать
Движение глаз при чтении	"Я читаю все быстрее и быстрее. Поле моего зрения постоянно расширяется. Я вижу всю страницу, весь текст сразу". "Я читаю быстро. Глаза легко и свободно скользят по тексту только вертикально. Мне очень приятно так читать"
При дальнейших тренировках	"Я читаю удивительно быстро. Я всегда внимателен. Сосредоточен. Мое внимание поднимается мне". "Я читаю удивительно быстро. У меня отличная память. Все нужное запоминается само собой без всяких усилий". "Я умею быстро читать. Я буду быстро читать всегда. Постоянно

Все занятия и тренировки по освоению техники быстрого чтения желательно проводить в одно и то же время. Рабочее место должно быть хорошо и ровно освещено. На столе ничего лишнего.

Настоятельно рекомендуется читать большую часть времени в положении стоя, размещая книгу на наклонной поверхности типа бюро или конторки.

При чтении время от времени желательно делать перерывы, давая отдых глазам.

В течение первого года рекомендуется проводить по одной тренировке в месяц продолжительностью в одну неделю по 1-2 ч ежедневно.

### **Комплекс упражнений на неделю**

Первые два дня по 1 –1,5 ч читать различные тексты с одновременным выстукиванием ритма.

По окончании чтения отдельных текстов изложить содержание прочитанного, сформировав блоки интегрального алгоритма чтения и доминанту.

Вторые два дня по 25-30 мин работать с таблицами Шульте. Прочитывать ежедневно по 1-2 книги "методом штурма". Заключительные два дня выполнять упражнения для тренировки внимания.

В завершающий седьмой день рекомендуется для проверки результативности занятий прочитать 6 газет, 3 научно-популярных журнала и 150-300 страниц любого текста (трой-

ная ежедневная норма). Эффективность выполнения данного задания и будет свидетельствовать об успешности ваших тренировок.

В начале тренировок вы будете улавливать содержание текстов. Однако через 6-8 месяцев упорных тренировок скорость чтения возрастет в 2,5-3 раза и эффективность восприятия текста будет примерно такой же, как и при обычном чтении. Желательно фиксировать, за какое время вы прочитываете 2-3 страницы, и в конце каждого месяца сравнивать результаты.

# ОБОРОТНИ

Оборотни – демонические персонажи в мифологии и верованиях многих народов Европы, Азии, Африки, Америки: колдуны, обернувшиеся животными, или люди, обращенные в животных колдуном. Представления об оборотнях уходят корнями в глубокую древность и связаны с верой в то, что колдун, шаман, мифический герой обладает способностью принимать облик любого человека, животного, растения, даже камня. Так, например, очень часто "ведьмы" в Африке выступают в зверином обличе.

В древности на восточном побережье Аттики, в Греции, девушки, посвятившие себя служению культу богини охоты Артемиды, надевали медвежьи шкуры, полагая, что тем самым они превращаются в медведиц. 15 февраля, в конце года по древне-римскому календарю, в Риме праздновались так называемые луперкалии, во время которых жрицы-луперки (от "люпус" – "волк") совершенно нагие, изображая мертвецов, пробегали по улицам города, завывая, как собаки или волки. Многие люди, набрасывая на себя собачьи шкуры, изображали собак.

В древние времена собака и волк часто отождествлялись. Отсюда частые упоминания в источниках о "превращении" людей то в собак, то в волков. Еще в XIX в. у эстонцев сохранялось второе наименование для волков – "собаки

св.Георгия". В XV в. валлийские военные отряды в Британии нередко именовались как "войско собак", а в XVI в. в Венеции и Италии наиболее храбрые военные отряды назывались "верные, как собаки". Подобное наблюдалось и в Германии. То лаяли как собаки, то выли как волки и знаменитые древнескандинавские воины – берсеркиры. Слово "берсеркир" означает, как показывают новейшие исследования, "без рубашки". Они шли в битву без кольчуг, с лицом, вымазанным в черный цвет, и нередко с наброшенной на тело волчьей шкурой. Необузданные в своей ярости, они считались неуязвимыми и как бы стоящими вне закона, им все было доступно и все дозволено.

В древнегерманской мифологии часто повествуется о том, как воины древнегерманского бога войны Одина вступали в битву без кольчуг, в черных одеяниях и вели себя то как собаки, то как волки. Эти "волки" считались, по поверьям, душами павших на поле брани воинов, повешенных, изгнанников и т.п., т.е. лиц, находившихся по древнегерманскому праву вне закона. Характерно, что у этрусков в древней Италии бог мертвых изображался как волк. Как умершие люди находятся по ту сторону повседневной действительности, так и лица, изгнанные из общества за проступки, рассматривались первобытными народами Европы как стоящие вне закона и приравнялись либо к мертвецам, либо к таким свирепым животным, рыщущим по лесам, как медведь или волк (собака). Изгнанный из общества назывался "рыщущий

по лесу", "волк", "волчья голова" и т.п.

Верования в оборотней развивались под влиянием издревле господствующих в мышлении первобытных людей идей о происхождении людей от определенных животных (тотемизм), об одушевленности всей природы (анимизм), о культе плодородия, связанном с почитанием "матери-земли". Подобные верования развивались также под влиянием разработки древними людьми категорий "время" и "пространство", что было обусловлено всей их общественно-экономической практикой. У большинства первобытных народов год делился на две половины – зиму и лето. Весна и осень, т. е. период межсезонья, считался "временами между временами", когда природа находилась на грани жизни и смерти. Так же обстояло дело и с верой в души и одушевленность всей природы.

В природе "межвременья", к которым относятся также под день и полночь, души и духи проявляют особую активность. Люди в эти периоды, по поверью древних, могут, изменив свой облик, побывать в ином мире и вступить в контакт с ним на благо или в ущерб себе. Стоило только накинуть шкуру животного или украсить себя другими атрибутами природы, и человек, оставаясь человеком, одновременно превращался в иное существо или предмет, т.е. являлся "ни тем и ни другим". Постепенно в сознании людей выкристаллизовалось представление о том, что одни люди более способны к таким превращениям, другие – менее. Более спо-

собные могут быстро и непосредственно вступать в контакт с силами природы, то принося пользу людям, то нанося им вред. Возникла вера в оборотней, вервольфов (от древнегерманского "верриан" – "переодеваться").

На исходе средневековья под давлением церкви, считавшей всякие отклонения от христианской догматики происками "нечистой силы", такая "способность" стала приписываться ведьмам, колдунам и подобного рода фигурам, которые, чтобы быстрее вступить в контакт с иными силами, применяли для этой цели, по убеждению идеологов церкви, особые, "волшебные", снадобья и мази.

Есть многочисленные свидетельства того, что лица, которые были обвинены церковниками в оборотничестве, ведьмачестве и тому подобных грехах, использовали сильные наркотические вещества.

Это, в частности, было вызвано скудостью питания простого народа в те времена в Европе. Если по каким-то причинам существующий уровень питания недостаточен для нормальной жизнедеятельности, прием наркотиков может принести временное облегчение. Однако, быстро привыкая к такому допингу, организм перестает самостоятельно вырабатывать нужные соединения. Так возникает наркотическая зависимость, ведущая к тяжелым нервно-психическим расстройствам и деградации личности. Тяга к наркотическим веществам увеличивается при стрессе, голодании, недостатке в рационе глюкозы и витаминов В, Д и С. Когда псе пита-

ние населения улучшилось с введением в рацион таких богатых аминокислотами овощей, как зеленый горошек бобы, уменьшилось и число вышеприведенных случаев.

Предрасположенность к болезни коренится в процессах, совершающихся в организме человека. Иначе говоря, помимо социальных имеются и глубинные биологические предпосылки развития наркомании. Скорее всего, решающую роль здесь играет уровень содержания в крови эндогенного этанола и продуктов его окисления, активно участвующих в обмене веществ.

В средневековой Европе среди явлений массового наркотического отравления наиболее известны эпидемии эрготизма (от франц. "ergot" – "спорынья"), вызывавшиеся употреблением зерна, пораженного спорыньей. Они сопровождались вспышками ликантропии (от греч. "ликантроп" – "человек-волк") – формой умопомешательства, при которой больные воображали себя превращенными в зверей, преимущественно в волков. В XV в. ликантропия, особенно во Франции, носила характер эпидемии. Больные представляли себя обросшими шерстью, с ужасными когтями и клыками и утверждали, что во время своих ночных скитаний разрывали людей, животных и, в особенности, детей. Нередко в деревнях ловили ликантропов, бегавших на четвереньках и подражавших вою волков. Их считали колдунами, принявшими звериный облик, чтобы причинить больше вреда христианам. На "оборотней" устраивали облавы и подвергали обыч-



ной для колдунов казни – сожжению.

Спорынья содержит пеструю смесь алкалоидов, в основе структуры которых лежит вещество, названное лизергиновой кислотой. Швейцарский исследователь Гофман пережил приключение с невеселым началом, но, к счастью, благополучно закончившееся. Работая с одним из "искусственных" производных лизергиновой кислоты, зарегистрированным в дневниках лабораторий под шифром ЛСД-25, он случайно лизнул капельку препарата. Через несколько часов его отвезли в психиатрическое отделение больницы, так как, по мнению близких, Гофман сошел с ума. Врачи констатировали симптомы, схожие с теми, которые появляются при шизофрении. Через несколько дней Гофман вернулся в лабораторию вполне здоровым. На собственном опыте он убедился, что ЛСД-25 вызывает галлюцинации. При массовых отравлениях вышеописанного типа, при усилившейся борьбе церкви против нечистой силы, рассказы о действиях которой вбивались в головы населения, немудрены массовые вспышки заболевания ликантропией.

Таким образом, верования в оборотней коренятся как в пережитках языческих культов (тотемизм, анимизм, "мать-земля" – чернение лица) и отголосках социально-правовой практики первобытных людей, так и в идеологической и даже биологической сферах той действительности, которая окружала людей в период наибольшего расцвета этих верований.

# ВОИНСКИЕ ИСКУССТВА ВОСТОКА

В современном мире воинские искусства Востока, как рассказывает А. Долин, до сих пор вызывают немало разногласных толков и представлений. В тех странах, где дзю-до, карате, айки-до, Шао-линь-сыцюань, Тайцзи-цюань и прочие систематизированные традиционные формы рукопашного боя не прижились, о них судят главным образом по кинофильмам и случайным журнальным публикациям. В США, Франции, ФРГ, Голландии, Англии, где история многочисленных школ боевых единоборств восточного происхождения насчитывает уже несколько десятилетий, с информацией дело обстоит лучше. Выходят десятки книг и журналов, раскрывающих практические аспекты тех или иных школ воинских искусств, методические пособия, исторические обзоры. Тем не менее трудно назвать работу европейского или американского автора, которая бы охватывала весь спектр проблем, заключенных в понятии "воинские искусства". Содержательны, но отнюдь не исчерпывающие книги по военно-прикладным видам спорта, опубликованные за последние годы в Японии, Китае, Корее, Вьетнаме; они освещают лишь частные вопросы или дают пересказ расхожих легенд. При этом работы восточных мастеров зачастую ове-

яны мистическим флером, изобилуют излишней экзотикой.

Растущий год от года поток специальной литературы по сути дела не проясняет главного глубинного смысла и внутреннего содержания кэмпо как древнего искусства борьбы, как науки жизни, которая совершенствовалась на протяжении тысячелетий, оставаясь уникальной сокровищницей знания для народов Востока. Чтобы приблизиться к истокам кэмпо как Учения, необходимо рассматривать его во всей совокупности исторических, религиозно-философских, культурных и медико-биологических факторов.

Это попытка дать комплексный анализ зародившегося в Китае "искусства борьбы" и на примере Японии проследить развитие традиции до наших дней. Историческое понятие "воинские искусства" (яп. бу-дзюцу, кит. У-шу, кор. тэквон-до, вьет. во-дао) включало все области человеческой деятельности относящейся к войне и военному делу, в том числе рукопашный бой без оружия, а также с оружием, стрельбу и метание различных снарядов, вольтижировку, акробатические трюки в театральных поединках, а также принципы общевойскового боя, элементы армейской стратегии, фортификации и т.п. Соответствующий психологический тренинг считался необходимой составной частью любой разновидности у-шу.

В Китае классические "главные" у-шу обычно подразделялись на три группы: единоборство с оружием и без него; стрельба и метание; театрализованные и спортивные вы-

ступления. В других вариантах классификации разделялись борьба без оружия и фехтование (на копьях, мечах, палках и т.п.) в рукопашном бою, однако чаще различия между ними не проводилось, потому что обучение в школах воинских искусств было универсальным и предусматривало овладение теми или иными видами оружия.

Современное "спортивное" у-шу в КНР подразделяется на такие разделы: выполнение комплексов формальных упражнений (тао); обусловленный спарринг без оружия; свободный спарринг двух партнеров без оружия; бой без оружия против нескольких противников; упражнения с оружием (тао) и схватки с оружием или без оружия против вооруженных противников; лечебно-оздоровительная гимнастика с подключением дыхательных упражнений и точечного массажа. Тем не менее внутри у-шу (бу-дзюцу) прочно утвердилось понятие "рукопашного боя", борьбы против вооруженных или невооруженных противников голыми руками или при помощи любых подручных средств (в том числе холодного оружия) – цюань-шу или цюань-фа (в японском варианте кэмпо).

На протяжении веков обучение солдат или крестьян в повстанческих отрядах шло по облегченной программе классических у-шу, которая должна была привить определенную культуру движения, навыки владения основными видами оружия, верховой езды и т.п. Настоящие же мастера проходили многолетний курс обучения в монастырях или за-

крытых школах, где опытные наставники посвящали их в тайны Ци-гун – техники управления жизненной энергией организма, абсолютным оружием древности. Только эзотерические школы, располагавшие обширными, детально разработанными методиками тренировок, могли дать мастеру ключ к совершенству в кэмпо – Искусстве борьбы.

Японское слово кэмпо как родовое понятие записывается теми же иероглифами, что и китайское цюань-фа, корейское квон-поп, вьетнамское куэнь-фат. Прямое его значение – "Учение кулака". "Праведный Закон кулака" или "Наука рукопашного боя". В ряду этих равнозначных наименований японский термин получил наиболее широкое распространение и в наибольшей степени соответствует тематике этой книги. Если в Китае под цюань-фа подразумевается чаще кулачный бой без оружия, то в Японии понятие кэмпо включает любые систематизированные виды борьбы, в которых допускается использование оружия. В том же значении употребляется термин кэмпо на Западе, хотя порой встречается и вульгаризованное его толкование как одной из военно-прикладных школ новейшего времени.

В Европе и Америке все виды китайских воинских искусств нередко объединяются термином кун-фу. Однако само понятие кун-фу, проникшее на Запад в начале XX в. и укоренившееся в послевоенный период, совершенно неадекватно тому, что оно сейчас обозначает. Слово кун-фу, взятое на вооружение европейцами, происходит от китайского гун-

фу – "усердные занятия", "тренировка" в любом виде физической и духовной культуры. К воинским искусствам гун-фу прямого отношения не имело и не имеет. Это искусственное обозначение "китайского бокса", несущее в себе целый комплекс заведомо искаженных представлений с сильным налетом "восточной экзотики". Именно поэтому слово кун-фу, хотя в наши дни оно и перекочевало в новом значении из США, Англии и Франции обратно в Гонконг и на Тайвань, неприемлемо. Кроме того, китайское понятие кун-фу не лучшее определение для воинских искусств Японии, о которых идет речь в книге. Может быть универсального определения родственных комплексов воинских искусств вообще не существует, но кэмпо представляется наиболее точным из всех возможных вариантов. Тем не менее, поскольку слово кэмпо не отражает национальной специфики и своеобразия различных ответвлений, избежать использования некоторых китайских, японских или корейских терминов в работе оказалось также невозможным, тем более, что все они давно уже имеют хождение в странах Запада.

Какой же смысл заложен в понятии кэмпо? Однозначно ответить нелегко. Кэмпо – это учение, сложный комплекс духовной и физической культуры, это многовековые традиции борьбы, находящиеся в непрестанном развитии. Кэмпо – также и путь реализации популярной на Востоке концепции единства микрокосма человеческой личности и макрокосма, достижения гармонии с миром и с самим собой.

Условно можно выделить следующие источники кэмпо: даосская философия, выдвинувшая идеи Пустоты, борьбы сил Инь и Ян, взаимодействия Пяти первоэлементов. Недеяния, Мягкости, Естественности, Метаморфоз.

Йога как система психотренинга, физического и духовного совершенствования человека в ее многочисленных разновидностях с учетом трех основных национальных форм: индийская йога, тантрическая буддийская (китайская, тибетская, японская) йога и даосская (китайская) йога.

Традиционные теории китайско-тибетской медицины о циркуляции жизненной энергии ци, о точках и меридианах, об их связи с внутренними органами, о развитии энергетики организма (ци-гун).

"Бионика" древности, наблюдение за повадками животных, из которого возникли так называемые звериные стили кэмпо.

Локальные системы рукопашного боя и ритуальные боевые танцы различных племен и народностей.

Опирающаяся на теории даосских мыслителей военная наука древнего Китая, в которой сформулированы принципы стратегии и тактики борьбы.

Чань (Дзэн) – буддийская психотехника, позволившая добиться поразительных результатов в концентрации и самовнушении.

Можно также обозначить составные части кэмпо, сохранившиеся с древности до наших дней:

– конфуцианские этические нормы в формировании личности;

– разнообразная детально разработанная методика обучения: подготовки тела, психическая перестройка, способы работы с пятью стихиями, с предметами и формами-образами,

– обширнейший арсенал приемов борьбы во всем многообразии национальных видов, направлений, стилей и школ.

Только такая классификация дает возможность рассматривать кэмпо как единую систему, как культурологический феномен, как особую область Знания, как Учение.

В Китае в середине I тысячелетия нашей эры четко обозначилось деление эзотерических воинских искусств на две ветви: даосскую и буддийскую.

Даосская ветвь кэмпо породила многочисленные школы так называемого мягкого, или внутреннего, направления, в которых делался упор на развитие энергетических способностей организма, на управление биоэнергией ци, позволяющей многократно усилить изоощренные приемы рукопашного боя. Местом зарождения "внутреннего" направления по традиции считается гора Удан в провинции Хубэй, где некогда жил легендарный отшельник-воитель, а ныне находится даосский монастырь. Иногда Тайцзи-цюань, Ба гуа-чжан, Син-и и все прочие "внутренние" школы (нэй-цзя) объединяются понятием Удан-пай (направление Удан). "Внутреннее" направление кэмпо практиковалось в бесчисленных даосских сектах.



Монастырские буддийские школы, ведущие происхождение от чаньской обители Шаолинь, предпочитали так называемое "внешнее" направление кэмпо (вай-цзя), в котором особое внимание уделялось закалке тела, развитию скоростно-силовых качеств – словом, всего, что сейчас на Западе ассоциируется с понятием кун-фу и каратэ. Существовали также промежуточные варианты, например, направление Эмэй-шань-цюань, сочетавшие основные характеристики "мягких" и "жестких" школ.

Классификация и систематизация эзотерических школ и стилей кэмпо – дело будущего, по трудности сопоставимое с составлением "Системы природы" Линнея. Весьма приблизительно можно наметить такое соподчинение. В рамках каждого из двух направлений классического кэмпо – даосского ("внутреннего") и буддийского ("внешнего") существуют исторически сложившиеся большие школы типа Тайцзи-цюань или Шаолин-сьцюань. Каждая такая школа насчитывает десятки, иногда сотни тысяч адептов. Внутри большой школы действуют малые школы, связанные с личностью какого-либо выдающегося мастера и имеющие тенденцию к постепенному обособлению. В пределах малой школы периодически возникают видовые и подвидовые ответвления, порождающие новые авторские стили. Кроме того, внутри больших и малых школ подразделяются "звериные" стили – например, пять стилей Шаолиня ("Тигр", "Дракон", "Леопард", "Журавль" и "Змея") или двенадцать стилей шко-

лы Багуа-чжан. Отдельные "звериные" стили также могут обособляться и выделяться в школы типы школы Обезьяны, школы Кузнечика-богомла и т.п. Внутри такой школы образуются разновидности: "прыгающая обезьяна", "валяющаяся обезьяна" и т.п. В некоторых малых школах подвидовое деление объясняется нарастанием степени сложности техники, например, восемь подвидов школы "Пьяницы" – от "пьяницы с чашечкой" до "пьяницы с бочонком".

Школы, поставленные в условия жесткой конкуренции, обычно засекречивали технику и методику тренировок, но иногда, в виде исключения, происходило объединение двух или даже трех школ, как это было при создании школы трех мастеров Цай-Ли-Фо-цюань.

Уже в наши дни предпринималось немало попыток соединять различные школы, "внешние" и "внутренние" направления, взяв отовсюду наиболее ценное, смешивая элементы разных национальных систем кэмпо. Такая тенденция к синтезу естественна для нашей эпохи, когда рассекречивание школ и развитие информационной сети дает возможность активного обмена опытом. Однако ценность подобных "синтетических" систем пока представляется проблематичной, поскольку им ясно недостает "шлифовки временем", отточенности и филигранности классических "чистых" школ, являющихся собой проверенный поколениями Путь.

На территории Китая, например, еще в начале XX в. насчитывалось несколько сотен школ цюань-шу, так что на-

правления, стили и формы рукопашного боя были представлены в невиданном изобилии. Столь же разнообразны были и комбинированные школы рукопашного боя дзю-дзюцу, кэндо, иай-дзюцу в Японии.

С древности школы в Китае и в сопредельных странах существовали в различных ипостасях. Все школы можно условно разделить на религиозно-сектантские и светские. К первым относятся орденового толка воинственные монастырские общины в буддийских обителях и даосские секты, включающие практику гун-фу военно-прикладного характера в свои "радения". Поскольку Чань (яп.Дзэн) – буддизм внес наиболее заметный вклад в формирование философской базы воинских искусств, в первую очередь именно чаньские монастыри не только в Китае, но также и в Корее, Японии и Вьетнаме становились хранителями и рассадниками традиций кэмпо. Классическим примером служит знаменитый монастырь Шаолинь, прославившийся как "академия ушу" и ставший собирательным образом: ведь помимо основного монастыря Шаолинь в Хэнани существовали и другие монастыри того же названия по всей Поднебесной, где обучение велось по сходной программе с небольшими модификациями. Однако в средневековой Японии, например, носителями традиций кэмпо были не только дзэнские монахи, но и так называемые монахи-воины (сохэй), принадлежавшие к секте тантрического буддизма Сингон, а также жрецы некоторых синтоистских храмов, посвященных богу войны Хати-

ману или каким-нибудь местным воинственным божествам.

Светские школы были весьма разнообразны по назначению. Часть из них обслуживала армию: императорскую гвардию в Китае, повстанческие отряды тайпинов, самурайские дружины, клановые дружины лазутчиков ниндзя и т.п. Кроме того, имелись частные школы: фамильные (для кровных родичей) и платные – для избранных.

В Китае, Японии, в Корее и во Вьетнаме понятие воинских искусств наделялось совсем иным смыслом, нежели на Западе. Не победа над противником была конечной целью кэмпо, но победа над самим собой, преодоление собственных слабостей и недостатков. Школа кэмпо становилась школой жизни.

Система обучения в кэмпо, как небо от земли, была далека от спорта и от военно-прикладных дисциплин. Впрочем, это сравнение обратимо, поскольку в восточной космологии человек считается порождением Неба и Земли, а значит, сочетает в себе оба начала. Со временем классические воинские искусства нашли применение и в спорте, и в кровавых битвах, но ни то, ни другое не определяет их изначальной сущности.

Если бы дело было только в приемах борьбы, кэмпо скорее всего окончательно выродилось бы после появления огнестрельного оружия, как это произошло с рыцарскими единоборствами в Европе. Однако традиция живет.

Мастера кэмпо неизменно становились героями народных

преданий и легенд, рыцарских баллад, сказаний, романов и драм, а в наши дни они заполнили кино и телеэкраны. Среди подобных героев можно выделить знаменитых военачальников, предводителей народных восстаний, странствующих рыцарей – защитников угнетенных и обездоленных, профессиональных телохранителей и охранников купеческих караванов, вольных самураев-ронинов, монахов-ямабуси, средневековых лазутчиков-ниндзя, основателей и наставников различных школ воинских искусств.

В средние века воинские искусства требовали от человека всей жизни. Их девизом было: "Все или ничего!". Старые мастера сравнивали кэмпо с кипятком – стоит ослабить огонь в груди, и кипяток превратится в простую воду. Но сами по себе занятия воинскими искусствами не обязательно должны были превратить человека в сурового подвижника, чуждого радостям жизни. Пламя, возникшее из внутренней энергии, не сжигало – оно дарило тепло и свет. Самопознание в процессе освоения воинских искусств обостряло и восприимчивость человека к прекрасному, к живой природе, к искусству.

Не случайно понятия вэнь (культура) и у (воинственность) в истории дальневосточной цивилизации не только соприкасаются друг с другом, но и тесно переплетаются. В конфуцианском комплексе "шести искусств" (лю-и) наряду с этикетом, музыкой, каллиграфией и математикой значились также управление колесницей и стрельба из лука. Но и

в действительности значение воинских искусств было гораздо шире. Если считать изящные искусства одной половиной духовной жизни образованного человека, то второй половиной, несомненно, будут для Японии, Китая, Кореи и Вьетнама искусства воинские во всей их сложности и многоплановости. Ли Бо, великий поэт эпохи Тан, был прекрасным фехтовальщиком, знаменитый фехтовальщик Миямото Мусаси был прекрасным художником. Крупнейший в Японии теоретик воинских искусств, дзэнский патриарх Такуан писал стихи и эссе. Изрядная часть трактатов и наставлений по кулачному бою в Китае представляет собой поэмы с красочными сравнениями и впечатляющими метафорами. В Японии на дипломах самурайских военных школ красовались пейзажные танка... Настоящий мастер должен был в равной степени владеть мечом и кистью, знать чайную церемонию и искусство аранжировки цветов.

Самый заметный вклад воинские искусства Китая и Японии внесли в развитие классического театра. Тщательно разработанные комплексы формальных упражнений с оружием и без оружия вошли в режиссуру пекинской оперы, спектаклей нао и кабуки. Японские актеры изучали технику фехтования на мечах и копьях, чтобы овладеть пластикой настоящего бойца. В Китае с той же целью разучивали формальные упражнения у-шу. Многие постановки театра кабуки по обилию батальных сцен напоминали рыцарские турниры, а турниры при дворе Цинских императоров выливались в те-

атральные действия.

Чувство ритма, столь необходимое в воинских искусствах роднит их с музыкой. Человек постигает свою природу, входя в ритм бесконечных превращений, ощущая пульсацию мироздания в собственном сердце. Да и весь процесс изучения кэмпо, от азов до вершины, похож на занятия музыкой. Вначале разучиваются ноты, потом разыгрываются скучные гаммы, от них следует переход к этюдам, потом к сложным пьесам, симфониям. Наиболее одаренные мастера творят подобно композиторам, добиваясь единого звучания тела и духа в едином ритме Вселенной. Не потому ли сегодня кэмпо находит многочисленных поклонников на всех континентах, в десятках стран?

Между тем еще сравнительно недавно воинские искусства Востока оставались вне поля зрения европейцев. Некоторые даже не догадывались об их существовании. Появившиеся в печати упоминания о странном "китайском боксе" и "самурайской борьбе джиу-джитсу" не только не проясняли положения вещей, но, наоборот, еще больше его запутывали. В конце прошлого века в Европе сложился стереотип низкорослого и слабосильного азиата. Образ китайца с длинной косой ассоциировался с прачечными, закусочными – с чем угодно, только не с борьбой. Точно так же в сознании обывателя воспринимались японцы, корейцы, вьетнамцы. Подавляя крестьянские восстание в Китае, навязывая Японии неравноправные договоры, нещадно эксплуати-

руя народы Индокитая, империалистические державы везде всюду на Востоке проводили политику силы. Успехи молодого империалистического хищника, Японии, в войнах против Китая и России явились неожиданностью для всего цивилизованного мира. Впервые стали серьезно говорить и писать о воинском духе японцев, об их фанатической смелости, презрении к смерти и удивительной физической подготовке. Мода на джиу-джитсу (дзю-дзюцу) захлестнула Лондон, Париж, Берлин, Вену и Петербург. На фотографиях и гравюрах начала века запечатлены румяные, усатые здоровяки в халатах, подвязанных пышным бантом, – первые энтузиасты джиу-джитсу. Стараясь приспособить диковинные приемы к знакомой классической борьбе, они не слишком церемонились с ритуалом и, видимо, совершенно не беспокоились о своей душевной гармонии. Однако увлечение модным спортом скоро прошло, оставив след лишь в новеллах Конан-Дойля, в некоторых разведцентрах европейских стран да в секциях советского самбо. О "самурайской борьбе" снова надолго забыли и вспомнили только после второй мировой войны, на сей раз уже в оккупированной Японии. И тогда началась эпоха "восточного Ренессанса" на Западе. Вместе с дзен-буддийской литературой, живописью, архитектурой воинские искусства Востока пришли в Европу и Америку, прочно обосновались в больших городах, вскружили головы молодым людям и озадачили стариков.

Причин успеха кэмпо в послевоенном мире можно на-



звать немало. В первую очередь – это кризис моральных ценностей технократической цивилизации Запада, побудивший молодежь искать выход из тупика в самых неожиданных направлениях; в битничестве, в рок-музыке, в демонстрациях протеста. Многие предпочли в качестве панацеи от болезни века восточную философию, пытаясь по-своему интерпретировать индуизм, даосизм и буддизм. Одной из самых заманчивых и увлекательных форм "восточной мудрости", имеющей также прикладное значение, оказалось кэмпо.

Та легкость, с которой дзю-до завоевало сердца и вошло в лимпийскую программу, говорит прежде всего о том, что кэмпо, зародившееся на Востоке изощренное и систематизированное искусство борьбы, практически не знает границ и может адаптироваться в любых условиях, отвечая интересам человека на всех континентах. Вслед за дзю-до и джиуджитсу на Запад пришли каратэ и кун-фу, кэн-до и тэквон-до, айки-до и вьет-во-до. Грандиозный по масштабам бум воинских искусств сопровождается безудержной пропагандой "восточной морали" – действительных или мнимых этнических ценностей, лежащих в основе всего комплекса воинских искусств Востока. И вот тут необходимо отделить зерна от плевел.

Каждый из миллионов и миллионов ревнителей традиционных воинских искусств наверняка задает себе вопрос: зачем это нужно? В самом деле, зачем? Одним для достижения уверенности в себе, сознания собственной силы, другим –

чтобы побить рекорд, выиграть первенство, третьим – чтобы научиться драться. И далее следует вывод: а уж если драться, то так, как это делали самураи, – жестоко и самозабвенно, до победы. Такой подход превалирует во многих спортивных клубах, диверсионных центрах, лагерях морской пехоты. Но люди, усвоившие технику насилия и убийства, жаждущие опробовать ее в деле, забывают заповедь кэмпо: никогда не вступать в бой без благородной цели или если тебе не угрожает смертельная опасность. Кэмпо – оружие разрушения, но для его основоположников оно было орудием созидания, созидания самого человека, его тела и духа, его Формы и его Содержания.

Конечно, в наши дни воинские искусства уже не те, что были несколько веков назад, сохранявшиеся в неприкосновенности тысячелетиями, в XX веке они стали рассыпаться, словно карточные домики. Жизнь берет свое. Если когда-то наставник фехтования или кулачного боя мог провести всю жизнь в горах или же день и ночь нести стражу в княжеском замке, то сейчас ни то, ни другое невозможно. Придя из спортзала, где он только что бился на копьях в подражание своим воинственным предкам, человек переодевается и идет в магазин. На обратном пути он заходит в кино, чтобы посмотреть очередной боевик. Вместо сложения стихов он читает газету, вместо созерцания луны включает телевизор.

# ЯПОНСКИЕ НИНДЗЯ

А. Долин и Г. Попов рассказывают о ниндзя. Ниндзя в буквальном переводе значит "лазутчик". Корень слова нин (или, в другом прочтении, синобу) – "красться". Есть и другой оттенок смысла – "претерпевать, выносить". Отсюда происходит и название самого сложного, самого загадочного из всех воинских искусств. Нин-дзюцу искусство шпионажа, о котором могли бы только мечтать разведывательные службы XX в. Прошедшие сверхчеловеческую по трудности физическую и психическую подготовку, прекрасно владеющие всеми приемами кэмпо без оружия и с оружием, ниндзя легко преодолевали крепостные стены и рвы, часами могли оставаться под водой, умели ходить по стенам и потолку, сбивать с толку погоню, сражаться с безумной отвагой, а если надо молчать под пытками и умирать достойно. Шпионы и диверсанты, продающие свой труд тому, кто больше заплатит, ниндзя подчинялись неписаному кодексу чести и нередко шли на смерть во имя идеи. Объявленные людьми низшего сорта (хинин), париями, стоящими вне закона, они внушали невольное уважение самураям. Многие предводители кланов оспаривали благосклонность опытных ниндзя, многие пытались привить своим дружинникам опыт нин-дзюцу. И все же военный шпионаж на протяжении веков оставался делом избранных, родовым промыслом узкого круга неза-

менимых специалистов клановым "ремеслом".

Нин-дзюцу, безусловно связанное с эзотерической практикой ряда китайских школ у-шу, таит много загадок не только для историков, но и для врачей, биологов, химиков, физиков, инженеров. То, что нам известно, лишь верхушка айсберга, основание которого уходит в темные глубины мистики, в космические бездны парапсихологии.

Лишь в недавнее время появились отдельные работы, проливающие свет на тайны нин-дзюцу. Это прежде всего книги Д. Дрэгера "Нин-дзюцу – искусство быть невидимым", Д. Дрэгера и Р. Смита "Азиатские боевые искусства" и Э. Эдамса "Ниндзя, невидимые убийцы". Все они основаны главным образом на исследованиях Хацуми Масааки, ныне здравствующего наследника средневековых ниндзя.

Традиция возводит родословную нин-дзюцу к началу нашей эры, но реальные признаки существования таинственных горных общин в Центральной Японии прослеживаются не ранее VII в.

Первые сведения об организованном военном шпионаже под руководством Митиноуэ-но Микото относятся к периоду правления императрицы Суйко (593-628). В эти годы принц Сетоку Тайси вел войну против могущественного феодала Мория за провинцию Оми. Кстати говоря, принц был весьма просвещенным государственным деятелем и ревностным пропагандистом буддизма. Легенда гласит, что сам Бодхидхарма, закончив свои дела в Китае, появился в 622 г.

под видом нищего в Японии, побеседовал с Сетоку Тайси и даже обменялся с ним стихами. В ходе военных действий принц послал в расположение вражеских войск лазутчика Отомо-но Сайдзин. Шпион вернулся с ценной информацией, за что был удостоен почетного звания Синоби (то есть Соглядатай). Отсюда и пошло Синоби (или нин)-дзюцу.

По всей вероятности, процесс выделения ниндзя в обособленный социальный слой, в замкнутую касту шел параллельно со становлением самурайского сословия и почти тем же путем. Однако если самурайские дружины поначалу формировались на северо-восточных границах из отходников и беглых простолюдинов, то некоторые беглецы предпочитали скрываться вблизи от родных мест. Возросшая мощь самурайства впоследствии позволила ему занять независимое положение в общественной деизни Японии и даже прийти к власти, между тем как разрозненные группы ниндзя никогда не представляли и не могли представлять сколько-нибудь значительной военной и политической силы. Ряд японских историков определяют ниндзя как воинов-земледельцев (дзидзамураи). И в самом деле, на начальном этапе развития они имели много общего с самурайством. Но уже в эпоху Хэйнан (VIII – XII вв.), знаменовавшуюся правлением дворцовой аристократии, гордые буси считали наемных лазутчиков опасным деклассированным элементом. Время от времени местные феодалы и правительственные войска устраивали настоящие облавы на ниндзя, разоряя их лагеря

и селения, убивая стариков и детей.

Опорные базы ниндзя были разбросаны по всей стране, но естественным центром нин-дзюцу стали лесистые окрестности Киото, горные районы Ига и Кога. Начиная с эпохи Камакура (1192-1333) лагеря ниндзя часто пополнялись за счет ронинов, служилых самураев, потерявших своего сюзерена в кровавых междоусобных распрях. Со временем, однако, доступ в горные общины был почти прекращен, поскольку содружества вольных наемников постепенно перерастали в секретные клановые организации, скрепленные узами кровного родства и присягой на верность. Каждая из таких организаций становилась уникальной школой воинских искусств и культивировала оригинальную традицию нин-дзюцу, именуясь, как и самурайские школы бу-дзюцу, рю. К XVII в. насчитывалось около семидесяти кланов ниндзя. Из двадцати пяти наиболее влиятельных выделялись по масштабам Ига-рю и Кога-рю. В каждом клане из рода в род передавалась своя традиция воинских искусств.

Будучи исключены из государственной системы феодальных отношений, ниндзя выработали свою иерархическую классовую структуру, отвечающую потребностям такого рода организаций. Во главе общины стояла военно-клерикальная элита (дзенин). Иногда дзенин контролировали деятельность двух или даже трех смежных рю. Руководство осуществлялось через среднее звено – тюнин, в обязанности которого входила передача приказов, подготовка и мобилиза-

ция рядовых исполнителей нижнего звена (гэнин).

История сохранила имена некоторых дзенин времен позднего средневековья: Хаттори Хандзо, Момоти Сандаю, Фудзибаяси Нагато. Положение высшего и среднего звена варьировалось в зависимости от общины. Так, в клане Кога реальная власть была сосредоточена в руках пятидесяти семейств тюнин, каждое из которых имело под началом от тридцати до сорока семейств гэнин. В клане Ига, наоборот, все бразды правления были сосредоточены в руках трех семейств дзенин.

Залогом благополучия общины являлась, разумеется, секретность, поэтому рядовые лазутчики, исполнявшие самую трудную и неблагодарную работу, получали минимум информации о верхушке иерархической пирамиды. Зачастую они даже не знали имен своих дзенин, что служило лучшей гарантией неразглашения тайны. В случае если ниндзя приходилось действовать несколькими группами, связь между ними осуществлялась через посредников, и никакие сведения о составе соседних групп не сообщались.

Работой по налаживанию явок, строительству укрытий, вербовке осведомителей, а также тактическим руководством всеми операциями ведали тюнин. Они же вступали в контакт с нанимателями – агентами крупных феодалов. Тем не менее договор заключался между дзенин и самим дайме. Полученное вознаграждение за услуги также передавалось главе клана, который распределял деньги по своему усмотрению.

Громкую славу искусству шпионажа снискали прежде всего гэнин, большей частью безвестные исполнители сложнейших поручений, преодолевавшие опасности и боль, на каждом шагу рисковавшие жизнью за мизерную плату или просто "из любви к искусству". В случае поимки тюнин еще мог надеяться на спасение, пообещав выкуп или продав за жизнь часть важных документов, но участь рядового ниндзя была решена – он испускал дух в страшных мучениях. Самураи, верные законам рыцарской чести, не пытали военнопленных благородного происхождения. Редко унижались они и до истязания простолюдина, на котором можно было разве что испробовать остроту клинка.

Другое дело ниндзя, парии среди людей, хитрые и злобные бестии, всегда наносящие удар исподтишка, лесные оборотни, владеющие дьявольскими приемами рукопашного боя и колдовским искусством перевоплощений. Если один из этих "призраков" попадался в руки стражи живым, что случалось крайне редко, его допрашивали с пристрастием, проявляя садистскую изощренность. С неудачливых ниндзя сдирали кожу, посыпая раны солью, поджаривали на медленном огне, отрезали один за другим пальцы рук и ног, а затем и сами конечности, подвергали "муравьиной пытке", привязывали к полуму металлическому столбу, внутри которого горел огонь.

Пользовалась популярностью такая пытка. Человека привязывали к "растяжке" на полу. Над ним был укреплен



небольшой бак с перекинутой через него веревкой. К одному концу веревки подвешивался котелок с кипящим дегтем, другой конец давали жертве в зубы, после чего начинали колоть ее мечом. При конвульсиях горячий деготь проливался на тело.

Тех, кто молчал до конца, обрекали на долгую и мучительную смерть. Например, следуя китайским образам, жертву превращали в "человека-свинью" – отрубали руки и ноги (останавливая кровотечение), выкалывали глаза, протыкали барабанные перепонки, вырывали язык и в таком виде "отпускали". В другом варианте пленника, намертво привязанного к деревянной раме-распорке, подвешивали по принципу качелей в сидячем положении над заостренным ростком бамбука, который вскоре достигал критической высоты. Для ускорения процесса веревку поливали водой, чтобы она провисала.

Тех, с кем были особые счеты, варили в воде или в масле на медленном огне, с перерывами, так что казнь порой длилась больше суток.

Как правило, неудачливые шпионы, зная, что их ожидает, предпочитали покончить с собой, не дожидаясь пыток.

Этикет нин-дзюцу требовал до неузнаваемости изуродовать свое лицо и вообще уничтожить все признаки, могущие способствовать идентификации рю. Если же обстоятельства этому препятствовали (например, ниндзя попадался в подвесной капкан-петлю или был оглушен) и если мучения ста-

новились невыносимы, оставалось последнее средство – откусить себе язык, что вызывало болевой шок и бурное кровотечение с летальным исходом.

Тем не менее, хотя ниндзя с детства приучались не дорожить жизнью, никто из них, конечно, не торопился отправиться в мир иной и возродиться в лучшем случае цветком или бабочкой. Со своей стороны они делали все возможное, чтобы избежать подобной участи. Понимая, что все рискованные предприятия зависят не столько от храбрости, сколько от квалификации участников, дзенин всячески радели о воспитании подрастающего поколения и подготовке кадров. Плоды их усилий выражались в серийном производстве суперменов-разведчиков, каждый из которых воплощал в себе самые причудливые фантазии современных сочинителей детективов.

Тренировка ниндзя начиналась с младенчества. У родителей не было выбора, ибо карьера ребенка диктовалась принадлежностью к касте отверженных, и успех в жизни, то есть выдвижение в ряды тюнин, зависел исключительно от личных качеств бойца.

Физическая подготовка начиналась с колыбели. В доме плетеная люлька с малышом обычно подвешивалась в углу. Родители время от времени раскачивали люльку сильнее, чем было необходимо для укачивания, так что она ударялась бортами о стены. Ребенок на первых порах пугался сотрясения и плакал, но постепенно привыкал и инстинктив-

но сжимался в комочек при толчке. Через несколько месяцев упражнение усложнялось: ребенка вынимали из люльки и подвешивали в свободном состоянии "на вожжах". Теперь при ударе о стенку он должен был не только сгруппироваться, но и оттолкнуться ручкой или ножкой. Сходные игровые упражнения проделывались и в обратном порядке, когда на ребенка катили мягкий, но довольно тяжелый шар. Подчиняясь инстинкту самосохранения, малыш поднимал руки, чтобы защититься, "ставил блок". Со временем он начинал находить вкус в такой игре и уверенно справлялся с "противником".

Для развития вестибулярного аппарата и мышц младенца периодически раскручивали в разных плоскостях или, взяв за ноги и опустив головой вниз, заставляли с маху "выходить в стойку" на ладонях взрослого.

В ряде рю юный ниндзя в полугодовалом возрасте начинал заниматься плаванием и осваивал технику плавания раньше, чем ходьбу. Это развивало легкие и давало прекрасную координацию движений. Привыкнув к воде, ребенок мог часами оставаться на поверхности, нырять на большую глубину, задерживать дыхание на две-три минуты и более.

Для детей от двух лет вводились игры на быстроту реакции: в "цап-царап" или "сороку-воровку" – требующие мгновенного отдергивания руки или ноги.

Примерно с трех лет начинался специальный укрепляющий массаж и постановка дыхания. Последнему придава-

лось решающее значение во всем дальнейшем тренинге, на-  
поминавшем китайскую систему ци-гун.

Как и в китайских школах кэмпо, вся подготовка ниндзя осуществлялась в рамках триединства Небо-Человек-Земля и основывалась на принципе взаимодействия пяти стихий.

Как только ребенок обретал устойчивость на земле и на воде, то есть мог хорошо ходить, бегать, прыгать и плавать, занятия переносились в "Небо". Сперва бревно средней толщины укреплялось горизонтально над самой поверхностью земли. На нем ребенок разучивал несколько простых гимнастических упражнений. Постепенно бревно поднималось все выше над землей, одновременно уменьшаясь в диаметре, а комплекс упражнений значительно усложнялся: в него входили такие элементы, как "шпагат", прыжки, перевороты, сальто вперед и назад. Затем бревно заменялось тонкой жердью, а со временем – натянутой или провисшей веревкой. После таких тренировок ниндзя ничего не стоило перебраться через пропасть или замковый ров, перебросив веревку с крюком на противоположную сторону.

Отрабатывались также приемы лазанья на деревья с голым стволом (с веревочной петлей вокруг ствола и без нее), прыжки с ветки на ветку или с ветки на лиану. Особое внимание уделялось прыжкам с высоты и в высоту. При прыжках с высоты шло медленное, осторожное наращивание сложности с учетом возрастных особенностей организма. Существовали также различные способы амортизации

удара при падении с помощью ног, рук и всего тела (в перевороте). Прыжки с высоты 8-12 м требовали специальных "смягчающих" сальто.

Учитывались и особенности рельефа: так, на песок или торф можно было прыгнуть с большей высоты, на каменный грунт – с меньшей. Благоприятным фактором при "высотных" прыжках были деревья с густой кроной, которая могла спружинить и дать возможность ухватиться за ветку. Отдельной дисциплиной были прыжки в воду.

Прыжки ниндзя в высоту, о которых сложено немало легенд, строились главным образом на регулировке дыхания и умении мобилизовать ки (организм). Однако в детстве осваивалась лишь техника движений. Существовало много способов прыжка в высоту, но предпочтение всегда отдавалось прыжку "перекатом", руками вперед, с сальто или без него, с разгона или с места. В подобных прыжках, которые служили для преодоления небольших препятствий заборов, повозок, вьючных животных, а иногда и цепи преследователей, важно было, приземлившись, сразу выйти в боевую стойку. Прыжки в высоту обычно отрабатывались на простейшем "тренажере" – вместо планки ребенок должен был перепрыгнуть через куст колючего кустарника, но на "экзаменах" использовалось и настоящее оружие, о которое, в случае неудачи, можно было серьезно пораниться. Столь же кропотливо отрабатывались прыжки с шестом, который позволял в мгновение ока перемахивать через стены высотой в несколько мет-

ров. Прыжки в длину через глубокие рвы и "волчьи ямы" должны были воспитать способность не бояться глубины и навык приземления не только на ноги, но и на руки с подтягиванием.

Особый раздел составляли "многоступенчатые" прыжки. В качестве подготовительного упражнения к ним следовало освоить беганье по вертикальной стене. С небольшого разгона человек пробегал по диагонали вверх несколько шагов, стараясь по возможности сохранять равновесие за счет большого угла к поверхности земли. При должном навыке ниндзя мог таким образом взбежать на трехметровую скалу и остановиться на гребне либо, резко толкнувшись от опоры, прыгнуть вниз и неожиданно атаковать противника. В китайском цюань-шу такой прием получил название "тигр, прыгающий на утес". Другим вариантом многоступенчатого прыжка было заскакивание на невысокий (до 2 м) предмет, который служил как бы трамплином для следующего, финального прыжка на общую высоту до 5 м. Такая техника в сочетании с использованием миниатюрных портативных пружинящих трамплинов нередко создавала иллюзию "полета по воздуху".

Развитие силы и выносливости служило основой всех тренировок ниндзя. Здесь одним из наиболее популярных упражнений для детей было "подвешивание" на ветке дерева. Цепляясь руками (без помощи ног) за толстую ветку, ребенок должен был провисеть несколько минут на большой

высоте, а затем самостоятельно вскарабкаться на ветку и спуститься по стволу вниз. Постепенно время "виса" доходило до часа. Взрослый ниндзя мог таким образом висеть на внешней стене замка под самым носом у часовых, чтобы, уловив удобный момент, пробраться в помещение. Естественно, практиковались многочисленные отжимания, поднятие тяжестей, хождение на руках.

Одна из загадок нин-дзюцу – хождение по потолку. Сразу же оговоримся, что ни один ниндзя не умел ходить по обычному гладкому потолку. Секрет заключался в том, что потолки японских комнат украшены открытыми рельефными балками и стропилами, проходящими на небольшом расстоянии друг от друга. Упираясь руками и ногами в параллельные балки или же цепляясь при помощи "кошек" за одну балку, повиснув спиной к полу, ниндзя мог перебраться через всю комнату. Тем же манером, но уже прыжками, он мог взобраться вверх, упираясь в стены домов на узкой улочке или в коридоре замка.

Одним из любопытных аспектов обучения ниндзя был бег на разные дистанции. Марафонский бег был нормой для любого ребенка в возрасте 10-12 лет: он покрывал за день несколько десятков километров почти без остановок. Такого рода навыки требовались не только для того, чтобы уйти от погони, но и для передачи важных сообщений. На очень больших расстояниях применялся принцип эстафеты. В спринте индикатором "достаточной" скорости служи-

ла обычная соломенная шляпа. На старте следовало прижать шляпу к груди и, если она оставалась там прижатая потоком встречного воздуха до самого финиша, зачет считался сданным. Бег с препятствиями мог принимать самые разнообразные формы. На трассе ставили барьеры, капканы и ловушки, протягивали веревки в траве, вырывали "волчьи ямы". Юный ниндзя должен был, не прерывая движения, на ходу подметить следы присутствия человека и обогнуть препятствие или перескочить через него.

Для того чтобы передвигаться по территории противника, мало было уметь хорошо бегать – нужно было учиться ходьбе. В зависимости от обстоятельств ниндзя мог использовать одни из следующих способов ходьбы: "крадущийся шаг" – мягкое, бесшумное перекачивание с пятки на носок; "скользящий шаг" – обычный способ перемещения в кэмпо дугообразными движениями стопы; "утопленный шаг" – перемещение по прямой, носок вплотную прижат к пятке; "прыжковый шаг" – мощные толчки ногами, напоминающие технику "тройного прыжка"; "односторонний шаг" – прыжки на одной ноге; "большой шаг" – нормальный шаг; "малый шаг" – передвижение по принципу "спортивной ходьбы"; "врезка лунок" – ходьба на носках или на пятках; "ходьба боком", "обычный шаг" – перемещение "приставным шагом" или спиной, чтобы помешать погоне определить направление движения; "ходьба вразбивку" – зигзагообразные движения.

При групповых операциях на местностях, где хорошо бы-



ли видны следы, ниндзя чаще всего передвигались гуськом, след в след, скрывая количество людей в отряде. Основными требованиями при ходьбе любым способом были быстрота, экономия сил и контроль дыхания. Важным дополнением к искусству ходьбы было передвижение на высоких, легких ходулях из бамбука – такуэума, которые в случае необходимости можно было изготовить за несколько минут.

Обитатели труднодоступных горных районов, ниндзя были прирожденными альпинистами. Ребенок сызмальства приучался карабкаться по скалам и каменистым осыпям, спускаться в расщелины, переправляться через стремнины и бездонные пропасти. Все эти навыки впоследствии должны были помочь лазутчику взбираться на неприступные стены замков и проникать во внутренние покои монастырей. Искусство скалолазания (саканабори или тохэки-дзюцу) было одним из самых сложных предметов в программе обучения ниндзя. Хотя для облегчения подъема существовали некоторые вспомогательные инструменты, считалось, что настоящий мастер должен взбираться по отвесной стене, не прибегая ни к чему более, кроме собственных рук и ног. Секрет заключался в умении концентрировать силу и жизненную энергию ки в кончиках пальцев. Таким образом, малейший выступ или бугорок на поверхности стены становился надежной точкой опоры. Нащупав хотя бы два-три выступа, ниндзя мог уверенно продолжать путь вверх. Мысленно в это время он устремлялся "в глубь" стены, как бы приликая

телом к каменному массиву. Стены замков, сложенные из огромных обтесанных глыб, могли считаться неприступными благодаря своей высоте и крутизне, но для тренированного лазутчика преодолеть подобное препятствие со множеством щелей и щербин не составляло особого труда.

В средние века жизнь человека нередко зависела от коня. Вспомним Ричарда III, который на поле боя щедро сулил "королевство за коня". Конь был верным боевым спутником самурая и не раз выручал в беде разведчика. Хотя условия местности в лагерях ниндзя редко позволяли держать коней и передвигались они в основном пешком, самурайское искусство верховой езды (ба-дзюцу) также входило в курс обучения. Вольтижировка ниндзя помимо обычной выездки, скачек с препятствиями и стрельбы с седла предусматривала некоторые акробатические трюки. Юный ниндзя осваивал технику езды под брюхом лошади или свесившись на один бок, так, что стрелы противника были ему не страшны. Он должен был уметь вскакивать на мчавшуюся лошадь, на всем скаку падать из седла, свешиваться на стремянах и волочиться по земле, притворяясь убитым. Одним из самых сложных номеров было перескакивание с лошади на лошадь. Еще труднее был прыжок на лошадь с земли, при котором следовало ногой вышибить из седла всадника и занять его место. Кое-чего, правда, ниндзя не умели, например стоять в седле, но это объясняется только отсутствием традиции. Во всяком случае, любой ниндзя в искусстве джигитовки на-

много превосходил среднего самурая.

Приблизительно с четырех-пяти лет мальчиков и девочек в лагере ниндзя начинали обучать борьбе без оружия и с оружием – по системе одной из школ дзю-дзю-цу, но с обязательным включением акробатических элементов, что давало бойцу явные преимущества в схватке. Кроме того, детей подвергали жестоким и весьма болезненным процедурам с целью добиться свободного расчленения суставов. В результате многолетних упражнений суставная сумка расширялась и ниндзя мог по собственному усмотрению "вынуть" руку из плеча, "отстегнуть" ногу, перевернуть стопу или кисть. Эти странные свойства были неоценимы в тех случаях, когда шпиону приходилось пролезать в узкие отверстия или освобождаться от пут, наложенных каким-нибудь хитроумным способом. Оказавшись в руках преследователей и дав себя связать, ниндзя обычно напрягал все мышцы, чтобы потом ослабить веревку общим расслаблением, "вынимал" руки, чтобы петли соскользнули с плеч. Дальнейшее уже было делом техники. Тем же манером ниндзя мог освободиться от болевого захвата или замка. В фехтовании расчленение сустава позволяло на несколько сантиметров удлинить руку при ударе.

В некоторых школах добивались также ослабления восприимчивости к боли. Для этого с ранних лет тело обрабатывалось специальным "болевым" массажем, в который входили постукивания и сильные удары, щипки, хлопки, а поз-

же – "накатывание" корпуса, рук и ног при помощи граненой палки. Со временем образовывался тонкий, но прочный мышечный корсет, а болевые ощущения значительно притуплялись. Естественным сопровождением всего комплекса физического воспитания было общее закаливание организма. Детей не только приучали ходить в любую погоду почти нагишом, но и заставляли часами сидеть в ледяной струе горной реки, ночевать в снегу, день проводить на палящем солнце, подолгу обходиться без пищи и воды, добывать пропитание в лесу.

Острота чувств доводилась до предела, ибо от правильной и быстрой реакции зависела жизнь. Зрение должно было помогать ниндзя не только выведывать секреты неприятеля, но и благополучно избегать западни, поскольку разведывательные операции обычно проводились ночью, возникала насущная потребность ориентироваться в темноте. Для развития ночного видения ребенка периодически помещали на несколько дней и даже недель в пещеру, куда едва пробивался снаружи дневной свет, и заставляли уходить все дальше и дальше от источника света. Иногда применяли свечи и факелы. Постепенно интенсивность света сводилась к минимуму, и ребенок приобретал способность видеть в кромешном мраке. В результате регулярного повторения подобных тренировок эта способность не исчезала, а, наоборот, закреплялась.

Зрительная память развивалась специальными упражне-

ниями на внимательность. Например, на камне раскладывался набор из десяти предметов, прикрытый платком. На несколько секунд платок поднимался, и юный ниндзя должен был без запинки перечислить все увиденные предметы. Постепенно число предметов увеличивалось до нескольких десятков, состав их варьировался, а время демонстрации сокращалось. После нескольких лет такого обучения разведчик мог по памяти восстановить во всех деталях сложную тактическую карту и дословно воспроизвести дюжину страниц единой прочитанного текста. Наметанный глаз ниндзя безошибочно определял и "фотографировал" рельеф местности, расположение коридоров замка, малейшие изменения в маскировке или поведении часовых.

Слух доводился до такой степени изощренности, что ниндзя не только различал по голосу всех птиц и угадывал в птичьем хоре условный сигнал партнера, но и "понимал язык" насекомых и пресмыкающихся. Так, умолкший хор лягушек на болоте говорил о приближении врага. Громкое жужжание комаров под потолком комнаты свидетельствовало о засаде на чердаке. Приложив ухо к земле, можно было на огромном расстоянии услышать топот конницы. По звуку камня, брошенного со стены, можно было определить глубину рва и уровень воды с точностью до метра. По дыханию спящих за ширмой можно было точно высчитать их количество, пол и возраст, по звону оружия определить его вид, по свисту стрелы – дистанцию до лучника. И не только это...

Приспосабливаясь к действиям в темноте, ниндзя учились видеть по-кошачьи, но в то же время стремились компенсировать зрение за счет слуха, обоняния и осязания. Кроме того, тренировка, рассчитанная на продолжительную слепоту, призвана была развить и великолепно развивала экстрасенсорные способности.

Многолетние упражнения сообщали уху ниндзя собачью чуткость, но его поведение в темноте было связано с целым комплексом слуховых, обонятельных и осязательных ощущений. Ниндзя мог вслепую судить о близости огня по степени теплоты, о соседстве человека – по звуку и запаху. Мельчайшие перемены вентиляционных струя позволяли ему отличить сквозной проход от тупика и большую комнату от каморки. При длительном отключении зрения у человека быстро прогрессировала способность ориентироваться как в пространстве, так и во времени. Ниндзя, не имевший, естественно, часов орудуя в закрытом помещении, был лишен возможности дочитывать время по звездам, тем не менее, основываясь на своих ощущениях, он определял, который час с точностью до скольких минут. Наиболее талантливые ученики через несколько лет занятий действовали с повязкой на глазах также свободно, как и без нее. Культивируя в себе способности к внушению, они устанавливали порой "телепатический контакт" с невидимым противником, сидящим в засаде, и наносили упреждающий удар точно в цель. В японских домах с обилием раздвижных перегородок из вошеной

бумаги и ширм, где глаза далеко не всегда могли поведать о местонахождении врага-все прочие органы чувств приходили на помощь. Пресловутое "шестое чувство", или "экстремальный разум" (гокуи) о котором так любили рассуждать теоретики бу-дзюцу, по сути дела являлось производным от имеющихся пяти, а точнее, трех – слуха, осязания и обоняния. С их помощью можно было вовремя избежать ловушки и даже отразить, не оборачиваясь, нападение с тыла.

Читателя, сомневающегося в достоверности столь экзотических талантов, мы можем отослать, например, к сочинению Дени Дидро "Письмо о слепых в назидание зрячим", где опираются еще более фантастические свойства человеческой фигуры. В частности, Дидро приводит такой поучительный случай, сопровождая его верным обобщением: "Слепой так цивилизованно реагирует на шум и голос, что я не сомневаюсь: упражнение в этом может сделать слепых очень ловкими и опасными. Я расскажу вам по этому поводу один эпизод со слепым, который убедит вас в том, что если бы он научился пользоваться соответствующим оружием, то было бы довольно неблагоприятно подставлять грудь под его пистолетный выстрел или ожидать удара камнем. В молодости у него (слепого) была стычка с одним из братьев, окончившаяся довольно плачевно для последнего. Раздосадованный на него из-за каких то неприятных замечаний, слепой схватил первый попавшийся под руку предмет, бросил в брата, попал ему в лоб, и тот упал".

Что случайности здесь не было и что подобный навык может воспитать в себе зрячий, подтвердят охотники, стреляющие "на звук". Обоняние также говорило ниндзя о присутствии людей или животных, а кроме того, помогало понять расположение покоев замка. Гостиная, спальня, кухня, не говоря уже об отхожем месте, резко различались по запахам. К тому же обоняние, а в равной степени и вкус были незаметны при некоторых фармацевтических и химических операциях, к которым порой прибегали ниндзя.

Физическая подготовка ниндзя продолжалась вплоть до наступления зрелости, которое знаменовалось обрядом посвящения в члены рода. Инициация обычно проводилась, как и в самурайских семьях, в пятнадцать лет, но иногда и раньше. Только став полноправными членами общины, юноши и девушки переходили от стандартного психофизического тренинга к познанию сокровенных тайнств духа, заключенных в учении монахов ямабуси, в Дзэн и в изощренных методиках йоги.

Откуда пришли ямабуси, какое отношение имеют они к наемным шпионам и убийцам? Ямабуси – самая загадочная из когда-либо существовавших в Японии буддистских сект, более напоминающая монашеский орден. Записывается это слово иероглифом, идентичным даосскому понятию "святой", "совершенномудрый" (сянь), что говорит о тесной связи секты с доктринами сянь-даосизма о самосовершенствовании и продлении жизни. Однако по звучанию слово яма-



буси означает "спящие в горах", что само по себе свидетельствует о направленности их учения. Секта сложилась в IX-X вв., оформившись как монашеский орден. Считается, что ямабуси изобрели особую разновидность йоги, углубляя мистические аспекты эзотерических буддийских сект Сингон и Тэндай. Свои открытия они обобщили в труде, недоступном взору простых смертных. Название упомянутого труда "Сюгэн-до" ("Путь приобретения могущества") и все его положения должны были передаваться изустно – от учителя прозелиту. Как правило, верными учениками ямабуси становились ниндзя, жившие по соседству.

Посвятив жизнь аскезе и неустанным радениям в глуши лесов, ямабуси лишь изредка спускались со скалистых вершин чтобы поклониться святыням центрального храма ордена – Дайгодзи в Киото. Большинство ямабуси, подобно даосским отшельникам Китая и Кореи или подвижникам иных сект тантрического буддизма, осваивая тайны йоги, специализировались в какой-нибудь одной узкой области: например, совершенствовали "технику рук", задержку дыхания под водой или владение кинжалом. Можно себе представить, что несколько десятилетий упорного труда и безгрешной жизни по канону "Сюгэн-до" давали неплохие результаты. Не случайно большинство школ воинских искусств и почти все традиции ниндзюцу связывали свое происхождение с легендарными ямабуси. От них предводители общин ниндзя узнавали мантры и мудры, которые должны были помочь

отважным лазутчикам в их предприятиях.

Конечно, далеко не все ниндзя получали из рук ямабуси ключ к загадке Бытия, далеко не всем с равным успехом удавалось применять свои познания. Тем не менее, очевидно, что многие хранители традиций ниндзюцу, как и наставники воинских искусств в ряде самурайских клановых школ, черпали энергию и вдохновение в неиссякаемом источнике тантрийской магии. Из тантрических книг по медицине и алхимии были заимствованы навыки составления ядов быстрого и медленного действия, лечебных бальзамов и питательных смесей, наподобие уникальных концентратов в виде пилюль, способных утолять голод и жажду в течение нескольких дней.

Наряду с мудрами (основных мудр, относящихся к важным энергетическим центрам, насчитывалось девять) и мантрами ниндзя пользовались и менее экзотическими, но более надежными методами акупунктуры для залечивания травм и преодоления всевозможных физических и психических расстройств.

Так, следовало: для преодоления чувства страха одновременно в течение пяти минут ритмично нажимать указательными пальцами обеих рук на точки "Божественного спокойствия", расположенные на внешней стороне икры ближе к колену; для преодоления усталости – некоторое время активно нажимать в ритме пульса кончиком большого пальца одной руки на точку расположенную на "подушечке" между

первой и второй фалангами мизинца другой руки; для приглушения чувства жажды – в течение нескольких минут ритмично покусывать кончик языка; для снятия головной боли после контузии – массировать точку, расположенную между большим и указательным пальцами обеих рук попеременно и т.д. Рекомендации имелись буквально на все случаи жизни, что позволяло лазутчикам зачастую обходиться без помощи врача. В сочетании с самовнушением акупрессура была мощным стимулятором жизнедеятельности в экстремальных условиях.

Многие самураи, не говоря уж о простых горожанах и крестьянах, всерьез верили, что ниндзя знают с нечистой силой, к чему, конечно, было достаточно оснований. Взять хотя бы удивительное свойство неожиданно "исчезать" из поля зрения, словно растворившись в воздухе... Но при ближайшем рассмотрении ничего сверхъестественного в подвигах ниндзя мы не обнаружим. Наоборот, мы столкнемся с неукротимой жадой познания человеческого естества, помноженной на повседневное усердие и опирающейся на мощную традицию.

"Высшее образование" ниндзя не ограничивалось спортивным многоборьем и даже магией тантрических обрядов. Лазутчик должен был уметь не только подкрадываться, подслушивать, подглядывать и убивать. Для того, чтобы перерабатывать и анализировать добытую информацию, необходимо было свободно читать сложнейшие тексты, написанные

замысловатой иероглифической скорописью в старинной манере, а подчас и на китайском языке, разбираться в вопросах фортификации, картографии, стратегии и тактики.

Для маскировки во время разведывательных операций, особенно требующих длительного сбора информации ("работы резидента"), ниндзя тщательно разучивали семь классических амплуа:

– Бродячий актер. Роль требовала знания народных песен и плясок данной местности, равно как и акробатических номеров, реприз бродячих комедиантов.

– Странствующий монах, собирающий подаяние (комусо). Роль требовала знания множества расхожих молитв и треб, а также монастырского устава и различных тонкостей обращения.

– Горный отшельник; эта роль для ниндзя представляла наименьшую сложность, ибо в городах ямабуси обычно рассматривались как юродивые.

– Буддийский священник. Тут требовались примерно те же познания, что и в случае с нищим монахом, но, разумеется, с большим вниманием к ритуалу и реалиям "своего" храма.

– Иллюзионист и жонглер. Для этой роли необходима была общая "цирковая" подготовка.

Особенно важно было освоение иллюзионистских номеров с переодеванием, нахождением и извлечением предметов, утаиванием крупных предметов под одеждой и с "ис-

чезновением" на заранее подготовленные позиции. Каждый уважающий себя ниндзя должен был стать профессиональным фокусником.

– Обычный крестьянин или горожанин. Роль требовала определенных познаний в сельском хозяйстве или ремесле.

– Купец. Роль предполагала знакомство с конъюнктурой рынка и умение разбираться в качестве товаров.

В эпоху Муромати, когда победоносный Такэда Сингэн вел одну за другой военные кампании в разных концах страны, он привил многим кланам ниндзя сравнительно новые для них навыки дальней сигнализации. Для передачи срочной информации на расстояние стали использоваться сигнальные костры с разным качеством дыма, флаги, барабаны, гонги и раковины-трубы. Например, если ниндзя со стены вражеского замка вывешивал красный флаг, это означало, что осаждающей армии следует применить зажигательные снаряды, если синий – прибегнуть к водным средствам, то есть попытаться затопить укрепления.

Несмотря на то, что все кланы ниндзя давали универсальное шпионско-диверсионное образование, главным для квалифицированного лазутчика было в совершенстве освоить коронную технику своей школы. Так, Гёкку-рю из поколения в поколение передавала секреты поражения болевых точек при помощи пальцев (юби-дзюцу), Котто-рю специализировалась до болевым захватам, переломам и вывихам (коппо), а также практиковала искусство гипноза (саймин-дзюцу). В

физической подготовке по системе этой школы особенно заметно сказывалось влияние индийской йоги. Кюсин-рю славились мастерами копья, меча и дротика. Свои секреты имели и ниндзя Синсю-рю по прозвищу "прозрачные волны", и их собратья из Дзёсю-рю – "бурные волны", из Рикудзэн-рю – "черные обмотки", из Косю-рю – "дикие обезьяны".

Никакой, даже самый опытный ниндзя, искушенный в тайнах гипноза и черной магии, никогда не выходил на задание без "джентльменского набора" оружия и технических средств. Ниндзя были если не изобретателями, то по крайней мере активными потребителями и модернизаторами всевозможных видов холодного оружия (прежде всего уменьшенных и потайных типов), а также подрывных механизмов и военно-инженерных приспособлений.

Упражнения с оружием начинались для ниндзя, как и в самурайских семьях, с раннего детства и шли параллельно с общей физической подготовкой. К пятнадцати годам юноши и девушки должны были освоить хотя бы в общих чертах до двадцати общеупотребительных видов оружия. Два-три вида, например, кинжал и серп или дубинка и нож, считались "профилирующими". Они торжественно вручались иницианту на обряде посвящения в члены рода. Здесь действовал древний закон кэмпо, согласно которому любое оружие, если виртуозно им владеть, может стать надежной защитой против вооруженного до зубов врага, в том числе, конечно, и голые руки.

Арсенал ниндзя включал три категории оружия: средства для рукопашного боя, метательные снаряды и химические вещества, включая взрывчатые смеси.

К первой категории помимо меча, копья, алебарды и шеста относилось множество малоизвестных предметов, причем выбор их всегда определялся тремя качествами – легкостью, портативностью и функциональностью.

Ниндзя в отличие от самураев, как правило, пользовались одним большим мечом (ниндзя-то), который носили на перевязи за спиной. Этот меч, как и многие другие атрибуты снаряжения ниндзя, был универсальным комбинированным орудием, напоминающим хитроумный "перочинный нож". Внешне ножны и рукоятка были оформлены очень просто и выкрашены в защитный цвет. Иногда меч, лишенный гарды, маскировался под обычный посох. Ножны были значительно длиннее клинка и имели отверстие на конце, что позволяло использовать их как дыхательную трубку при необходимости скрыться под водой или как трубку для метания маленьких отравленных стрел. Кроме того, в ножны вкладывались тайные депеши, шнуры с кодовыми узлами и прочие полезные мелочи. Прикрепив меч на ремешке из сыромятной кожи к балке или древесному суку, его можно было использовать как трапецию и как "насест" для долгой отсидки. При наличии гарды меч становился удобной ступенькой, которую потом можно было втянуть наверх за ремешок.

Излюбленным оружием ниндзя был комбинированный

серп (кусаригама). К рукояти обычного серпа, представляющего в японо-китайском варианте миниатюрную косу с солидным кованым лезвием, крепились длинная тонкая цепь с грузилом (гирькой) на конце. Различались два варианта серпа: крестьянский – с коротким дугообразным лезвием и военный – с удлиненным мечевидным клинком. Рукоятка делалась из твердых пород древесины с металлическим кольцом для цепи. Канонизация кусаригама-дзюцу приписывается знаменитому мастеру воинских искусств, буддийскому монаху Дзиону (XV в.), основателю школы Иссин-рю. Впоследствии кусаригама вошел в программу нескольких десятков рю и пользовался популярностью в среде самурайства.

Радиус действия цепочки с грузилом мог достигать до нескольких метров, что давало большие преимущества обладателю кусаригама. Удачно брошенной цепью можно было целиком обмотать противника, парализовав его действия, или опутать руку с мечом, предотвратив нападение. Кроме того, гирькой можно было оглушить противника или нанести ему тяжелую травму. После "заброса" цепи пускался в ход серп. Самым сложным (разделом в кусаригама-дзюцу было бросание цепи – маки. Профессионализм достигался лишь после нескольких лет занятий.

Для ниндзя серп с длинной цепью играл также роль альпенштока при восхождениях, перекидного моста и подъемника. Однако самым любопытным во всем комплексе холодного оружия был специфический инструмент ниндзя под на-



званием кекэцу-сегэ. Это хитроумное приспособление выглядело, как кинжал с двумя лезвиями, из которых одно было прямое и обоюдоострое, а второе – загнутое наподобие клюва. К рукояти крепилась очень длинная, тонкая и легкая веревка из конских или женских волос с петлей или металлическим кружком на конце. Кекэцу-сегэ находил самое разнообразное применение в операциях ниндзя и служил важным подспорьем в тех случаях, когда крупногабаритное оружие не годилось. Его можно было использовать в качестве кинжала, причем загнутое лезвие помогало поймать меч противника в развилку и вырвать поворотом вокруг оси. Можно было использовать его и как метательный нож, и как абордажный крюк для "спешивания" всадников. При вращении на дистанции полтора-два метра кекэцу-сегэ успешно конкурировал с копьем и алебардой. Забросив крюк на стену, можно было легко вскарабкаться по веревке и так же легко спуститься, не нарушая тишины прыжком. Той же веревкой можно было связать, заарканить или задушить врага. При переправе через бурные горные реки и пропасти веревка крепилась к дереву, а крюк закидывался на противоположный берег. Металлическое кольцо можно было использовать либо как крепление, надетое на прочный сук, либо как средство для быстрой переправы грузов и людей путем скольжения в подвешенном состоянии.

Незаменимым спутником ниндзя был моток обычной веревки из конского волоса с небольшим грузилом на конце

(мусуби-нава), предназначенный как для "опутывания" врага с расстояния, так и для затейливых ловушек.

У женщин-ниндзя, часто проникавших в свиту владельцев дайма под видом обольстительной аристократки, было свое, вполне оригинальное оружие. Их пышные прически украшались изящными заколками в виде миниатюрных стилетов длиной до 20 см – кансаси. Такой заколкой можно было в мгновение ока пронзить горло властелина, спящего на ложе любви. Заколки могли пригодиться и в качестве металлических ножей.

Шест (бо) и дубинка (дзе) в руках ниндзя творили чудеса. Любая палка, подвернувшаяся под руку, становилась смертоносным оружием. Каждая школа нин-дзюцу лелеяла свои, уникальные приемы боя. Очень популярно было также искусство фехтования дубинкой и кинжалом одновременно. С ловкостью жонглеров ниндзя орудовали и короткой палкой – тандзе (явара), иногда в парном варианте, превосходным оружием для парирования меча и нанесения тычковых ударов по нервным центрам противника.

Ниндзя не просто использовали посох бо для самообороны, но и внесли важные усовершенствования в его немудреную конструкцию. Прежде всего была разработана модель полого посоха с вмонтированным в него клинком или тонкой длинной цепью, утяжеленной грузилом (синобибзуэ). Уменьшенная разновидность такого посоха в виде безобидной бамбуковой палочки называлась "шпионская ракови-

на" (синобикаи). Появилась также модель раздвижного бамбукового шеста с наконечником в виде небольшой тляпки под названием "медвежья лапа" (кумадэ). Такой шест мог служить оружием, но чаще использовался как багор – для подъема на высоту и для подтягивания предметов. С его помощью можно было также перепрыгнуть стену в четыре-пять метров высотой. Будучи раздвинут, шест достигал именно этого уровня. Секции в раздвинутом состоянии жестко закреплялись, а в сложенном образовывали полуметровую трубку, которая легко пряталась под одеждой.

В качестве оружия часто использовалось приспособление, предназначенное для облегчения подъема на отвесные стены замков – ручные "кошки". Сюко представляли собой облегченную модель железной рыцарской перчатки с ремненным креплением и пальцами в виде когтей, загнутых книзу. Иногда поперек ладони крепился дополнительный ряд шипов. Такой перчаткой можно было смело встретить удар меча и контратаковать другой рукой. Более примитивной разновидностью того же орудия были "кошачьи лапы" (нэкодэ) – "когти", надевавшиеся отдельно на пальцы.

Одним из важнейших аспектов деятельности ниндзя было поражение врага на дистанции, поэтому искусству стрельбы и метания мелких предметов уделялось большое внимание. Чаще всего лазутчики брали с собой на задание маленький, "половинный", лук (ханкю) длиной не более сорока-пятидесяти сантиметров. Соответствующей величины были и

стрелы, котоные часто натирались ядом. Хотя стрела летела недалеко, ее убойная сила была вполне достаточна, чтобы умертвить жертву, стреляя из окна в комнату или с крепостной стены в часового на башне.

Примерно на такое же расстояние летели отравленные иглы, выпущенные из духовой трубки наподобие индонезийского сумпитана (фукибари-дзюцу). Миниатюрную трубку с набором игл было очень удобно носить во внутреннем кармане.

Спасаясь от погони, ниндзя порой метал в преследователей, а чаще разбрасывал по дороге железные шипы (тэцубиси), аналог русского и европейского "чеснока". Раны от такого шипа были очень болезненны и надолго выводили человека из строя.

Более эффективным наступательным и оборонительным оружием был сюрикэн – тонкая стальная пластина в виде шестерни, креста или свастики с заостренными краями. Разновидностью сюрикэна служили заточенные с двух сторон плоские, круглые или граненые стальные стрелки. Сюрикэн обычно носили в обойме по десять штук (девять – сакральное число) в специальном кожаном футляре за пазухой. Существовали различные способы метания сюрикэна в зависимости от положения тела и расстояния до цели, но чаще всего плоские "звездочки" метали, как карты из колоды, с минимальной затратой усилий, движением кисти. Точное попадание сюрикэна обеспечивало летальный исход. Велико бы-

ло и чисто психологическое воздействие этих зловещих металлических пластин в виде магических символов, которые вдобавок иногда свистели в полете.

Добавим, что ниндзя также искусно управлялись с обыкновенными камнями, посылая их в глаз или в висок врага.

С появлением огнестрельного оружия ниндзя стали пользоваться примитивными самодельными пистолетами, которые с расстояния пятнадцать-двадцать метров били картечью. Другой разновидностью "огнестрельного оружия" была своеобразная пищаль из дерева и папье-маше, стрелявшая тоже картечью, но рассчитанная больше на устрашение врага.

Маскируясь под странствующего монаха, крестьянина, священника или циркача, ниндзя в дневное время носили широкополую коническую шляпу из рисовой соломы (амигаса) – очень удобный головной убор, полностью прикрывавший лицо. Однако помимо камуфляжа шляпа могла служить и другой цели.

Массивное дугообразное лезвие, прикрепленное изнутри "под козырьком", превращало ее в гигантский сюрикэн. Пущенная умелой рукой, шляпа легко перерубала молодое деревце и отделяла голову человека от туловища, подобно гильотине.

Ниндзя, испокон веков слывшие в народе мастерами алхимии, проявляли большую изобретательность в приготовлении отравляющих веществ и взрывчатых смесей. Так, ми-

ниатюрная ручная граната (нагэ-тэппо) могла в случае необходимости задержать преследователей. Кроме того, подмешанный в порох магний давал ярчайшую вспышку. Воспользовавшись временной "слепотой" окружающих, лазутчик мгновенно "нырнул" под ноги и оказывался на дереве или за ближайшим плетнем. Нагэ-тэппо были одним из самых действенных вспомогательных средств при легендарных "исчезновениях" ниндзя, вызывавших у самураев суеверный ужас.

Прототипом нагэ-тэппо был китайский пороховой металлический снаряд (тэ-пао) с оболочкой из двух сложенных вместе железных полусфер. Первые упоминания о тэ-пао восходят к XII в. При вторжении на японские острова в конце XIII в. их уже активно использовали монголы. Скорее всего, секреты приготовления гранат и мин занесли в Японию с континента пленники двух неудачных кампаний Хубилая и буддийские пилигримы. Есть и подробные сведения о химическом составе таких гранат. Например, для получения снаряда с ядовитым дымом использовались следующие компоненты: сера, селитра, аконит, плоды кретонового дерева, белена, тунгутовое масло, масло сая ю, древесный уголь, черная смола, мышьяк, желтый воск, волокна бамбука и кунжута. Оболочка иногда делалась из пустого яйца или из глины. Внутри вставлялся короткий фитиль.

В практике ниндзя широко использовались сильнодействующие порошкообразные ядохимикаты. Некоторые из

них в виде рассыпающегося комка можно было бросить в глаза противнику или распылить из духовой трубки, что вело к частичной или полной потере зрения. Другие предназначались для воздействия на дыхательные пути. С их помощью можно было усыпить врага или вызвать состояние комы. Рассыпанные по земле, эти снадобья сбивали со следа собак.

Большой урон в живой силе причиняли "противопехотные" мины – удзумэ-би. Их обычно располагали по трассе возможного отступления, тщательно прикрыв ветками или слоем земли.

В массовых операциях, где предполагалась оживленная перестрелка, ниндзя для защиты от пуль и стрел применяли небольшой, толстый, очень легкий и прочный кожаный щит (нэру-каваита).

Ниндзя, отправлявшийся для сбора информации в крепость, должен был взять с собой и комплект слесарных инструментов, таких, как ломик с развилкой на одном конце, бурав, зубило, отмычки или нож, стамеску и т.п.

Для форсирования водных преград использовалось множество портативных приспособлений: складной соломенный плотик, челнок, заранее протянутая под водой веревка. Любопытное устройство представляла собой уки-гуса – складной цилиндр из промасленной бумаги на каркасе из рыбьей кости с плотно закрывающимся отверстием в одном торце. В тихую погоду, не боясь быть увиденным, ниндзя мог ис-

пользовать эту странную конструкцию как плавучий фонарь, вставив предварительно внутрь свечу. Но при закрытом отверстии "фонарь" превращался в буюк, на котором довольно комфортабельно располагался человек. Уки-гуса применялись также для транспортировки и хранения на воде или под водой тяжелых грузов.

Среди гениальных по своей простоте изобретений ниндзя нельзя не упомянуть "водомера" (мидзугумо) – небольшие водные лыжи-плотики, сплетенные из толстого слоя соломы или камыша. Такие лыжи позволяли, не замочив ног, скользить по гладкой поверхности воды, что порождало среди самураев и крестьян рассказы о сверхъестественной способности ниндзя "ходить по морю, аки посуху". Конечно, овладеть техникой мидзугумо было сложнее, чем привыкнуть к доске для серфинга, но ниндзя всегда питали слабость к акробатическим трюкам. Впрочем, иногда иллюзия хождения по воде возникала за счет подводных камней и мелей, расположение которых было известно только ниндзя.

Для преодоления открытых водных пространств, особенно замковых рвов, ниндзя имел при себе дыхательную трубку (мидзудзуцу). Чтобы не привлекать внимания специальной бамбуковой палочкой, в качестве мидзудзуцу часто использовалась обыкновенная курительная трубка с длинным прямым чубуком. С помощью дыхательной трубки можно было долгое время плавать, ходить или сидеть (с грузом) под водой. Заменой трубки служили также ножны от меча или



просто сорванная в воде камышинка, причем кончик ее высовывался над поверхностью всего на несколько миллиметров и был совершенно невидим со стороны.

Само собой разумеется, что для переноски такого количества оружия и технического инвентаря ниндзя должен был иметь хорошо смоделированную "прозодежду". Костюм для ночных операций состоял из подобия рубашки, куртки с поясом, штанов типа нешироких шаровар, капюшона, ножных обмоток и мягких туфель. Куртка и штаны были сделаны из прочного полотна, надежно прострочены по швам и окрашены в черный цвет. Изнанка также годная к употреблению, была бурого или темно-синего цвета, что делало ее невидимой ночью. И куртка, и штаны изобиловали всевозможными карманами, кармашками, футлярами, петлями и крючками для оружия и инвентаря. Капюшон с башлыком служил, в основном, для маскировки лица, но мог быть полезен и как фильтр для воды или респиратор в дымном помещении. Туфли с раздвоенным мыском для большого пальца были подшиты парусиной, а иногда кожей или просмоленным холстом, что давало нужное сцепление при подъеме на стену. В рукава куртки порой зашивали тонкие металлические пластины для отражения ударов меча, надо лбом, под капюшоном, крепился тонкий кинжал. Всю одежду можно было сбросить в считанные секунды, чтобы ускользнуть из рук преследователей или одурачить их, сделав муляж.

Подготовленный и экипированный таким образом, лазут-

чик был готов выполнить любое, даже невыполнимое задание, а если того требовал долг чести – дорого продать свою жизнь.

Теория и методы военного шпионажа были сформулированы по меньшей мере за тысячу лет до того, как принц Сетоку Тайси впервые в истории Японии воспользовался услугами профессионального разведчика-ниндзя. С той самой поры, как китайская культура в V-VI вв. проникла на Японские острова, каждый уважающий себя полководец и государственный деятель на почетном месте в личной библиотеке держал трактат великого стратега древности Сунь-цзы. Дзенин, предводители кланов ниндзя, во всех своих операциях также руководствовались этой поучительной книгой, и, в частности, разделом, озаглавленным "Использование шпионов". Сунь-цзы придавал шпионам исключительное значение, считая их работу залогом победы войска в любой кампании. Мы приведем здесь с некоторыми сокращениями упомянутую главу, отражающую не только структуру и организацию шпионской сети ниндзя, но и их взаимоотношения с нанимателями – дайме.

" – ...Знание положения противника можно получить только от людей.

– Поэтому пользование шпионами бывает пяти видов: бывают шпионы местные, бывают шпионы внутренние, бывают шпионы обратные, бывают шпионы смерти, бывают шпионы жизни.

– Все пять разрядов шпионов работают, и нельзя знать их путей. Это называется непостижимой тайной. Они сокровище для государя.

– Местных шпионов вербуют из местных жителей страны противника и пользуются ими (это простые информаторы, не ниндзя в собственном смысле слова. – А. Д.); внутренних шпионов вербуют из его чиновников и пользуются ими (это также осведомители, продающие сведения и не являющиеся ниндзя. – А. Д.); обратных шпионов вербуют из шпионов противника и пользуются ими. Когда я пускаю в ход что-либо обманное, я даю знать об этом своим шпионам, а они передают это противнику. Такие шпионы будут шпионами смерти. Шпионы жизни – это те, кто возвращается с донесением.

– ...Тонкость! Тонкость! Нет ничего, в чем нельзя было бы пользоваться шпионами.

– Если шпионское донесение еще не послано, а об этом уже стало известно, то и сам шпион, и те, кому он сообщил, предаются смерти.

– Вообще, когда хочешь ударить на армию противника напасть на его крепость, убить его людей, обязательно сначала узнай, как зовут военачальника у него на службе, его помощников, начальника охраны, воинов его стражи. Поручи своим шпионам обязательно узнать все это.

– Если ты узнал, что у тебя появился шпион противника и следит за тобой, обязательно воздействуй на него выгодой;

зведи его к себе и помести его у себя. Ибо ты сможешь приобрести обратного шпиона и пользоваться им...

– Всеми пятью категориями шпионов обязательно ведает сам государь...

– ...Только просвещенные государи и мудрые полководцы умеют делать своими шпионами людей высокого ума и этим способом непременно совершают великие дела. Пользование шпионами – самое существенное на войне; это та опора, полагаясь на которую действует армия".

Идеи Сунь-цзы многократно комментировались и обогащались примерами из истории Китая и сопредельных государств, поэтому феодальные властители Японии и верхушка иерархии ниндзя опирались не только на лаконичные тезисы трактата, но и на пространные тома конкретных установок и рекомендаций.

Не останавливаясь подробно на стратегических аспектах использования шпионажа в междоусобных войнах, заметим лишь, что ниндзя довольно редко действовали в одиночку, на свой страх и риск. Как правило, все их акции проводились в рамках деятельности разветвленной шпионской сети, включавшей информаторов, (осведомителей, резидентов, связных, диверсантов и, наконец, силы прикрытия).

С точки зрения экзотики, безусловно, наибольший интерес представляют ниндзя-диверсанты. Следуя классификации Сунь-цзы, – это "шпионы жизни". Они же иногда добровольно или вынужденно становились "шпионами смерти",

жертвуя собой ради убийства особо важной персоны или ради захвата неприступного укрепления.

Тактика ниндзя-диверсантов сводилась к отвлечению внимания врага на разных участках за счет быстрого перемещения к неожиданным ударам (например, снятие часового) и внесению паники в ряды противника при помощи крупных диверсий (поджог продовольственных складов, отравление крепостного колодца, убийство военачальника и т. п.).

Самым сложным в рискованных миссиях ниндзя было проникновение в замок. Для этого использовались любые средства. Можно было подкупить часового, наняться на работу, предложить свои услуги в качестве наставника воинских искусств или даже лазутчика. Можно было попытаться сыграть странствующею монаха, актера, фокусника, притвориться больным, незаметно замешаться в ряды вражеских солдат. Однако все эти уловки страдали одним недостатком: за вновь прибывшим бдительно следила вражеская контрразведка и первая же попытка пробраться к секретным документам или в княжеские покои могла стать последней. Отважные разведчики, поднаторевшие в тонкостях своего ремесла, порой прибегали к смертельно опасному, но зато беспрюгрышному (в случае удачи) приему: давали себя схватить с расчетом на побег. История сохранила немало примеров таких отчаянных авантюр.

Токугавские власти приказали опытному ниндзя по имени Тонбэ выследить и убить своего собрата по ремеслу –

Каэй Дзюдзо, нанявшегося в услужение к князьям-заговорщикам. Оpozнав в предполагаемой жертве старого друга и однокашника, Тонбэ пренебрег профессиональной честью и не стал его убивать. Посоветовавшись, они разработали план, который должен был удовлетворить обе враждующие стороны. Тонбэ отвел Дзюдзо в резиденцию сёгуна и доложил, что противник взят живьем. Сёгун немедленно повелел казнить негодяя, но Дзюдзо испросил дозволения покончить с собой. Сёгун и его свита, заинтригованные предстоящим зрелищем. Удобно расположились в зале, и несчастному Дзюдзо был выдан короткий тупой нож. Поскольку ниндзя мог не соблюдать во всех тонкостях ритуал харакири, Дзюдзо не стал облачаться и ограничился тем, что вонзил нож в живот по самую рукоять. Одежда густо пропиталась кровью, умирающий, дернувшись несколько раз, растянулся на полу. Труп был выброшен в замковый ров, а сёгун с приближенными устроил банкет по случаю благополучного завершения операции. В ту же ночь замок был подожжен с разных сторон. Коварный Дзюдзо вместо харакири вспорол брюхо задушенной крысы, предварительно заткнутой за пояс. Отсидевшись до темноты во рву, он воспользовался рассеянностью часовых пробрался в замок, который успел изучить днем, поджег его и безнаказанно скрылся.

Конечно, подобные проделки требовали недюжинной силы хладнокровия и ловкости. Стоило кому-либо заметить подлог – и дерзкий ниндзя был бы подвергнут изощренным

пыткам, а в заключение ему отпилили бы голову тупой бамбуковой пилой.

Чаще всего проникновение в замок осуществлялось "естественным" путем, то есть в полной тайне и под покровом ночи. Ниндзя устраивали своего рода соревнования, штурмуя во тьме стены самых неприступных замков. Вот, например, как была захвачена твердыня дайме Сува.

Замок Сува высился на холме и был окружен глубоким рвом. Над массивными крепостными стенами господствовала однаединственная сторожевая башня, с которой открывался обзор всех укреплений и внутреннего двора. Ночью стены освещались, и приблизиться к ним было невозможно. Тогда хитроумный ниндзя Като Тандзо из клана Кога разработал план захвата самой сторожевой башни. Ночью он с помощью "кошек" вскарабкался по отвесной стене под платформу башни, нависавшую надо рвом, – единственное место, выпадавшее из поля зрения часовых. Зацепившись одной рукой за балку, другой рукой Като вытащил бурав и просверлил в деревянном полу платформы две дырки. В них были бесшумно вставлены болты с раскрывающейся шляпкой, а к болтам прицеплены веревки. Ожидавшие внизу ассистенты по сигналу Като поднялись наверх и устроились на "качелях" прямо под ногами у часовых. Далее все было делом нескольких минут. Определив по шагам направление движения часовых, ниндзя одним махом преодолели парашют башни и беззвучно прикончили стражу. Замок был в их распо-

ряжении. Поджоги казарм и порохового склада решили исход мероприятия.

Во всех своих действиях ниндзя должны были оставаться по возможности невидимыми и неслышимыми для противника, поэтому в ниндзюцу были разработаны классические способы маскировки при любых обстоятельствах, так называемые пять методов камуфляжа (го-тон-но дзюцу):

### **1. Использование Деревя, то есть растительности, мокутон.**

– Маскировка в траве (куса-гакурэ). Высокая – выше человеческого роста – трава и низкорослые кустарники, которыми изобилуют равнины Японии, всегда служили идеальным прикрытием для маневров. Даже среди бела дня в такой траве можно было ходить незамеченным. Кроме того, при длительном наблюдении ниндзя мог сам "превратиться" в пышный зеленый куст или в болотную кочку, увенчанную бурым мхом.

– Маскировка по способу барсука – тануки-гакурэ.

Здесь предполагалось использование деревьев в разных качествах. К примеру, можно было надежно укрыться от посторонних глаз в дупле старого дерева, незаметном снизу. Можно было спрятаться в раскидистой кроне или взобраться на дерево и, пока преследователи замыкают кольцо окружения, воспользоваться лианами или заранее натянутыми веревками, чтобы перебраться в безопасное место.

### **2. Использование Огня – ка-тон.**



– Отвлекающий поджог – хи-цукэ. Это надежное средство применялось очень часто с целью нанести ущерб противнику и в то же время отвлечь его от той трассы, по которой собирался следовать ниндзя.

– Ручные гранаты или бомбы со вспышкой – хидама. К ним прибегали при необходимости избавиться от наступающей стражи; иногда их подбрасывали или подкладывали в костер или в жаровню. Убойная сила этих адских машин была невелика, но зато очень велик был шоковый эффект.

– Сигнальные петарды – райка-дама – обычно раскидывались вокруг лагеря или вокруг пункта диверсии и приводились в действие при помощи системы шнуров, за которые неизбежно цеплялся вражеский лазутчик или часовой.

– Ядовитые и слезоточивые газы для прикрытия – докуэн-гакурэ – давали хороший результат как при отступлении, так и при необходимости бесшумно умертвить или парализовать нескольких человек в закрытом помещении.

– "Дьявольское пламя" – ониби-гакурэ – представляло собой простейший иллюзионистский трюк с выдуванием огня. Ниндзя, демонстрирующий ониби в уродливой маске черта зачастую обращал в паническое бегство преследователей.

**3. Использование Земли и связанных с землей объектов (стен, камней, изваяний и т.п.) – дзи-тон.**

– Маскировка по "способу тритона" – имори-гакурэ – заключалась в умении "прилипнуть" к стене, скале или земляной куче, полностью слившись с поверхностью.

– "Способ пугала" – какаси-гакурэ – предполагал умение имитировать в темноте или полумраке контуры привычных предметов ландшафта: огородного пугала, статуи, каменного фонаря в парке и т.п.

– По "способу перепелки" – удзура-гакурэ – следовало, сжавшись в комок, прижаться к земле, изображая кочку или камень.

#### **4. Использование Металла, то есть изделий из металла для отвлечения внимания, – кин-том.**

– Создание ложных шумов в каком-нибудь дальнем углу замка с помощью размотанной бечевы – кама-гакурэ (от слова кама – металлическая домашняя посуда). Заслышав бряцание железа, стража бросалась на звук, оставляя открытым проход во внутренние покои.

– Бросание медных монет – до-гакурэ – часто помогало избавиться от погони на людной улице. Швыряя один за другим крупные медяки, убегающий от преследователей создавал ажиотаж среди зевак и нищих, которые ловили монеты, а заодно мог подбить глаз наиболее рьяному преследователю.

#### **5. Использование Воды-суй-тон.**

Мы уже знаем, что тренированный ниндзя чувствовал себя в иной стихии как рыба в воде. Самыми популярными способами маскировки были:

- "способ черепахи" (камэ-гакурэ), дающий возможность длительного пребывания под водой с дыхательной трубкой;
- "прикрытие из водорослей" – угикуса-гакурэ, которое

позволяло, например, плыть по течению реки незамеченным.

Если лазутчика заставляли врасплох и он вынужден был кинуться в воду без всякой предварительной подготовки, на помощь приходил капюшон или любой кусок материи. В него можно было набрать большой пузырь воздуха, чтобы продержаться на дне пять-семь минут, пока преследователи прочесывают окрестности.

Таким образом, "Пять методов камуфляжа" строились по принципу соотнесения с пятью стихиями: Деревом, Огнем, Землей, Металлом и Водой. Считалось, что ниндзя, в совершенстве овладевший всеми пятью методами, научившийся комбинировать их в различных ситуациях, постиг идею Бытия, выраженную во взаимосвязи и метаморфозах первоэлементов, и ему обеспечен успех в любом предприятии. Однако, как гласит японская пословица, "и обезьяна падает с дерева". Никто из лазутчиков, отправлявшихся на задание, не был застрахован от провала, ибо в лице противника они нередко встречали еще более опытного, более коварного ниндзя. Тому примером печальная история Сасукэ по прозвищу Сарутоби (Прыгучая обезьяна).

С детства Сарутоби тренировался по самой жестокой программе, особенно в области "использовании растительности" (мокутон) – взбирался на деревья с головокружительной быстротой, бегал по веткам, раскачивался и прыгал по лианам, как настоящая обезьяна. Он выучил, а возможно изоб-

рел сам, обезьяний стиль кэмпо, чрезвычайно подвижный и мощный. Сживаясь с "образом", он подолгу жил на деревьях и питался пищей обезьян, но при этом не забывал осваивать и тайные традиции ямабуси. В конце концов Сарутоби превратился в незаменимого лазутчика, с блеском выполнявшего самые опасные поручения. Однажды мятежный дайме, замысливший государственный переворот, послал Прыгучую обезьяну во дворец сёгуна на разведку. Благополучно подслушав планы вражеских военачальников, Сарутоби приготовился ретироваться. Незамеченным он выбрался из комнаты и взобрался на стену крепости, но, прыгая вниз, УГОДИЛ в медвежий капкан. Видя, что ему не освободиться, ниндзя мужественно отсек мечом себе ногу по щиколотку, перевязал рану и попытался продолжить путь, но погоня была уже близка. Тогда, слабея от потери крови, Сарутоби в последний раз выкрикнул проклятье врагам и перерезал себе горло.

Обеспокоенные отсутствием своего лучшего агента, заговорщики послали ему вслед еще одного ниндзя. Тот, проникнув в резиденцию сёгуна, увидел стражу в боевой готовности, а немного спустя перед ним промелькнула во мраке одетая в черное фигура. Незнакомец подкрадывался к двум часовым на стене и вскоре заколол их кинжалом. Удовлетворенный лазутчик беспрепятственно вернулся в ставку мятежников и доложил, что Сарутоби сеет панику среди войск врага. Но в тот же час замок был окружен правительственными отрядами и взят штурмом... Хаттори Хандзо, началь-

ник сил ниндзя в войске сёгуна сумел провести мятежников, сыграв роль погибшего Сарутоби.

Еще более поучительна история убийства могущественного дайме Уэсуги Кэнсина, оспаривавшего право на верховную власть в стране у Ода Нобунага и Такэда Сингэна. Вся разведывательная служба Уэсуги была сосредоточена в руках Касуми Дандзе – с ним и пришлось столкнуться четырьмя тайными убийцам, подосланным Ода. Злоумышленникам удалось подстеречь в темном коридоре Касуми и трех его спутников, несших стражу. Укифунэ Кэмпати, мастер фукибари-дзюцу, всадил в них заряд отравленных игл из своей трубки – все четверо были убиты наповал. С тем же оружием Укифунэ направился в спальню князя и уже поднес было трубку к губам, когда чьи-то мощные руки обхватили его и точно рассчитанным рывком свернули голову... Как выяснилось, Касуми лишь притворился убитым, сумев увернуться от смертоносных игл. Но напрасно успокоенный Кэнсин тешил себя мыслью, что отделался от злейшего врага. Напрасно предусмотрительный Касуми расставлял в темных переходах замка ловушки. В ту же ночь родственник незадачливого метателя отравленных игл, Укйиунэ Дзиннай, который был карликом, роста чуть более трех сяку (около одного метра), но вполне развитым физически, проник во вражескую крепость и устроился в засаде. Он в течение многих лет готовился к исполнению разного рода деликатных миссий, сидя подолгу в котле с жидкой глиной. Пробравшись в

замок, Дзиннай уютно устроился в княжеской уборной (выгребной яме) с копьём и дыхательной трубкой. Когда поутру князь явился для удовлетворения естественных потребностей и присел на корточки над круглым отверстием в полу, Дзиннай, вынырнув из своего укрытия, пронзил владетельного дайме копьём до самого горла. Сбежавшаяся на шум стража никого не обнаружила, ибо Дзиннай, сделав свое дело, погрузился на дно. Спустя некоторое время, выбравшись из замка и хорошенько отмывшись, он уже описывал свои приключения довольному Ода Нобунага.

Тактика ниндзя не ограничивалась поджогами, убийствами, взрывами и отравлениями. Нередко для захвата особо важных фортификаций применялось "бактериологическое оружие" – больные бешенством или инфицированные эпидемическими бактериями животные (собаки, кошки, обезьяны и т.п.), иногда дрессированные. Такой способ диверсий назывался "шпионский манок". Некоторое представление о нем дает следующий исторический анекдот.

Как-то раз Хадзика Дзюбэй, лазутчик на службе у князя Такэда Сингэна, решил избавиться от своего заклятого врага Сандайфу Момоти. Пробравшись в дом к Сандайфу и удостоверившись, что тот крепко спит, кровожадный Хадзика выпустил из мешка несколько десятков разъяренных голодных ласок. Но тут "проснувшийся" Сандайфу, который явно уже был оповещен о готовящемся покушении, швырнул в своего противника пригоршню крысиного помета. Ласки,

бросившись на запах крыс, до смерти загрызли не в меру изобретательного убийцу.

Кроме чисто террористических акций ниндзя-диверсанты использовались и в качестве военного десанта во время операций на суше и на море. При штурме крепостей, когда основная масса войск шла на приступ, перед ниндзя часто ставилась задача пробиться внутрь и открыть ворота или отвлечь на себя силы осажденных. Для этого вводились в действие различные механизмы. Например, под покровом ночи вплотную к стене замка придвигалось огромное колесо-ягора, собранное из легких деревянных жердей с небольшими дощечками в виде ступенек по периметру. Ниндзя один за другим очень быстро прыгали с верхушки вращающегося "чертова колеса" прямо на стену. Того же типа колесо, но с укрепленными кабинками, предназначалось для перманентного обстрела противника на стенах и на внутреннем дворе замка. По принципу колеса работала и катапульта – тот-эки-ся. Тараном ниндзя манипулировали под прикрытием щита из воловьих шкур на прочной переносной раме. В полевых операциях ниндзя иногда "десантировались" по отлогому склону холма в самоходных телегах с деревянными кабинками – дайрин-ся. Огромные колеса сообщали тележкам устойчивость и не давали перевернуться при спуске. Из бойниц в стенках кабинок можно было вести обстрел неприятеля. Большое количество таких "бронемашин" обычно пускалось впереди пехоты с целью внести замешательство в стан

врага и выбить у него из рук инициативу.

Порой десант в тылы противника выбрасывался с воздуха при помощи гигантских бумажных змеев – тако. Поскольку такие операции проходили ночью, вся конструкция получила название "ночной змей" (ями-дако). Ниндзя, подвешенный на стропах, мог вести долговременное наблюдение за лагерем врага, обстреливать его с воздуха или забрасывать ручными гранатами, но, главное, с такого змея можно было, если повезет, высадиться прямо на крышу замка. Тот же змей, привязанный в укромном месте, служил и экстренным средством спасения. Нередко в небо запускались целые эскадрильи бумажных змеев с чучелом или с человеческой фигурой, нарисованной на днище, чтобы отвлечь внимание неприятеля от направления главного удара.

Еще более замысловатым изобретением были "люди-орлы" (хито-васи), осуществлявшие массовое вторжение на территорию врага. Из бамбука, бумаги и веревок сооружалось примитивное подобие дельтаплана с подвеской. Сам ниндзя грудью ложился на раму, вдевая руки в крепления под крыльями. Пусковое устройство представляло собой несколько бамбуковых колец или спиленных до определенной высоты стволов, оттянутых назад при помощи каната. Стоило отпустить закрепленный конец каната, и планер, выброшенный мощной пружиной, устремлялся с холма к неприятельским позициям. Конечно, в дневное время "люди-орлы" становились легкой добычей вражеских страж-



ников-лучников, поэтому полеты проводились, как и в случае с бумажными змеями, под покровом тьмы. На море действия ниндзя часто перерастали в обычное пиратство. В периоды мира, когда мятежные феодалы не нуждались в их услугах, разрозненные группы "морских" ниндзя бороздили Внутреннее море на своих маленьких, юрких ладьях, нападая на прибрежные села, грабя купеческие барки и правительственные суда. Эти морские разбойники – (фуна-кайнин, или фума-кайнин, как их называли в честь знаменитого пирата Фума Котаро, были почти неуловимы. "Драконьи лодки" пиратов с герметично закрывавшейся палубой при необходимости могли погружаться под воду, приняв на борт балласт. На глубине они приводились в движение педальным устройством. Когда эти "субмарины" приближались к неприятельскому флоту, из люка в днище выбирались пловцы с длинными дыхательными трубками, задачей которых было сверлить и пропиливать дыры в кораблях противника. Через тот же люк загружался и сбрасывался при всплытии балласт. Дыхательная трубка для всего экипажа проходила через приподнятый нос лодки с головой чудовища, но и это отверстие могло закрываться – тогда экипаж довольствовался имеющимся запасом воздуха. Часто "драконьи лодки" плавали при помощи балласта, погруженные в воду, но с высоко поднятой над поверхностью головой монстра, извергавшего огонь и дым. Редкий моряк мог смотреть без содрогания на это морское чудовище. Однако хитроумные ниндзя под

руководством Хаттори Хандзо во имя закона нашли средство борьбы с пиратами. Построив быстроходные корабли с огромными заостренными колесами по бортам, они настигали и рассекали на части медлительные, неповоротливые "драконьи лодки", а оставшихся в живых разбойников вылавливали и казнили.

Подвиги ниндзя не случайно дали пищу для бесчисленных преданий и легенд; они воспеты также и современным японским кинематографом. Их мастерство, отточенное годами упорного труда, тренировок и жестоких сражений, вероятно, достигало фантастических высот и представлялось сверхъестественным даже выдавшим виды самураям. По всей стране гремела слава Симоцугэ Кидзару, великого прыгуна, Хатисука Тэндзо, умевшего делать подкопы со скоростью и сноровкой крота, Ямад Яэмона, мастера молниеносных передеваний, Садзи Горобэя, покорителя бурных стремнин.

С прекращением междоусобиц и управлением самурайского сословия после "реставрации Мэйдзи" в 1868 г. традиции нин-дзюцу, казалось, окончательно прервались. Горные лагеря ниндзя в основном были ликвидированы еще при Токугава. Потомки отважных разведчиков и безжалостных убийц перешли в города, занялись мирными промыслами. Кое-что из арсенала ниндзя было взято на вооружение военной агентурой и сыскной полицией, кое-что перешло в область дзю-дзюцу и боевого каратэ. Уникальный же комплекс

физического, психического, технического и философско-религиозного тренинга, каким являлось средневековое искусство шпионажа, возродился лишь в наши дни уже на коммерческой основе в школе Хацуми Масааки.

Тридцать четвертый патриарх школы ниндзя Тогакурэ, мастер высшего класса по восьми видам бу-до, Хацуми Масааки родился в 1931 г. в городке Нода префектуры Тиба. В школьные годы он активно занимался каратэ, дзю-до, боксом и другими военно-прикладными видами спорта, хотя ни в одном на том этапе не добился особо выдающихся успехов. Судьбу Хацуми решила неожиданная встреча. В 1958 г. он познакомился с Такамацу Хисадзи, последним, тридцать третьим хранителем секретов школы Тогакурэ. Старец согласился принять способного молодого человека в ученики, и Хацуми в течение пятнадцати лет раз в неделю ездил из Токио в древний город Нара, где жил мастер. За неделю он осваивал сложную программу, заданную на дом. После кончины Такамацу, став официальным наследником традиций школы, Хацуми, следуя примеру большинства наставников кэмпо, решил рассекретить свое искусство. Он открыл платную школу ниндзя – вначале только для соотечественников, а затем и для иностранцев.

# ФИЗИЧЕСКИЕ РЕЗЕРВЫ ЧЕЛОВЕКА

Занятия физическими упражнениями, рассказывает И. Муравьев, это самые мощные стимуляторы, обеспечивающие развитие возможностей организма человека.

Не менее поучительны и сведения о двигательных возможностях людей различных этнических групп, племен и народностей, чей образ жизни, традиции существенно отличаются от наших. Изучение их физических способностей интересно еще и потому, что в отличие от личности того или иного спортсмена они присущи обычно всему населению.

Так, индейцы из племени тараумара (это слово переводится как "быстрая нога"), обитающие в Западной Сьерра-Мандрэ в Мексике, известны поразительной способностью к длительному бегу. Мужчины тараумара поражают своими физическими данными. В горах они, соревнуясь друг с другом, пробегают более ста километров без остановки. В беге используют своеобразное "отягощение", подбрасывая перед собой пальцами босых ног тяжелый дубовый шарик. Женщины соревнуются в многочасовом беге по тропинкам, которые проложены по каменистым холмам и, извиваясь в чаще деревьев, пересекают горные ручьи. Бегуны слегка размахивают одной рукой, держа закругленную на конце

палку, которой подхватывают и подбрасывают перед собой сплетенное из крепких древесных волокон кольцо.

Индейцы тараумара бегают босиком, не опасаясь повреждения своих ног, привычных к любой почве.

В книге Ю.В.Шанина "От эллинов до наших дней" описан случай, когда 19-летний тараумара за 70 ч перенес посылку весом 45 кг на расстояние 120 км. Его соплеменник за пять суток преодолел расстояние 600 км. Хорошо тренированный тараумара способен преодолеть за 12 ч не менее сотни километров и может бежать в таком темпе 4-6 суток.

Удивительными физическими способностями обладают быстроногие масани, обитающие на обширных пространствах Кении и Танзании. Сильные, храбрые и воинственные они внезапно появляются в тех местах, где их не ждут. Характерны слова, которые упоминаются в молитвах местных земледельческих племен: "Сделай так, чтобы ни один из нас не встретился с масаями, львами и слонами". Так записал в середине прошлого века путешественник Карл-Клаус фон Деккен. Но и сегодня эти слова верно характеризуют бесстрашие и силу масаев – ведь встречая даже в одиночку льва, масай дает ему бой.

Наиболее ярко физические возможности человека проявляются во время спортивных состязаний. С глубокой древности и до наших дней спорт волнует людей зрелищем совершенства тела и движений атлета, позволяющих достигать небывалых результатов. Победителей Олимпийских игр че-

ствовали наравне с небожителями, им посвящались оды и гимны. О подвиге Филиппида, одного из воинов древнегреческой армии, пробежавшего в 490 г. до н.э. расстояние в несколько десятков километров от Марафона до Афин, чтобы сообщить о победе греков над персами, нам напоминает марафонский бег. Дистанцию воин пробежал, отдав не только все свои силы, но и жизнь...

С той поры популярность марафонского бега значительно возросла. В наши дни на этой дистанции (42 км 195 м) соревнуются и женщины. Причем тренируются в марафонском беге не только спортсмены, но и занимающиеся оздоровительной физкультурой в клубах любителей бега.

А вот тульскому инженеру Александру Комиссаренко марафонская дистанция показалась недостаточной, и он стал тренироваться в беге на 100 км. В 1980 г. туляк с этой задачей справился в массовых состязаниях он преодолел 100 км за 8 ч 1 мин. Но и этого ему показалось недостаточно. А что если целые сутки не сходить с дистанции?..

Ранее пятидесятилетний мастер металлургического завода из города Нытва Пермской области Владимир Дементьев за сутки преодолел 264 км, что было признано высшим всесоюзным достижением. Этот рекорд побил А.Комиссаренко, показав результат в суточном беге 266 км 529 м. Александр Комиссаренко своим достижением побил также рекорд южноафриканца У.Х.Хейворда, установленный в английском парке Мотспер. За 24 ч – с 11 ч утра 20 ноября до 11 ч 21

ноября 1953 г. – Хейворд преодолел 256,4 км.

Следует иметь в виду, что при сравнении результатов, показанных на сверхдлинных дистанциях – 50-100 и более километров существенную роль играют условия местности, а также температура и влажность воздуха, сила и направление ветра. Еще в большей степени это относится к многодневным состязаниям, результаты которых во многом зависят от условий их организации, отдыха и питания участников. Поэтому рекордные результаты на таких соревнованиях обычно не признаются. Тем не менее, для суждения о физических возможностях человека они представляют несомненный интерес. Именно с этой точки зрения заслуживает внимания результат Стана Котрелла из Атланты (США), который пробежал за 24 ч 167 миль 440 ярдов, или 269,2 км. Так что первый официально зарегистрированный результат в наиболее продолжительном непрерывном беге – достижение Дж.Саундера, пробежавшего по кольцевой трассе в Нью-Йорке за 22 ч 49 мин 204 км 638 м, – остался далеко позади.

Рекордом непрерывной ходьбы является результат, показанный 36-летним англичанином М.Барнишем в 1985 г. На протяжении 159 ч он совершал круги по спортивной площадке, преодолев при этом расстояние свыше 650 км. Как сообщила лондонская газета "Санди тайме", рекорд М.Барнишу дался не без труда. Длительная монотонная ходьба в состоянии крайнего утомления и желание уснуть привели к тому, что в один из моментов спортсмен, сняв с ноги туфлю,

попытался с ее помощью... "ответить" на телефонный звонок.

Рекорд мира в суточном беге на лыжах был установлен зимой 1980 г. итальянским инструктором по лыжному спорту Карло Сала, который преодолел 161 милю за 24 ч. А зимой 1982 г. канадец Пьер Веро установил рекорд длительности ходьбы на лыжах. В продолжение 83 ч 2 мин Веро находился на лыжне, превысив прежнее достижение американцев Перселла и Мак-Глинна которые шли на лыжах в течение 81 ч 12 мин.

Книга рекордов Гиннеса сообщает о нескольких сверхмарафонских достижениях, установленных в прошлом. Самое большое расстояние, пройденное за 6 дней соревнований по ходьбе, составляет 855,178 км. Этот результат показал Джордж Литвульд в Шеффилде (Англия) в марте 1882 г. А самую продолжительную непрерывную ходьбу продемонстрировал С.А.Гарриман, прошедший на пари 6-7 апреля 1883 г. в г. Трэки (штат Калифорния, США) 193 км 34 м.

Сверхмарафонские достижения прошлого уступают успехам современных атлетов. Греческий бегун Янис Курос побил в 1984 г. неофициальное мировое достижение в непрерывном беге, установленное 96 лет назад. За шесть суток бега он преодолел 1022 км 800 м, пробегая в сутки в среднем 170,5 км.

Самое продолжительное официально контролируемое соревнование в ходьбе на 5496 км от Нью-Йорка до Сан-Фран-



циско состоялось в мае-июле 1926 г. Первым преодолел эту дистанцию 60-летний А.Л.Монтеверде, затративший на переход 79 дней 10 ч 10 мин. Каждый день он проходил в среднем по 69,2 км.

Наибольшее расстояние, которое вообще когда-либо преодолевал пешком человек, составляет 29775 км. Маршрут перехода, длившегося более года (81 неделю), проходил по 14 странам, от Сингапура до Лондона. 4 мая 1957 г. 22-летний Дэвид Кван завершил эту дистанцию, проходя в среднем по 51,5 км в день.

Ряд уникальных результатов, показанных бегунами, характеризует поразительные физические возможности человека. Самую длинную дистанцию – свыше 5810 км – преодолел в 1929 г. при трансконтинентальном забеге от Нью-Йорка до Лос-Анджелеса американец Джонни Сальво. Для этого ему понадобилось 79 дней (с 31 марта по 17 июня). Время его бега составило 525 ч 57 мин 20 с, что означает среднюю скорость 11,04 км/ч. А суммарная длина дистанции, которую за 43 года пробежал англичанин Кеннет Бейли, используя для бега главным образом ночи, когда улицы и дороги свободны от движения транспорта, составила 206 752 км. Это расстояние превышает пятикратный периметр земного шара.

Американский врач-терапевт Теодор Корбит удерживает неоспоримое первенство в мире по участию в марафонских забегах. За 30 лет-1951 по 1981 г. он 147 раз успешно завер-

шал марафонскую дистанцию. Если к этому прибавить еще его участие в 51 пробеге на дистанцию свыше 30 миль, то выходит, что доктор Корбит всего преодолел в соревнованиях дистанцию 9842 км. А приняв во внимание еще ежедневные тренировки, следует увеличить преодоленное им в беге расстояние до 193 116 км.

В августе 1875 г. 28-летний капитан английского торгового флота Метью Уэбб первым переплыл Ла-Манш из Дувра в Кале за 21 ч 45 мин. Капитан Уэбб показал настолько высокий результат, что спустя 36 лет в сентябре 1911 г. другой английский спортсмен, специально подготовившийся к штурму этого пролива (22,5 км), лишь на тринадцатой попытке преодолел его, не превзойдя, однако, скорости Уэбба. Заметим, что в наши дни плавание через Ла-Манш становится обычным делом. Англичанин М.Рид, например, к 1981 г., когда ему исполнилось 39 лет, уже 20 раз проделал вплавь путь между Англией и Францией. Осуществив в 1981 г. четыре успешных водных "перехода" от Дувра до Кале, он получил титул "короля Ла-Манша".

В 1986 г. впервые в истории был организован заплыв по Женевскому озеру на всю его длину – 72 км. 34-летний швейцарец Ален Шарме преодолел это расстояние за 22 ч 42 мин 30 с со средней скоростью свыше 3 км/ч.

Болгарскому пловцу Добри Диневу принадлежит целый каскад "сверхтрудных" рекордов. Известно, что самым трудным стилем плавания является баттерфляй, в котором ру-

ки, подобно взмахам крыльев бабочки, одновременно проносятся над водой. Это делает плавание баттерфляем настолько затруднительным, что максимальной дистанцией на соревнованиях является 20 м, тогда как в вольном стиле, где пронос рук по воздуху осуществляется поочередно, дистанция-1500 м. А Добри Динев проплыл баттерфляем 25 км, преодолев в 500-метровом бассейне эту дистанцию за 9 ч 36 мин 35 с, а затем и еще большее расстояние – 40 км. Его мировой рекорд в комплексном (т.е. разными стилями) плавании на 100 км, преодоленных за 38 ч 31 мин, почти на два часа лучше предыдущего рекорда на эту дистанцию французского пловца Филиппа Давена, с которым Добри Динев соревнуется заочно.

А вот несколько достижений в велосипедном спорте, который является самым популярным видом в мире. По данным ООН на 1986 г. по нашей планете колесили 420 млн. велосипедистов, причем только 3% из них использует свою машину исключительно как транспортное средство, тогда как 97% – в спортивно-оздоровительных целях. "Праздники велосипедиста" в разных городах привлекают сотни тысяч участников. Так, в последнем, девятом, празднике в Мадриде 350 тыс. – настоящее море велосипедистов, в их числе был и мэр города Хуан Барранко – заполнили площади и улицы испанской столицы.

Наиболее длинная дистанция однодневных велосипедных гонок по шоссе составляет 265 миль (426,47 км). Таково рас-

стояние от Лондона до Холихеда. Рекорд трассы установил в 1965 г. гонщик Томми Симпсон, преодолев дистанцию за 10 ч 49 мин 4 с. Однако к 1986 г. это достижение осталось далеко позади: 37-летний американский велосипедист Джон Хауард может гордиться тем, что за сутки он самостоятельно – без лидера, облегчающего движение, – преодолел 822 км. Кстати, именно он установил и рекорд скорости езды на велосипеде. Летом 1985 г. на поверхности высохшего озера Бонвилл в США он показал скорость 243 км/ч! Этот рекорд гонщик установил, разогнав свой велосипед сначала до скорости 100 км/ч при помощи буксирующего его автомобиля. Затем спортсмен, отстегнув трос, нажимал на педали, соединенные с передачей специальной конструкции. Возможность разбиться при этом резко возрастала. Как признался Хауард, в двух попытках он лишь чудом избежал падения, которое могло окончиться трагически. А скорость 243 км/ч он достиг лишь с седьмой попытки Джон Хауард – замечательный гонщик с громадным опытом спортивной борьбы. Он трижды выступал за сборную США на Олимпийских играх 1968, 1972 и 1976 гг. рекорд продолжительности езды на велосипеде 125 ч – установил 22-летний индус Анаандрао Галиалькар. 14 апреля 1955 г. в парке города Бомбея он начал свою езду, которую закончил 19 апреля 18ч. Любопытен другой рекорд велосипедной езды в более сложных условиях на одноколесном велосипеде. В том же году, 12 сентября в г. Мобеж (Франция) Раймон ле Гран находился в движении 11

ч 22 мин, проехав за это время расстояние 134,22 км.

Голландец Ю.Зутемелк стал одним из рекордсменов популярной многодневной велогонки, проходящей дорогами Франции. В 16 выступлениях ему удалось один раз стать победителем, 6 раз занять второе место. Общая дистанция, которую преодолел гонщик, составляет 62908,6 км.

Одной из характерных особенностей спорта нашего времени является увеличение массовости наиболее трудных, требующих предельного напряжения сил и разносторонней подготовки состязаний. Помимо "праздников велосипедистов", о которой речь шла ранее, и аналогичных праздников других видов спорта, привлекающих десятки и сотни участников, создаются новые виды соревнований "повышенной трудности", а марафонские дистанции в легкой атлетике и плавании проводятся в наиболее сложных условиях.

Так, международный "Марафон Мехико", представляющий собой испытание не только длительным бегом, но и высотой (2100 м над уровнем моря), жарой и смогом крупнейшего города мира, в 1986 г. привлек 23000 бегунов, вышедших на старт. Это почти вдвое больше, чем в западноберлинском марафоне того же года, собравшем 12280 участников из 56 стран.

Традиционным в ЧССР стал заплыв "моржей" на Влтаве. В 1986 г., проведенный в 39-й раз, он собрал 165 участников, в том числе 25 женщин, наслаждавшихся удачным сочетанием температуры воды (4 °С) и воздуха (3 °С).

В 70-х годах все больше людей разного возраста стали увлекаться триатлоном, а в октябре 1978 г. на Гавайских островах состоялись первые официальные международные соревнования по этому новому виду спорта с участием всего 15 "железных рыцарей". Классическая формула триатлона – плавание на 4 км, велогонка на 180 км и полный марафонский бег. Все три этапа комбинированных состязаний проводятся практически без перерыва, сразу один за другим. Для начинающих триатлонистов, особенно для женщин и детей, соревнования проводятся по сокращенной программе, т.е. с меньшими дистанциями плавания, велогонки и бега. Молодой вид спорта привлекает к себе тем, что способствует всестороннему и гармоническому развитию, формирует ценнейшие психологические качества, умению "себя преодолеть", прекрасно закаливает организм.

Болгарскому 34-летнему спортсмену Васко Стоянову – замечательному пловцу, известному своими мировыми рекордами по сверхдальним заплывам, – дистанции триатлона показались слишком малыми. И поэтому он решил покорить свой собственный "марафонский триатлон" – 15 км плавания, 250 км езды на велосипеде и 60 км бега. В 1986 г. ранним летним утром множество любителей спорта, собравшихся на трибунах 50-метрового плавательного бассейна "Республика" в Софии, увидели, как Стоянов 300 раз пересек водную гладь бассейна, показав на своей первой, коронной дистанции время 3 ч 38 мин 31с. Затем, вскочив

на велосипед, Васко стал накручивать километры на расположенном по соседству столичном велодроме. Несмотря на 30-градусную жару и неважное покрытие трека, на котором велись ремонтные работы (это, кстати, заставило Стоянова сменить трековый велосипед на шоссейный), спортсмен закончил дистанцию за 9 ч 18 мин и 45 с. Впереди – самый тяжелый этап – бег на стадионе "Народна армия". Ночью, преодолев 150 кругов по 400-метровой дорожке, Васко Стоянов пересек линию финиша с результатом 6 ч 19 мин 14с. В конечном итоге на преодоление 325 "водно-сухопутных" километров Васко затратил 19 ч 16 мин 30 с.

Через несколько часов, немного отдохнув, новый рекордсмен побывал в редакции газеты "Работническо дело", где рассказал о своих впечатлениях. "Главное в моем достижении – это популяризация триатлона, отличного вида спорта, – заявил Стоянов. – Не скрою, мне пришлось трудно, но в таком случае стоит начать, и возврата назад нет. Я ожидал этот результат, так как упорно к нему готовился. Ни на один миг не приходила мысль отказаться от продолжения борьбы. Я верил в себя! Плаванием занимаюсь давно, и мои успехи в нем связаны с марафонскими дистанциями. Все эти годы много бегал, так как бег является частью моей общефизической подготовки. А вот в велоспорте был новичком. Теперь я намерен выступить в международных соревнованиях, чтобы доказать, что и в Болгарии есть сильные спортсмены в этом новом виде спорта".

Васко Стоянов – обладатель мирового рекорда в 36-часовом плавании вольным стилем (107,3 км); в поэтапном плавании по Дунаю он преодолел 2457 км за 355 ч. Этот заплыв от Шварцвальда у истоков Дуная до его устья на Черном море, начавшийся 23 апреля 1984 г., многие называли "сумасшествием" и не верили в успех заплыва, однако воля и настойчивость спортсмена помогли ему преодолеть, казалось бы, невозможное.

27-летний французский спортсмен Жак Мартен совершил пробег через пустыню Сахару, преодолев расстояние в 3 тыс.км. В среднем в день Мартен пробегал около 60 км. Самым трудным во время пробега, как утверждает смельчак, было убедить водителей проезжавших мимо автомобилей в том, что ему не требуется помощь.

Нет такого транспортного средства, которое не было бы использовано для испытания выносливости и стойкости человека. В 1986 г. группа европейцев – четверо мужчин и одна женщина – воспользовались для этого дельтапланами, преодолев 6000 км над Австралией. Они мерзли на большой высоте и страдали от жары на земле. Больше всего трудностей у них было при перелете через центральную гористую часть Австралии с длиннейшими в мире хребтами Алис-Спрингс и Айерс-Рок. Спортсмены превысили рекорд высоты, достигнутый на дельтапланах – 3640 м над земной поверхностью, или 4440 м над уровнем моря. Весь перелет их длился 40 дней.



Неудержимый рост физических способностей человека демонстрируют также гимнасты и акробаты. В 1888 г. русский Цирковой артист Иосиф Сосин первым в мире исполнил на земле без помощи цирковых снарядов двойное сальто. Долгие годы этот рекордный прыжок не удавалось повторить никому, и только в 1912 г. его сделал сын Сосина Александр. Затем прошло еще два десятилетия, когда двойное сальто нашло своего нового исполнителя – артиста советского цирка Дмитрия Маслюкова. В 1949 г. Леонид Свешников первым среди акробатов-спортсменов сделал двойное сальто. А уже в 1956 г. на чемпионате страны почти все прыгуны – около 100 человек! – делали в своих произвольных комбинациях двойное сальто. И Федерация акробатики СССР была даже вынуждена ввести специальное ограничение для этого, ставшего "слишком легким" прыжка.

Аналогичная этой ситуация повторилась с выдающейся советской спортсменкой, олимпийской чемпионкой Ольгой Корбут: сверхсложные гимнастические упражнения "ультра-си" выполненные ею, были оценены ведущими специалистами мира как движения уникальные, воспроизводимые на грани человеческих возможностей. На основании этих заключений Международная Федерация гимнастики запретила Ольге Корбут выполнение упражнений "ультра-си" на соревнованиях в связи с тем, что для других гимнастов овладение ими якобы невозможно. Однако сегодня многие гимнастки демонстрируют упражнения с еще более сложной ко-

ординацией и риском, причем затрачивают на разучивание значительно меньше времени, психических и физических напряжений.

Вот уж поистине нет пределов физического совершенствования человека!

Так как наша жизнь обеспечивается жестко регламентированными температурными условиями биохимических реакций, то ясно, что отклонение в любую сторону от температуры комфорта должно оказывать на организм одинаково неблагоприятное влияние. Температура тела человека –  $36,6^{\circ}\text{C}$  (или, точнее, для глубины так называемого ядра тела –  $37^{\circ}\text{C}$ ) гораздо ближе к точке замерзания, чем к точке кипения воды. Казалось бы, для нашего организма, состоящего на 70% из воды, гораздо опаснее охлаждение тела, чем перегрев его. Однако это не так, и охлаждение организма – разумеется, в определенных пределах – переносится гораздо легче, чем нагревание.

Для сравнения влияния жары и холода на человека в сопоставимых величинах примем в качестве практически удобной меры изменения температуры тела – температурного "шага" –  $1/6$  часть "холодовой" и "тепловой" частей температурного диапазона, ограниченного критическими точками состояния воды – превращения ее в лед и в пар. Разделив  $36^{\circ}$  ( $0^{\circ}$ - $36^{\circ}\text{C}$ ) "холодовой" части диапазона на эту меру, получив для нее величину  $6^{\circ}\text{C}$  и, соответственно, для "тепловой" части диапазона ( $37^{\circ}$ - $100^{\circ}\text{C}$ ) –  $10,5^{\circ}\text{C}$ .

Результаты многочисленных наблюдений указывают на то, что снижение температуры тела на один температурный "шаг" до  $30^{\circ}\text{C}$ ) не представляет угрозы жизни человека, тогда как увеличение температуры на аналогичную величину (до  $47,5^{\circ}\text{C}$ ) совершенно исключает возможность жизни. Даже "полшага" перегревания тела (до  $42,25^{\circ}\text{C}$ ) приводит к состоянию, которое чаще всего несовместимо с жизнью, тогда как охлаждение тела на аналогичную величину (до  $33^{\circ}\text{C}$ ) переносится вполне удовлетворительно. Из этих сугубо ориентировочных расчетов следует важный вывод: хотя при охлаждении организм, казалось бы, может легче приблизиться к критическому рубежу, тем не менее охлаждение тела менее опасно для жизни, чем нагревание. Добавим к этому, что дозированные охлаждения обладают оздоровительным эффектом – они способствуют закаливанию человека.

Отмеченные различия в действии на организм холода и тепла объясняют результаты многих наблюдений, кажущихся на первый взгляд невероятными.

Здоровые люди могут выдерживать повышение температуры тела до  $42^{\circ}\text{C}$ . Увеличение ее до  $43^{\circ}\text{C}$ , по мнению врачей, основанному на сотнях тысяч наблюдений, уже несовместимо с жизнью. Однако бывают и исключения: описаны случаи выздоровления людей, температура тела у которых повышалась до  $43,9^{\circ}\text{C}$ .

В книге члена-корреспондента АМН СССР Н.А.Агаджаняна и кандидата медицинских наук А.Ю.Каткова "Резер-

вы нашего организма" обобщены многие наблюдения о возможности пребывания человека при высоких температурах. Температуру  $71^{\circ}\text{C}$  человек может выдержать в течение часа,  $82^{\circ}$  – 49 мин,  $93^{\circ}$  – 33 мин, а  $104^{\circ}$  – только 26 мин. Американские исследователи считают, что предельная температура, при которой человек в состоянии сделать хотя бы несколько вдохов, равна примерно  $116^{\circ}\text{C}$ . А вот в Парижской академии наук в 1764 г. доктор Тилле сделал сообщение о том, что одна женщина в течение 12 мин находилась в печи при температуре  $132^{\circ}\text{C}$ . В 1828 г. был описан случай пребывания мужчины в печи, где температура достигла  $170^{\circ}\text{C}$ , в течение 14 мин.

Время пребывания человека в условиях высоких температур ограничивается болевыми ощущениями в обнаженных участках кожи, а также на поверхностях слизистой оболочки дыхательных путей, соприкасающихся при дыхании с горячим воздухом. Специалисты в области авиационной медицины США определили, что при повышении температуры кожи до  $42\text{--}44^{\circ}\text{C}$  у человека возникают болевые ощущения, а при  $45^{\circ}\text{C}$  боль становится невыносимой. Однако хорошо известно, что сохранившийся на юге Болгарии удивительный обряд – нестинарство – позволяет танцевать босиком на раскаленных углях, температура которых достигает  $500^{\circ}\text{C}$ . Совершающееся на глазах у толпы действо, получившее название "чуда огнехождения", позволяет женщинам-танцовщицам избегать каких-либо ожогов.

Особенно плохо переносится человеком длительное пребывание в условиях высокой температуры воздуха. Так, из-за жары летом 1987 г. в Афинах, где температура воздуха в тени в течение многих дней превышала  $40^{\circ}$ – $43^{\circ}$  С, от теплового удара погибло более 100 человек, а больницы столицы Греции были забиты людьми в тяжелом состоянии. Заметим, что привыкание к высокой температуре воздуха у человека развивается гораздо хуже, чем к холоду.

Тем более интересен эксперимент, осуществленный супругами Вашер в Сахаре, 41-летний Жерар Вашер и его жена Сильва совершили велосипедно-беговое путешествие на 400 км от Тамандрасета (Алжир) до Абиджана (Кот д'Ивуар). Жерар преодолел эту дистанцию бегом, а Сильва – на велосипеде. Маршрут супругов на 3/4 проходил по местности, где дневная температура  $60^{\circ}$  С. Целью эксперимента, как заявили спортсмены, было познать самих себя и возможности человека.

Поражает и супермарафон, состоявшийся в Долине Смерти – калифорнийской пустыне, считавшейся самой сухой и самой жаркой ( $50^{\circ}$  С в тени и около  $100^{\circ}$  С на солнце) пустыни в мире.

98-летний французский бегун Эрик Лауро, давно мечтавший о подобном испытании, стартовал в 250 км к западу от Лас-Вегаса и пробежал за пять дней 225 км по Долине Смерти. За 7-8 ч он преодолевал ежедневно около 50 км. За пять дней бега по раскаленной пустыне Лауро, весящий 65 кг при

росте 1 м 76 см, потерял 6 кг. К концу бега пульс у него участился настолько, что его трудно было сосчитать, а температура тела достигла 39,5° С. Как видим, даже к сильной жаре человек тоже может повысить свою устойчивость.

В 1987 г. средства массовой информации сообщили о, казалось бы, невероятном случае оживления человека, много часов находившегося в замершем состоянии. Возвращаясь вечером домой, 23-летний житель западногерманского городка Радштадт Райхерт заблудился, упал в сугроб и замерз. Лишь через 19 ч он был найден искавшими его братьями. "Видимо, упав в снег, пострадавший так быстро переохладился, – рассказывает врач Вернер Ауфмессер, – что, несмотря на острый недостаток кислорода, мозг не получил необратимых повреждений. В санитарной машине, не включая отопления, я доставил его в клинику интенсивной сердечной хирургии Зальцбурга". В клинике к оживлению приступил доктор Феликс Унгер. Применяв специальный прибор, он стал медленно, на протяжении нескольких часов, разогревать кровь замерзшего. Был также использован аппарат, обеспечивший разжижение крови. И лишь когда температура тела повысилась до 27° С, врач с помощью электрошока "запустил" сердце пострадавшего. Через несколько дней он был отключен от аппарата искусственного кровообращения. Сейчас Гельмут Райхерт чувствует себя хорошо.

Случай с Г.Райхертом является далеко не единичным. Профессор Н.А.Агаджанян и кандидат медицинских наук

А.Ю.Катков сообщают о нескольких случаях оживления замерзших людей, описанных в литературе.

В феврале 1951 г. в больницу города Чикаго (США) привезли 23-летнюю негритянку, пролежавшую 11 ч на снегу при температуре воздуха, которая колебалась от  $-18^{\circ}$  до  $-26^{\circ}$  С. Температура кожи ее была ниже нуля, а внутренних органов  $18^{\circ}$  С, т.е. намного ниже того уровня, до которого охлаждают их хирурги во время сложнейших операций. Обследуя женщину, врачи поразились тому, что при столь глубоком охлаждении у нее сохранялось дыхание, хотя очень редкое (3-5 дыханий в минуту) и поверхностное. У замерзшей работало сердце – пульс правда, редкий (12-20 уд/мин) и нерегулярный сохранялся. Согревание в комплексе с реанимационными мероприятиями дало возможность привести замерзшую в сознание...

А вот другой поразительный случай, зарегистрированный в нашей стране. Мартовским утром 1960 г. в одну из больниц Актюбинской области был доставлен замерзший человек, найденный случайно работниками строительного участка на окраине поселка. Приводим строки из протокола: "Окоченелое тело в обледенелой одежде, без головного убора и обуви. Конечности согнуты в суставах и разогнуть их не представляется возможным. При постукивании по телу глухой звук, как от ударов по дереву. Температура поверхности тела ниже  $0^{\circ}$ С. Глаза широко раскрыты, веки покрыты ледяной корочкой, зрачки расширены, мутны, на склере и радужке – ледя-

ная корка. Признаки жизни – сердцебиение и дыхание – не определяется. Поставлен диагноз: общее замерзание, клиническая смерть.

Естественно, на основании тщательного медицинского освидетельствования, врач П.С.Абрамян, производивший осмотр замерзшего, должен отправить труп в морг. Однако, вопреки очевидным фактам, он, не желая смириться со смертью, поместил пострадавшего в горячую ванну. Когда тело освободилось от ледяного покрова, пострадавшего начали возвращать к жизни с помощью комплекса реанимационных мероприятий. Через полтора часа вместе со слабым дыханием появился едва уловимый пульс. К вечеру того же дня человек пришел в сознание. Расспросив его, удалось установить, что В.М.Харин, 1931 года рождения, пролежал в снегу на морозе 3-4 ч. В.Харин не только остался жив, но и сохранил трудоспособность. Последствиями его замерзания явилось двухстороннее воспаление легких и плеврит, а также ампутация отмороженных пальцев кистей рук. В течение нескольких лет у него отмечались функциональные нарушения нервной системы, которые постепенно прошли.

Французский журнал "Наука и жизнь" сообщил о похожем случае. Американка Джейн Хиллар 21 декабря 1980 г. была извлечена из снега, где пролежала много часов на сильном морозе ( $-30^{\circ}\text{C}$ ). При обследовании замерзшей у нее, однако, были обнаружены слабые и редкие сокращения сердца с частотой 12 уд/мин. После согревания и использования ле-



карственных средств для поддержания ослабленных функций кровообращения и дыхания Джейн ожила. Мозг и сознание у нее не пострадали, омертвели лишь участки кожи на конечностях.

Мы рассказали об уникальных случаях выживания человека при крайних, обычно заканчивающихся смертельным исходом, ситуациях замерзания. Однако гораздо больший урон наносят случаи незначительных охлаждения.

Многие сотни, а нередко и тысячи людей (особенно детей и лиц старшего возраста) гибнут в период эпидемий гриппа, если к этому присоединяется переохлаждение организма. Еще большие потери несет общество от так называемых простудных заболеваний. Это свидетельствует о том, что у большинства людей отсутствует элементарная сопротивляемость температурным перепадам. Поэтому, помимо занятий физическими упражнениями, нужно еще и закаляться.

Многие же настолько отвыкли от холодных воздействий, что видят в них угрозу своему здоровью. Опасно же не охлаждение – оно полезно, а переохлаждение, которому чаще подвержены незакаленные люди. Поэтому для укрепления своего здоровья человек должен использовать природные факторы – солнце, воздух и воду.

Необходимо иметь в виду, что, "работая против равновесия", преодолевая внешние условия, организм, по образному выражению австрийского физика Э.Шредингера, как бы питается отрицательной энтропией (негэнтропией), извлекая

ее из окружающей среды и увеличивая этим свои функциональные возможности. В роли биологически очень важного негеотропийного фактора выступают холодовые воздействия. Разность температур окружающей среды и ядра тела обрушивает на чувствительные аппараты кожи мощный поток возбуждающих влияний, которые, как в термопаре, заряжают энергией организм и стимулируют его жизнедеятельность.

Сегодня уже точно известно, что закаленность является необходимым компонентом здорового образа жизни, важным слагаемым всякой работоспособности и активного долголетия.

Придерживаться рекомендаций по закаливанию, разработанных специалистами, совсем несложно. А для тех, кто из-за излишней осторожности и чрезмерных опасений избегает любых закалывающих процедур, поучительным может стать опыт ряда лечебных учреждений, использующих целебные свойства ледяной воды в борьбе с нарушениями состояния здоровья. Так, в Ялтинском санатории имени С.М.Кирова с помощью зимних купаний в море избавляют от гипертонии и неврастении; в 1-й городской больнице г.Калуги холодом лечат неврозы и бронхиальную астму.

Особенно интересна в оздоровительном отношении система закаливания, разработанная жителем Ворошиловградской области П.К.Ивановым, которую Порфирий Корнеевич испытывал на себе в течение пятидесяти лет. Круглый год в

любую погоду он ходил в одних шортах, босиком, купался в проруби, длительное время мог обходиться без пищи и воды, сохраняя при этом бодрость, оптимизм и работоспособность. Сотни его последователей бегают по снегу босиком, ежедневно утром и вечером обливаются холодной водой, используя любую возможность, чтобы почаще летом и зимой бывать на воздухе с открытым телом.

Руководствуясь советом "пусть тело дышит и учится брать тепло от холода", последователи этого метода закаливания научились не ощущать стужи даже в самый сильный мороз.

Хотя далеко не все в физиологических механизмах этого метода закаливания сегодня ясно, однако польза его для здоровья несомненна. Вот что, например, говорит специалист в области термодинамики, один из последователей П.К.Иванова, кандидат технических наук И.Хвощевский: " В результате своего беспримерного опыта П.К.Иванову удалось показать, что в человеческом организме в условиях холода начинают проявляться процессы, связанные с постоянной выработкой внутренней энергии. Не исключено, что это переключается с гениальной, возможно, но пока не получившей убедительного обоснования, гипотезой К.Э.Циолковского о медленном и бесплатном отнятии энергии от окружающих холодных тел...

Может быть, в необычных, экстремальных условиях в организме открываются неведомые нам качества; пока мы можем только догадываться о них".

Однако для укрепления здоровья вовсе не обязательно стремиться к овладению "экстравагантными" способами закаливания – купаться зимой в проруби, ходить обнаженным в сильный мороз, бегать босиком по снегу и т.д. Достаточно систематически принимать воздушные ванны, использовать водные процедуры, больше бывать на улице, почаще проветривать рабочее и жилое помещение, не бояться легких сквозняков. Важно только соблюдать основные принципы закаливания – постепенность, регулярность, последовательность, комплексность. Лишь при выполнении этих условий можно добиться желаемого результата.

Можно долгое время – недели и месяцы – обходиться без пищи, можно несколько дней не пить воду, но жизнь без дыхания прекращается через считанные секунды. Да и вся жизнь каждого из нас измеряется периодом между первым и последним вздохом. Однако...

Оказывается, под влиянием систематических физических тренировок человек приобретает способность противостоять недостатку кислорода, гипоксии. Устойчивость к ней становится в современном спорте важным слагаемым рекордного достижения. При выполнении предельных физических напряжений возможностей органов дыхания и кровообращения не достаёт для того, чтобы обеспечить работающие мышцы достаточным количеством кислорода. В этих условиях выигрывает тот спортсмен, который может за счет волевых усилий продолжать мышечную работу, делая, казалось

бы, невозможное. Именно поэтому у высококвалифицированных атлетов развивается способность намного больше, чем у нетренированных людей, задерживать дыхание. Длительность таких задержек дыхания у спортсменов доходит до 4-5 мин.

Если же использовать специальные воздействия, увеличивающие в организме "запас" кислорода или снижающие расходование его в процессе последующей задержки дыхания, то время, в течение которого можно обойтись без вентиляции легких, увеличивается до 12-15 мин. Чтобы запастись кислородом впрок, спортсмены дышат обогащенной кислородом газовой смесью (или чистым О<sub>2</sub>), а снижение расхода кислорода достигается за счет психологической настройки и самовнушения, которые способствуют снижению уровня жизнедеятельности организма.

Достигнутые результаты кажутся невероятными. Так, мировой рекорд в длительности ныряния был установлен в 1960 г. в Калифорнии Робертом Фостером, который находился под водой 13 мин 42,5 с. Перед нырянием он в течение 30 мин дышал кислородом, стараясь поглотить его про запас как можно больше.

Любопытны и наблюдения американского физиолога Е.Шнейдера, который в 1930 г. зарегистрировал у двух летчиков задержки дыхания еще более длительные – 14 мин 2 с и 15 мин 13 с.

А вот другое событие, о котором сообщали газеты в 1987

г. Двое маленьких детей остались живы, проведя пятнадцать минут в автомобиле, который оказался на дне норвежского фьорда. Несчастье произошло, когда машина, за рулем которой сидела мать, заскользила по обледенелой дороге и скатилась вниз, в Тандсфьорд, находящийся на западном побережье Норвегии. Женщина успела выскочить из автомобиля, четырехмесячная девочка и двухлетний мальчик оказались внутри машины на глубине десяти метров. Первый проезжавший автомобиль, который остановила мать, принадлежал одному из служащих местной коммуны, и с помощью радиотелефона удалось немедленно поднять на ноги пожарную команду. А дальше обстоятельства сложились невероятно счастливым образом. Дежурный, принявший сигнал тревоги, знал, что клуб водолазов имеет свою базу как раз неподалеку от места происшедшей трагедии. Малышам повезло, так как именно в это время в клубе находились три водолаза, полностью экипированных для спасательных работ. Они немедленно включились в спасение детей. После пятнадцатиминутного пребывания под водой у детей произошла остановка сердца. Однако их удалось спасти.

Принято считать, что наиболее полезно для человека регулярное, в строго определенное время суток, трех-или четырехразовое питание. Однако это не совсем так. Конечно же, хаотический, в любое время, прием пищи без каких-либо правил вредит здоровью. И, тем не менее, не следует приучать себя к строго фиксированному режиму приема пищи,

так как это ставит организм в жесткую зависимость от питания. Не следует бояться на некоторое время остаться без пищи. Более того, такие "отключения" от питания в ряде случаев оказываются полезными для здоровья. Не останавливаясь на ряде вопросов о лечебном голодании (интересующиеся могут ознакомиться с работами профессора Ю.С.Николаева и, в частности, с его книгой "Голодание ради здоровья"), приведем некоторые данные о том, сколько времени человек может обходиться без пищи.

Прежде всего необходимо иметь в виду, что с прекращением поступления пищевых продуктов вовсе не "отключается" питание организма. Оно продолжается, причем – это важно помнить! – длительное время осуществляется наиболее полноценными питательными веществами! Такое питание, во-первых, на 100% индивидуализировано – ведь реализуется оно за счет веществ, синтезированных собственным организмом, и, во-вторых, для большинства людей приносит непосредственную пользу, так как уменьшает непомерно большие запасы питательных веществ, главным образом жира.

Напомним, что способность откладывать питательные вещества в организме "про запас", выработавшаяся в ходе эволюции у многих животных, представляет собой ценное приобретение, подчеркнем, именно для них. Медведь, погружающийся в длительную зимнюю спячку, верблюд, живущий в пустыне, где он неделями может не встретить пригодного

го для питания растения, не могут существовать без запасов пищи, отложенной в их организме впрок. В равной мере нуждаются в запасах пищи, превращенной в самую энергоемкую форму – жир (1 г жира содержит 9,3 ккал энергии, тогда как 1 г белка и углеводов – лишь 4,1 ккал), водные млекопитающие. У них, как и у ряда наземных животных, а также птиц, жир выполняет двоякую роль: служит резервом питательных веществ, сохраняемых "про запас", и, кроме того, будучи отложенными в подкожной клетчатке, является надежным изолятором, который предохраняет организм от охлаждения.

Но человеку все это не нужно. Ведь каждый из нас владеет Другими способами сохранять и пищу про запас, и тепло своего организма. Человеку, как верно заметил член-корреспондент АМН СССР профессор Г.И.Косицкий, нет необходимости самому превращаться в холодильник для собственных продуктов.

Добавим, нет никакой нужды и в том, чтобы часть собственного тела делать изолятором, ограничивающем теплообмен с внешней средой. Холодильники и одежда прекрасно справляются с этими задачами, не обременяя наше тело и позволяя людям использовать физические возможности своего организма для достижения высоких, подлинно человеческих целей.

Но многие люди, к сожалению, убеждены, что если они вовремя не позавтракают или не пообедают, то в их организме



произойдет нечто непоправимое. Между тем известно, что здоровый человек даже без избыточного количества жира в подкожной клетчатке может без вреда для своего организма до 30 дней обходиться без еды. Приводимые ниже примеры указывают на большие возможности автономного существования людей без пищи.

В 1986г. японец Й.Судзуки осуществлял восхождение на Фудзияму (3776 м). На высоте 1900 м 49-летний альпинист попал в сильную снежную бурю, однако успел спрятаться в каком-то шалаше. Там ему пришлось провести 38 дней. Судзуки питался главным образом... снегом. Обнаружившие его сотрудники спасательной службы застали Судзуки в удовлетворительном физическом состоянии.

В рассказе Джека Лондона "Белое Безмолвие" есть такие строки: "У природы много способов убедить человека в его смертности... Но всего сильнее, всего сокрушительнее – Белое Безмолвие в его бесстрастности". И во многих других произведениях этого выдающегося писателя описываются жесточайшие испытания, выпадающие на долю каждого, кто отваживается вступить в борьбу с природой Севера. Даже сильных и мужественных людей ошеломляет и угнетает обстановка, в которой, как писал Джек Лондон, ничто не шелхнется, небо ясно, как отполированная медь, малейший шепот кажется святотатством, и человек, оробев, пугается звука собственного голоса. Единственная частица живого, передвигающаяся по призрачной пустыне мертвого мира, он

страшится своей дерзости, понимая, что жизнь его не более чем жизнь червя.

Отдавая должное таланту замечательного писателя, мы тем не менее должны признать, что описанные в 1900 г. Джеком Лондоном опасности составляют лишь меньшую часть грозящих арктическому путешественнику бедствий. Увы, область Северного полюса не представляет безжизненной и неподвижной ледяной пустыни. Абсолютная тишина – Белое Безмолвие-действительно наступает в Арктике. Однако чаще путешественник может лишь мечтать о нем. Находясь на движущем льде, нередко слышит грохот сталкивающихся ледяных полей, нагромождающихся торосов, вой ветра и треск раскалывающейся зыбкой почвы.

Тем не менее, те кто слышал абсолютную арктическую тишину, осознавая свою оторванность от привычных условий цивилизации, оставшейся далеко отсюда, зависимость собственной жизни от любого каприза стихии, переживают очень тяжелые впечатления. Следствием Белого Безмолвия бывают серьезные нарушения сознания, психическая депрессия и галлюцинации. В действии особой обстановки мертвенно-белых ледяных пустынь состоит одна из причин того, что путешественники предпочитают передвигаться группами, создающими условия коллективной жизни и, главное, общество единомышленников, всегда готовых прийти на помощь.

...Два месяца продолжался поединок с Арктикой фран-

цузского путешественника Жана-Луи-Этьенна. Тысячу километров ледяной пустыни и торосов преодолел отважный 38-летний парижанин, прежде чем достиг Северного полюса, вписав новую страницу в летопись его покорения. Известный специалист в области спортивной медицины и физиологии, Этьенн участвовал в экспедиции на "третий полюс" – Эверест, пересекал океан вместе с известным яхтсменом Эриком Табарли, участвовал в авторалли Париж-Дакар. И хотя Этьенн был разносторонне подготовленным спортсменом, тренированным на холоду (он легко переносил даже пятидесятиградусный мороз), окружающие не верили в успех его замысла. "До старта большинство склонялось именно к тому, что я предпринимаю авантюру, – рассказывал Жан-Луи корреспонденту газеты "Юманите-диманш", – когда меня провожали из канадского городка Резолют Бей, то уверяли, что мои шансы на успех – всего лишь два процента. И даже простились с иронией: "До завтра".

Рассказывая о перенесенных в полном одиночестве трудностях, отважный спортсмен вспоминает: "Иногда я ощущал, будто бреду по другой планете. Никаких запахов, ни единого звука. Мертвая, неземная тишина. Мне гораздо приятнее было преодолевать нагромождения торосов, чем идти по монотонной равнине. Конечно, карабкаться по горам труднее, но после покорения каждой вершины я испытывал ни с чем не сравнимое чувство радости от этой маленькой победы". Несмотря на трудности, Этьенн шел к полюсу. И

вот, наконец, 11 мая 1986 г. в 2 ч 4 мин он достиг точки, все направления от которой ведут на юг. Однако радость победы сменилась беспокойством – самолет, который должен был забрать путешественника с полюса, не прилетал. Ожидание самолета в последние дни похода доставило спортсмену больше всего переживаний. На исходе у Этьенна были не только съестные припасы, но и силы. Лишь через четверо суток прилетел самолет...

У Жана-Луи Этьенна были предшественники. В книге "Пешком через ледовитый океан" английский полярный путешественник У.Херберт рассказывает о трансарктическом переходе группы из четырех человек и трех собачьих упряжек от мыса Барроу на Аляске до Шпицбергена. Им впервые удалось пересечь по льду Северный Ледовитый океан. Этот поход (1968-1969 гг.) по праву относится к выдающимся экспедициям нашего времени, которые показывают, как велики возможности приспособления человека к самым суровым условиям Севера.

Однако наиболее ярким примером поразительного хладнокровия и мужества является поход японского путешественника Наоми Уэмуры, достигшего 29 апреля 1978 г. в одиночном передвижении Северного полюса. Поучительна биография Уэмуры, сумевшего прежде всего победить собственные слабости, а затем одержать блестящие победы во "внешнем" мире. Один из самых слабых студентов Токийского университета, Наоми, вступив в альпинистский клуб,

не смог подняться на Фудзияму, куда протоптана сотнями тысяч туристов дорога. Вспоминая об этом периоде своей жизни, Уэмура говорит: "Это было унижительно, я постоянно испытывал чувство огромного стыда". Стыдясь своей слабости, студент заставил себя тренироваться особенно настойчиво. Очень увлек его альпинизм.

Уже через пять лет неловкий, слабый юноша стал выносливым и сильным альпинистом, которому покорились наиболее трудные вершины земного шара. В июле 1966 г. он в одиночку поднимается на высочайшую вершину Западной Европы – Монблан (4807 м) и на грозный Маттернхорн (4477 м). В октябре того же года Уэмура также в одиночку совершает восхождение на высочайшую вершину Африки – пик Килиманджаро (5895 м) и гору Кения (5199 м). Спустя год с небольшим Уэмура опять в одиночку поднимается на самую высокую гору Южной Африки – Аконкагуа (6960 м) и на два других безымянных пика в Андах. Завершает эту серию блестящих побед одиночный спуск на плоту по Амазонке – путешествие длиной 6000 км !

К своему водному маршруту Уэмура оказался совершенно не подготовленным. "Эта была настоящая авантюра. Оглядываясь на то время, я думаю, что это было самое опасное путешествие, которое я когда-либо совершил, – отмечал впоследствии Уэмура. – И я, конечно, больше никогда не отважусь на такое". Следует признать, что у него хватало выдержки и хладнокровия, при всей страсти к путешествиям,

сдержать это слово. Умеющий в отличие от многих извлекать уроки не только из неудач, но и из собственных побед, Наоми Уэмура в дальнейшем поражал всех трезвым расчетом, на котором основывались его действия. Спустя два года – 11 мая 1970 г. – он в составе японской гималайской экспедиции покорил высочайшую вершину Земли – Эверест (8848 м) и вскоре после этого в одиночном восхождении достиг вершины Североамериканского континента-горы Мак-Кинли (6193 м). Таким образом, в 29 лет Уэмура покорил высочайшие вершины Европы, Африки, Южной и Северной Америки, Азии.

В 1971 г. он завершил "горный этап" своей жизни сложными восхождениями в Альпах и Гималаях и стал готовиться к полярному походу. Цикл тренировок к передвижению во льдах начал с похода по Японии в очень интенсивном темпе: 3000 км он прошел за 52 дня ! В следующем году, побывав в Антарктиде, он на десять месяцев поселился в Гренландии, где привык к суровым УСЛОВИЯМ Севера, освоил управление собачьей упряжкой и проехал на ней около 3000 км по северо-западному побережью острова. Заключительным этапом подготовки к северной одиссее Наоми Уэмура стало одиночное путешествие протяженностью 12 тыс.км по Гренландии, Северной Канаде и Аляске.

Старт первому в истории одиночному путешествию к Северному полюсу был дан в марте 1978 г., а спустя 55 дней, 29 апреля, Уэмура достиг своей цели. Описывая впоследствии

свое путешествие, он признавался: "Если быть честным, за время пути мне много раз казалось, что я не дойду. Продолжать путь меня заставляла мысль о тех людях, которые помогли и поддержали меня и сознание того, что я никогда не смогу посмотреть им в глаза если сдамся... Я также думал о своей жене Кимико, которая находилась в Японии, и вспоминал о ней с тоской и сожалением...

Возможно, она и все те люди, чьи мысли и молитвы сопровождали меня во время пути, будут гордиться результатами моей экспедиции, которая, несомненно, не завершилась бы так счастливо, если бы не они. Если это так, то я счастлив!".

Показательно, что, достигнув полюса, Наоми Уэмура не почил на лаврах. Возвратившись самолетом на базу Аллерт, путешественник уже через несколько дней – 11 мая – отправился в новый поход. На собачьей упряжке он впервые в мире пересек ледниковый щит Гренландии, преодолев с севера на юг 2600 км пути! В последующие годы Уэмура побывал в Тибете, Гималаях, готовясь в будущем подняться в одиночку на Эверест. Затем появилось сообщение о том, что он находится в Антарктиде, на аргентинской полярной станции, откуда предполагает начать покорение высочайшей вершины континента – пика Винсон (5140 м). Восхождение, однако, было сорвано из-за Фолклендского кризиса. Последним походом замечательного путешественника и спортсмена стало восхождение на Мак-Кинли. Это повторное восхождение Наоми предпринял в сложнейших условиях зимой, ко-

гда даже у подножия горы температура снижается до  $-50$  С. И это восхождение закончилось победой силы воли и выносливости великого путешественника – 12 февраля 1984 г., в его день рождения, Наоми видели на вершине. Однако после сильнейшей снежной бури, которая в эти дни обрушилась на Мак-Кинли, его больше не видели...

В памяти не только тех, кто знал Наоми Уэмура, но и всех, кто только слышал или читал об этом легендарном человеке, он остается символом высочайшего мужества и искренности...

"Сколько раз я испытывал страх... и все равно каждый раз он возникал вновь. Я так и не знаю средства для избавления от него", – как-то признался он. Может быть, это и так, но мы благодаря таким людям, как Наоми Уэмура и Фриттьоф Нансен знаем, как поступить в самых трудных жизненных обстоятельствах – мобилизовать все свои силы, мужество и хладнокровие и бороться до конца, так чтобы наши близкие не стыдись нас, а мы сами могли им смотреть в глаза.

"Жертвы легендарных кораблекрушений, я знаю: вас убило не море, вас убил не голод, вас убила не жажда! Рассказываясь на волнах под жалобные крики чаек, вы умерли от страха" – к такому выводу пришел отважный мореплаватель Ален Бомбар. Он считает, что резервы организма человека позволяют ему выжить даже в самой сложной экстремальной ситуации, возникшей на воде, нужно лишь до конца бороться за свое спасение. И тот, кто выходит победителем в схват-



ке с водной стихией, заслуживает безграничного уважения не только за свое мужество. Опыт таких людей служит человечеству, помогая выживать в подобных ситуациях другим.

Как сообщает книга рекордов Гиннеса, самое продолжительное время, которое человек провел на плоту, составляет 133 дня (4,5 месяца). Так долго продержался в открытом море Пун Лим, моряк английского торгового флота, после того как его корабль "Бен Лемонд" был торпедирован немцами 23 ноября 1942 г. в Атлантическом океане вблизи Азорских островов. 5 апреля 1943 г. он был обнаружен несколькими бразильскими рыбаками и доставлен на берег.

А 37-летнему датчанину Уве Йонсену удалось установить необычный рекорд в гребле. За 27 дней он пересек на веслах Атлантический океан, преодолев 900 морских миль (1667 км). После небольшой аварии в районе Шетлендских островов он целым и невредимым прибыл в датский порт Тюборен.

О еще более длительном путешествии сообщили средства массовой информации в 1986 г. Житель Фарерских островов Ове Йенсен за 42 дня в шестиметровой лодке на веслах прошел путь от его родного поселка до Копенгагена, составивший около 2000 км. Дважды, в 1984 и 1985 гг., его попытки преодолеть на веслах три моря заканчивались неудачей из-за сильных встречных ветров, и он был вынужден возвращаться домой. Когда корреспонденты, поздравляя его с успехом, спросили морехода, не собирается ли он повторить

свое путешествие, он ответил отрицательно, сказав, что не хочет подвергать нервы своих родителей еще одному испытанию.

В 1986 г. "нашелся" путешественник, считавшийся погибшим в океане, 49-летний англичанин Дональд Олум отправился в трансатлантическое плавание на самодельной лодке. Однако на 113-й день своего старта с Канарских островов он... пропал. После того как прошли все сроки ожидания, он неожиданно позвонил с западноиндийского острова Невис. Путешественник сообщил, что в последние две недели питался только сырой рыбой и пил только морскую воду. И хотя похудел на 45 кг – точно наполовину, – он чувствует себя вполне здоровым.

Два морских "робинзона" – француз Ален Бомбар и шотландец Чэй Блайт вписали славные страницы в историю одиночного мореплавания. Обоих путешественников объединяет великая одержимость, страстное желание принести пользу людям, указав на реальные возможности выжить в борьбе с океаном. Трансатлантическое плавание А.Бомбара было предпринято в 1952 г. и продолжалось в маленькой резиновой лодке "Еретик" 65 дней.

Отважному путешественнику удалось доказать то, чего люди до него не знали: потерпевшие кораблекрушение, оказываются, вовсе не обречены на гибель в волнах! Соленую морскую воду считали непригодной для питья. Но выяснилось, что ее можно пить маленькими порциями, правда, не

более 1 л в день и не дольше чем в течение 7-8 дней подряд. Бомбар, как врач, отдавал себе отчет в опасностях, связанных с приемом большого количества соли, повреждающей функции почек. Однако, испробовав свои рекомендации на самом себе и разобравшись в плюсах и минусах питья морской воды, Ален Бомбар заключил, что если человек совсем не пьет воду, его сознание и работоспособность нарушаются обычно уже на второй-третий день, т.е. значительно раньше, чем отказывают почки. И в течение 7-8 дней, пока почки способны выполнять работу по "опреснению" воды, жизнь человека может быть сохранена. А ведь за это время может прийти и помощь... Книга А.Бомбара "За бортом по своей воле", переведенная на русский и многие другие языки, – это рассказ о том, как выжить в самых трудных условиях.

Не менее поучительна и другая книга, написанная Чэй-ем Блайтом, "Немыслимое путешествие", которая также переведена пена на русский язык. Автор ее в 1970-1971 гг. за десять месяцев совершил кругосветное путешествие на небольшой парусной яхте в самых бурных водах мира. Бросив вызов стихии, отважный шотландец поплыл на запад против ветров и течении, не заходя в порты и не получая никакой помощи от посторонних.

Польский инженер, яхтсмен и писатель Анджей Урбанчик в своей книге "В одиночку через океан" воссоздает историю одиночных мореплавания за 100-летний период, рассказывает о мужестве и стойкости людей, решившихся на борьбу

с океанской стихией и оказавшихся способными преодолеть гнет одиночества – пожалуй, наиболее серьезном среди испытаний в этом тяжелом единоборстве.

Героями-путешественниками являются также Д.Спокам, У.Уилис, Ф.Чичестер и многие другие. К ним же относятся и болгарские мореплаватели – супруги Д. и Ю.Папазовы, которые в 1974 г. пересекли на спасательной шлюпке Атлантический океан (от Гибралтара до Кубы), будучи "добровольными жертвами кораблекрушения". Основной пищей им служил планктон, вылавливаемый в море. Свои наблюдения, входившие в программу освоения Мирового океана, отважные спортсмены описали в переведенной на русский язык книге "Под парусом через океан".

Испытания человека океаном продолжают...

"Я хочу бросить вызов пределам человеческой выносливости", – сказал замечательный японский путешественник и спортсмен Наоми Уэмура. Эти слова отражают стремление, присущее многим людям. Особенно ярко оно проявилось в самых трудных спортивных испытаниях на выносливость в различных видах марафонского плавания.

Первый мировой рекорд суточного проплыва установил 23 июня 1912г. Леонид Алексеевич Романченко, преподаватель французского языка из Баку. За 24 ч 10 мин он проплыл по Каспийскому морю 48 верст. С тех пор максимальная дистанция, преодолеваемая человеком, равно как и длительность плавания, резко увеличились. Аргентинец Анто-

нию Альбертино, переплывая Ла-Манш в обе стороны без остановки и преодолевая сильное течение, относящее его далеко от кратчайшего пути, проделал путь более 100 км и находился в воде 43 ч 4 мин. Другое выдающееся сверхмарафонское достижение в плавании принадлежит 40-летнему югославу Й.Танко, который за 40 ч 20 мин преодолел расстояние от Венеции до Порторожа (105,6 км).

Американец Джон Зикмунд 29 июля 1940 г. совершил рекордный заплыв по реке Миссисипи от Сан Луи до Карутерсвиля (470 км), затратив на него 89 ч 48 мин. Еще более длительный заплыв протяженностью 1770 км осуществили в 1984 г. двое французов – 54-летний Бернар Бургуан и 38-летний Патрик Бенуа. Пловцы-сверхмарафонцы пользовались гидрокостюмами, так как плыть по загрязненной реке было опасно. Спортсмены спали на надувных матрацах прямо на воде, а к берегу подплывали только для того, чтобы перекусить.

В 1981 г. стало известно о новом "раунде" состязания между двумя спортсменами – французским яхтсменом Стефаном Пейроном и голландцем Рональдом Лиестингом, которые стремились установить мировой рекорд в непрерывной гонке на доске под парусом. В 1980 г., преодолев за 60 ч. 502 км, Лиестинг отобрал у Пейрона высшее достижение.

На протяжении восьми месяцев Стефан Пейрон готовился к новому рекорду: учился не спать по пять суток, длительными физическими нагрузками тренировал свою вынос-

ливость и координацию движения. Его усилия увенчались успехом: он сумел на доске проплыть за неполные трое суток – 70 ч 30 мин – 506 км 266 м. На берегу отважного спортсмена встречала его подруга – 17-летняя Каролин Сталине, вместе с которой он тренировался, готовясь к рекорду. (Встреча оказалась тем более радостной, что в те же дни и Сталине удостоилась титула мировой рекордсменки среди женщин – ей удалось проплыть на доске под парусом за 30 ч 15 мин 204 км 478 м), "У меня остался значительный резерв сил. До предела еще далеко", – заявил журналистам рекордсмен.

Однако в 1984 г. достижение Стефана Пейрона было перекрыто другим французом – Марко Топдемиром, который продержался в открытом море более трех суток – 74 ч 8 мин 14 с. В пути спортсмен питался лишь бананами.

Что ж, будем ждать новых рекордов...

Есть свершения, которые, оказываясь в прямом смысле "ездой в неизвестное", дают научному поиску особенно много. К таковым относятся прежде всего глубоководные погружения, совершаемые без специальных аппаратов. До какой глубины может опуститься человек без дыхательного аппарата? Специалисты-физиологи безопасным пределом считают 20 м. За этой глубиной у ныряльщиков переполняются кровью правые полости сердца, начинается отек легких и происходит потеря сознания. Лишь высокотренированный организм способен выдержать погружение на большую глубину. Так, известно, что знаменитые японские ныряльщицы –

"ама" опускаются, охотясь на подводных плантациях, на глубины 20-25 м. На островах Тихого океана ловцы жемчуга опускаются глубже – до 45 м, а греческие охотники за губками – до 60 м.

Однако специальная психофизическая тренировка позволяет преодолеть и эти рубежи. Наиболее глубоководные погружения без дыхательного аппарата принадлежат французскому спортсмену Жаку Майолю. 4 ноября 1981 г., после многолетней подготовки, включающей физическую тренировку и занятия психорегуляцией по системе йогов в Пондишери (Индия), он в пассивном погружении поставил рекорд, достигнув глубины 76 м (путь на погружение и к поверхности он преодолел за 2 мин. 30 с. на одном дыхании). Продолжив свои тренировки, в дальнейшем он улучшил свой рекорд в погружении еще на 25 м. Глубину 101 м он достиг в условиях, максимально ограничивающих потребление кислорода: при расслабленной мускулатуре тела в состоянии психической сосредоточенности, препятствующей как движениям, как и эмоциональным напряжениям. Погружение Майоля длилось 3 мин 10 с, а полная задержка дыхания составила 4 мин 57 с.

В 1984 г. мир узнал о новой сенсации – в возрасте 56 лет Жак Майоль установил новое феноменальное достижение, достигнув глубины 105 м! Этот рекорд – девятое высшее мировое достижение, принадлежащее спортсмену. Интересно, что в 1980 г. в беседе с президентом Всемирной конферен-

ции подводной деятельности Жаком Дюма, опубликованной во французском журнале "Этюд э спортсумарэн", знаменитый спортсмен утверждал, что 100-метровая глубина – предел возможности человека.

А вскоре стал известен новый мировой рекорд в нырянии установленный в 1986 г. 32-летним итальянским спортсменом Стефани Макула. В голубом гроте у побережья острова Капри он опустился под воду на 65 м, улучшив на два метра свое прежнее достижение трехлетней давности. Важно иметь в виду как отмечает агентство ЮПИ, что Макула установил "чистый рекорд" в нырянии, так как пользовался лишь обычными ластами. Это отличает его от других ныряльщиков, в частности от Энцо Майорки, который достиг глубины 90 м 40 см, используя балласт в виде специальных стальных "санок", скользящих вдоль вертикально натянутого стального троса. Рекордного результата Макула достиг в третьей попытке, а весь период подготовки у установлению нового достижению, включая две неудачные пробы, занял два с половиной месяца.

Нет таких труднодоступных мест, чтобы они не стали объектом стремлений смельчаков. Так, 38-летний житель города Шамони (Франция) Анре Пайро нашел свое увлечение в покорении ледяных горных рек. В 1982 г. он спустился вплавь с Эвереста в Непале, в 1985 г. проплыл верховьями Ганга в Индии. А после этого преодолел 300 км по американской реке Колорадо, сумел уцелеть при прохождении че-



рез 28 порогов водопадов, где река с невероятной скоростью ударяет о скалы, а волны достигают высоты 5-6 м. "Чувствовать себя победителем такой стихии, – сказал А.Пайро после финиша, – незабываемое удовольствие. Что я пытался доказать своим проплывом? Единственное: хотел показать людям, что безвыходных ситуаций не бывает, нужно только собраться с силой духа и смело встретить опасности, будь то случайное падение в горную реку или в селевой поток".

# ИЗУЧЕНИЕ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

В настоящее время люди во всем мире говорят почти на 3000 языках. К наиболее распространенным относятся: китайский, английский, индийский, русский, японский, испанский, немецкий, французский, бельгийский, малайский, португальский, итальянский, арабский.

Интересно, что из общего числа языков 1200 – это языки американских индейцев, общая численность которых чуть превышает 17 млн. человек. По географическому распространению на первом месте стоит испанский язык. Как показывает опыт полиглотов, начинать нужно с изучения основных языков, а затем приступать к родственным. Чем больше языков знает человек, тем легче он осваивает каждый новый.

"Главное – не робеть! – утверждают полиглоты. – Изучая язык, старайтесь во что бы то ни стало выразить свою мысль на языке, который хотите освоить. Будьте предельно любознательны. Старайтесь как можно больше общаться с теми, кто знает язык и может вам помочь. Больше слушайте музыку, развивайте слух. Хороший слух – хороший помощник в изучении иностранного языка".

# 1. Основные методы изучения иностранного языка

1) Прямой метод. Преподаватель повторяет слово, указывая на предмет, который это слово обозначает, до тех пор, пока ученик его не запомнит. Этим методом можно освоить иностранный язык за 200 ч.

2) Лингафонный метод (с помощью грампластинок и магнитофонных записей). Занятия лучше всего проводить в лингафонном кабинете, оборудованном звукотехникой и проекционной аппаратурой. Перед началом самостоятельной работы с пластинками или магнитофонными записями нужно внимательно ознакомиться с прилагаемыми к ним инструкциями. А теперь дело только за настойчивостью и прилежанием.

3) Ускоренный метод. Обучающемуся не требуется изучение грамматики, структуры языка. Задача одна – научит и заставить говорить. Только треть занятий отводится теории, а в остальное время главное внимание – разговорной речи.

Лингвисты выявили такую закономерность: наиболее часто встречающиеся слова "покрывают", т.е. составляют 20 % устной и письменной речи, а 1,5-2 тыс. слов составляют уже 85 %. Знание примерно 5 тыс. слов и идеоматических выражений позволит свободно читать на иностранном языке.

Какой бы метод вы ни избрали для изучения иностранно-

го языка, желательнее побольше читать. Наиболее подходит в этом случае приключенческая литература. Вначале чтение будет идти очень медленно, но нужно не сдаваться и приложить все силы к его ускорению, жертвуя точностью и полнотой понимания, просто пропуская непонятное. Постепенно нужно заглядывать в словарь все реже и реже и всячески развивать умение догадываться, исходя из контекста. Цель такого чтения – накопления в памяти оптимального запаса слов и оборотов иностранного языка. Успех будет зависеть от количества прочитанного и качества СК.

## **2. Общие правила и приемы изучения иностранного языка**

- 1) Заниматься регулярно. Лучше понемногу, но ежедневно, чем раз в неделю по многу часов.
- 2) Всегда иметь при себе компактно записанные текущие материалы: слова, правила, тексты.
- 3) Разнообразить форму занятий: чтение, слушание, грамматика, письмо и т.д.
- 4) Учить слова непосредственно в контексте, а не по списку.
- 5) Читать как можно больше, даже если текст воспринимается плохо.
- 6) Заучить как можно больше слов, оборотов, текстов наизусть.

7) Овладевать набором слов и выражений типа "следует сказать", "обращаю внимание", "по-моему", "имеет смысл", "дайте минуту подумать" – при необходимости выиграть время для обдумывания очередной фразы вам все это понадобится.

8) Язык – крепость и штурмовать ее нужно со всех сторон и всеми средствами. Основа успеха – любая практика, поэтому используйте любую возможность, чтобы говорить, читать, писать на изучаемом языке.

9) Не бояться ошибок: ведь на них учатся. Излишняя застенчивость здесь не поможет, а некоторая самоуверенность не помешает.

10) Использовать время, которое обычно безнадежно пропадает, – поездки в городском транспорте, ожидание приема врача и т.п.

Последние годы заметную популярность приобрел метод изучения иностранного языка в состоянии СК-1: в этом состоянии человек может изучить иностранный язык за 1,5-2 месяца, а в состоянии СК-230-40 минут! А те, кто овладел СК-4 и СК-5, понимают любой язык сразу, даже язык животных.

# ИДЕОМОТОРНЫЕ ФЕНОМЕНЫ

В глубокой древности русские жрецы заметили, что психика человека работает более качественно в особых, измененных состояниях сознания, которые проявляют себя прежде всего автоматизмом выполняемых действий, неведомостью тела, неутомляемостью и рациональностью движений. А так как русы были военной кастой и жреческим сословием в большинстве стран Древнего мира, то открытые жрецами секреты, как и в нынешние времена, прежде всего попали к военным.

Подготовка профессионального воина длилась много лет и ее целью была ежедневная тренировочная отработка всех основных военных приемов нападения и защиты до такой степени, чтобы практический навык стал автоматическим, т.е. выполнялся мгновенно, адекватно и неосознанно. Образцы такого искусства дожили и до нашего времени, когда казак в одно мгновение мог шашкой на полном скаку срубить дерево и оно продолжало стоять не шелохнувшись, причем взмах шашки был столь молниеносным, что глаз наблюдателя его просто не видел. Ни до, ни после казак своего тела или коня не ощущал, сознание было вдохновенное и необыкновенно ясное.

Итак, древнерусские жрецы решили применить трансовые состояния для ускорения военной подготовки и повыше-

ния боевых качеств русских воинов. И, действительно, применение транса резко сократило сроки боевой подготовки и резко повысило военные качества русских воинов – они могли несколько суток воевать, защищаться и преследовать врага, никогда не уставали и всегда побеждали, причем в значительном меньшинстве и практически без потерь, так как никто не мог победить война-руса. Это состояние – "русский дух", умели воспитывать у всех воинов, вплоть до христианизации при Великом Кагане Владимире, в 988 году.

Со временем "трансовое движение" распространилось и на все другие стороны жизни – ритуальные танцы, рисование, поэзию, литературу, скульптуру, театр, спорт, биолокацию и т.д.

Открытие русских жрецов быстро распространилось по всему Древнему миру и получило со временем развитие в воинском искусстве и культуре большинства народов мира.

Психотехника вхождения в транс состояла в достижении невесомости через "всплытие рук", а затем переходом к нужной деятельности – письму, рисованию, еде, бою, сексу, ораторству и т.д.

Наибольший вклад в идеомоторную психотехнику внес настоятель Шаолинского монастыря Бодхидхарма, назвав ее "чань". Именно в Китае, Японии и других самых восточных странах, куда еще не смогли добраться христианские идеологи, частично сохранилось древнерусское искусство трансового движения в виде различных боевых, мисти-

ческих, оздоровительных и религиозных систем.

У других народов идеомоторная психотехника, т.е. техника вхождения в транс через автоматические движения, сохранилась в виде различных простейших ритмичных и однообразных движений, сопровождаемых специальной ритмичной музыкой или пением.

Примером прикладного использования идеомоторной психотехники было древнее лозоходство, когда для поиска воды или руды брали в руки расщипленную лозу, затем добивались всплытия рук с выставленной вперед лозой, затем, ощутив общую невесомость и особую эйфорию транса и ожидаемой удачи, начинали искать воду или руду, скрытые в земле, ожидая, что над местом, где они спрятаны, лаза идеомоторно дрогнет вниз.

В средние века по всему миру распространились древние идеомоторные психотехники гадания и прорицания через идеомоторное (автоматическое) письмо и идеомоторную (автоматическую) речь. Затем появились и христианские идеомоторные психотехники вхождения в транс "всплытием рук" в Афонском монастыре. Затем идеомоторные психотехники появились в системах мистиков (Блаватская, Гурджиев, Успенский и др.), ученых (Бехтерев, Платонов, Кандыба и др.), а также у спиритов (непроизвольное постукивание, давление, дергание и т.д.), экстрасенсов (маятники, рамки и т.д.) и врачей-психиатров (Алиев, Эриксон и др.).

Любители спиритизма верили в то, что существует жизнь



после смерти и на спиритическом сеансе можно "слышать голоса" умерших людей, видеть их "дух" и т.д. Чтобы наладить с "духами" умерших связи, прибегали к помощи особых инструментов, например, к дощечке уиджа с нанесенным алфавитом и словами "да" или "нет" (как в биолокации). Медиум задавал вопрос, затем клал руку на указку или перевернутый вверх дном стеклянный стакан, и тот за счет идеомоторных (автоматических, бессознательных) движений медиума "самостоятельно" двигался от буквы к букве, складывая слова "ответа" (медиумы считали, что их рукой водит "дух" умершего).

В варианте идеомоторного (автоматического, бессознательного) письма медиум держал над листом бумаги в расслабленных пальцах ручку или карандаш и затем, войдя в транс, начинал что-нибудь писать или рисовать, считая, что это с его рукой проделывает "дух" умершего. Известны случаи, когда медиум записывал несколько текстов одновременно, двумя руками и на разных языках! Иногда (например, во Франции) для идеомоторного письма использовалась "планшетка" – дощечка на роликах с отверстием для карандаша.

Некоторые медиумы, владевшие психотехникой идеомоторной речи, утверждали, что в них вселился дух Бога или какого-нибудь человека и говорит через них, часто слегка или сильно изменившимся голосом и манерой произносить. А иногда идеомоторная речь медиума или предсказателя (Ванга и др.) трудно разборчива и похожа на болезненный

бред, который нуждается в специальной "расшифровке".

Интересны феномены идеомоторного искусства: идеомоторной живописи, когда медиум считал, что его рукой какой-то определенный художник, и идеомоторной музыки или композиции, когда медиум считал, что в него вселился "дух" какого-нибудь знаменитого музыканта или композитора и играет или сочиняет и пишет музыку. То же самое и с идеомоторным ваянием скульптур и др.

В настоящее время идеомоторную психотехнику применяют в психотерапии, психоанализе, саморегуляции и в СК-науке: СК-творчестве, СК-спорте, СК-аутотренинге, СК-медицине, СК-педагогике и др.

В литературе описываются случаи, когда люди, обладающие высокой чувствительностью, безошибочно обнаруживали подземные воды, рудные жилы с помощью водоискательного (рудоискательного) прутика. Еще в конце XV в. Лебрен считал, что причина движения водоискательного прутика есть воля человека, а направление определяется его желаниями. Позднее М.Шеврель (В 1853 г.) также указывал, что ожидание известного колебания со стороны прутика есть главная причина этого колебания. Затем Кирхер определил, что прутик не наклоняется ни к воде, ни к металлу, если не находится в руках человека. По мнению М.Шевреля, А.Леманна, Н.А.Кашкарова, опытные искатели могут распознавать местоположение источника или рудной жилы по особенностям почвы и растительности, а возникшая мысль про-

является в движении прутика.

В прошлом веке в Америке стала быстро распространяться своеобразная "психическая эпидемия" – столоверчение. Сущность его состояла в следующем: участники сеанса садились вокруг стола, положив на него руки, и сосредоточенно ожидали "сообщений с того света". Мыслительные импульсы, незаметные глазу, передавали столу различные движения, потрескивания, что воспринималось как ответы "духов". "Столоверчение" стало модой, увлекшей сотни, тысячи и сотни тысяч людей. Однако трезвомыслящие ученые именно в это время начали исследовать природу всех "загадочных" явлений, в которых обнаруживалась связь мысли и движения. Тогда и был введен термин "идеомоторный акт" (В.Карпентер), который употреблялся в эмпирической психологии для обозначения двигательных реакций, автоматически возникающих вслед за представлением о движении.

Первые исследования и теоретическое обоснование идеомоторных реакций сделали видные ученые: М.Фарадей, М.Шеврель, Дж.Брэд, Д.Менделеев, В.Карпентер и др.

В простом опыте с удержанием в руке шнура, к концу которого подвешен груз, М.Шеврель обнаружил, что при напряженном "думании" о движении маятника по часовой стрелке груз начинает двигаться именно в этом направлении, описывая круг. Испытуемый совершает рукой едва заметные движения, не замечая их сам. М.Фарадей в опытах с помощью физической регистрации доказал, что руки участ-

ников спиритических сеансов сообщают столу ряд бессознательных идеомоторных толчков. Это подтвердил и Дж.Брэд, который отмечал, что стол приходит в движение только тогда, когда этого ждут участники сеанса: если же их внимание отвлечено, то движения не происходит. Д.И.Менделеев на манометрическом столе точно зарегистрировал каждое, даже самое слабое давление на него рук и тем самым доказал существование идеомоторного акта. Американский врач Г.Бирд выпустил небольшую брошюру "О психологических основах чтения мыслей". Затем В.Карпентер в Англии и В.Прейер в Германии независимо друг от друга и не зная о брошюре Г.Бирда дали одинаковые объяснения этому феномену.

Исследуя вопросы связи между выражением лица и деятельностью мимических мышц, П.Ф.Лесгафт также описал идеомоторные реакции. В 90-х годах прошлого века комиссия Российского общества экспериментальной психологии пришла к выводу, что так называемое чтение мыслей есть не что иное, как "чтение мускулов", т.е. расшифровка минимальных мышечных движений. Позднее А.Леманн, используя кимограф, записал кривые идеомоторного акта, а И.М.Сеченов, наблюдая себя, установил связь между внутренней и внешней речью и наличие идеомоторных речевых движений.

В научных трудах И.М.Сеченова (1863), Л.Левенфельда (1903), И.Р.Тарханова (1904), В.М.Бехтерева (1925),

И.П.Павлова (1951) есть ряд примеров тому, как яркое представление и самовнушение влияют на сосудодвигательную систему, различные телесные и многие вегетативные процессы и вызывают галлюцинации, истероидные конвульсии, нередко со смертельным исходом. Так, при воображении мороза даже в тепле появлялась "гусиная кожа", при воспоминании об отвратительном – тошнота и гримасы, при мысли об ужасном – дрожь в теле, стигмы, припадки. Описан случай, когда у впавшей в религиозный экстаз девушки появились на руках и ногах кровоточащие язвы именно на тех местах, которые соответствовали ранам распятого Христа.

М.Ф.Андреева вспоминала, что когда Горький описывал сцену убийства женщины в повести "Городок Окуров", то он до такой степени ярко представлял себе ее боль, ощущения, рану, что упал в обморок, и у него образовалась на месте предполагаемой раны стигма, которая держалась несколько дней.

Постепенный поворот глазного яблока при мысли о предмете, находящемся вне поля зрения; ответная звукокинетика тела, слушателя на слова оратора или певца; невольное, едва заметное движение пальцев рук у пианистов, воспроизводящих мелодию в уме; выделение пота, учащение сердцебиения при переживании наблюдаемых или представляемых стрессовых ситуаций; навязчивая мысль о неудаче перед выступлением у артиста, спортсмена и реализация ее в ошибочных действиях; микродвижения тела и лица чело-

века, стремящегося скрыть свои желания, поступки, – все эти явления вызываются идеомоторными актами (реакциями), произвольными движениями, автоматически возникающими вслед за представлением о них.

Исследования идеомоторных актов вызвали появление самых различных теорий. Так, согласно волюнтаристской теории Джеймса, мысль о движении вызывает его непосредственно, механически. Эта теория отстаивает тезис о надматериальности психических процессов, составляющих динамическое целое, в котором происходит круговорот мыслей и движений, формирующих идеомоторный акт. Идеомоторный акт оказывается целиком оторванным от материалистических основ психики и выступает как внешнее выражение нематериальной души, противопоставленной материальному миру. В противоположность такой позиции И.Р.Тарханов трактовал идеомоторный акт в духе естественно-научного материализма. Он искал нейродинамическую основу процесса, которую видел в "обострении", "усилении" двигательных следов, остающихся в центральной нервной системе человека в скрытом напряженном состоянии и проявляющихся в форме реальных мышечных движений. Попытки истолковать идеомоторные реакции с идеалистических и механистических позиций подвергались заслуженной критике со стороны К.Корнилова, С.Рубенштейна и других русских психологов.

И.К.Спиртов в 1914 г. с помощью аппарата Леманна,

принцип работы которого основан на увеличении амплитуды движения посредством специальной системы рычагов, регистрировал малейшие движения руки, возникающие при двигательных представлениях. Перед исследователем стояли задачи проверить существование идеомоторного акта и выявить условия, способствующие большему его проявлению.

В частности, в ряде опытов участвовал человек, у которого была ампутирована рука выше локтевого сустава. Исследователь предлагал ему "совершать движения" несуществующей частью руки и изучал биоэлектрические потенциалы мышц культи и здоровой руки. Потенциалы имели одинаковую величину. Было обнаружено, что для возникновения идеомоторной реакции недостаточно просто концентрации внимания на представлении движения. Необходимо наличие интереса, вызываемого или целевой установкой на воображаемое действие, или его особой эмоциональной окрашенностью.

В 1924 г. Р.Аллерс и Ф.Шеминский также показали, что при психомоторном представлении сжатия кулака возникают такие же токи действия в мышцах, как при реальном сокращении мышц руки, сжимающих ее в кулак.

В 30-е годы Е.Джекобсон опытами с применением электрокардиографической регистрации импульсов возбуждения описал гальванографические изменения в мышцах, наступающие при воображаемых действиях. Гальванометрическая картина мышечных потенциалов оказалась почти пол-

ностью тождественна при воображаемом и реальном действии (в первом случае обнаруживается лишь более низкий вольтаж). Особенно детально этот вопрос изучал Е.Джекобсон в связи с проблемой упражнения мышечного чувства. Была доказана необходимость двигательных представлений для появления идеомоторного акта. При этом отмечалось, что импульсы посылаются в мышцы по пирамидным нервным путям теми корковыми нейронами, с деятельностью которых связано переживаемое двигательное представление.

Исследуя нервно-мышечные реакции на воображаемую работу у хорошо тренированных в расслаблении мышц испытуемых, Е.Джекобсон отмечал, что представление вызывает реальное, хотя и слабое, сокращение работающих мышц. Напряжение мышц ощущается, движения же не замечается. Микродвижения руки соответствуют характеру представляемого действия: при представлении одиночного броска мяча на механограмме отмечается одиночное сокращение мышц, при представлении ритмических движений регистрируются ритмические мышечные сокращения. Во время "работы" одной руки мышцы другой остаются пассивными.

Идеомоторные акты прекрасно иллюстрируют идею И.М.Сеченова о том, что мысль есть рефлекс, более или менее заторможенный в своей последней, двигательной части, рефлекс с ослабленным концом, причем дуга такого рефлекса проходит через нейроны "органа психики" – коры боль-



ших полушарий мозга. И.М.Сеченов показал, что раздражение афферентных клеток непременно вызывает соответствующие движения.

Многочисленные исследования отечественных и зарубежных физиологов и клиницистов показывают, что в период непосредственной подготовки к предстоящей деятельности под влиянием только двигательных представлений изменяется функциональное состояние многих систем организма, которые участвуют в реальном осуществлении двигательного акта. Так, при представлении о действии увеличивается кровообращение (И.Р.Тарханов, 1904, Е.Вебер, 1810). Если загипнотизированному при легкой работе внушают, что она тяжелая, то утомление и сдвиги со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем развиваются соответственно внушенной, а не реальной работе (Д.Н.Шатенштейн, 1936). "Мнимое питье" влияет не только на функционирование центрального и рефлекторного аппаратов, регулирующих явление "жажда", но и на все распределения воды в организме (К.М.Быков, А.Д.Слоним, 1958). Было выявлено, что двухминутная воображаемая работа изменила моторную хронаксию испытуемых (т.е. возбудимость и лабильность периферической нервной системы в сторону повышения (В.В.Ефимов, А.Д.Жучкова, 1937). Сопоставление частотных и амплитудных соотношений в полученных одновременно при мышечной работе электроэнцефалограммах и электромиограммах показывает изменение мозговых потен-

диалов в связи с одним только представлением о работе и в состоянии готовности к ней (П.И.Шпильберг, 1941).

В 1944 г. Л.Л.Васильев и Е.Ю.Белицкий еще раз экспериментально подтвердили наличие идеомоторного акта и выделили типы протекания идеомоторных реакций. Регистрация покачивания туловища на пневматической платформе показала, что типы протекания идеомоторных реакций, в основном, соответствуют типам внушаемости. Через четыре года А.В.Пенская, изучая запись тремора у слепых и зрячих людей, пришла к выводу, что все здоровые субъекты, как зрячие, так и слепые, в большей или меньшей степени способны к идеомоторным реакциям. Это было подтверждено дальнейшими исследованиями биоэлектрических явлений в моторной зоне коры головного мозга и в мышцах при идеомоторном акте (Ю.С.Юсевич, 1949; М.С.Бычков, 1953; А.Н.Соколов, 1957; А.И.Ройтбах, Ц.М.Дедабришвили, И.К-Гоцеридзе, 1960; А.Ц.Цуни, Ю.З.Захарьянц, Е.Н.Сурков, 1961).

Исследования показали, что токи идеомоторного возбуждения мышц и по количественным характеристикам, и по форме кривой схожи с токами действий при реальных движениях. Так, на электроэнцефалограммах (ЭЭГ) моторной зоны, полученных при идеомоторном акте, появляется множество очень медленных волн большой амплитуды, придающих ЭЭГ вид кривой, типичной для мышечных идеомоторных и реальных токов. Это указывает на то, что возбуждение

при воображаемом действии в известной мере аналогично возбуждению при реальном действии. Сходство мышечных и мозговых ритмов свидетельствует об их вероятном постоянном взаимодействии в процессе идеомоторики, которое как бы включает и мозг и мышцы в единую рабочую систему.

Теоретическое объяснение физиологических механизмам идеомоторных реакций было дано И.П.Павловым. Он писал: "Давно было замечено и научно доказано, что раз вы думаете об определенном движении (т.е. имеете кинестезические представления), вы его невольно, этого не замечая, производите".

Кинестезические клетки больших полушарий, возбуждаемые движением с периферии, могут раздражаться, центрально и посылать через соответствующую клетку импульса к периферическому органу. При раздражении слабым электрическим током определенных пунктов поверхности двигательной области коры больших полушарий возникают строго определенные скелетные движения. Следовательно, "кинестезическая клетка, раздражаемая определенными пассивными движениями, производит то же движение, когда раздражается не с периферии, а центрально."

И.П.Павлов отмечал, что кинестезические клетки могут связываться с любыми другими клетками (слуховыми, вкусовыми и т.п.) и процесс между ними может "двигаться туда и обратно". В силу такой связанности кинестезических клеток двигательного анализатора с клетками многих дру-

гих анализаторов зрительное восприятие предметов и восприятие речи вызывают оживления следов целой системы временных связей в области двигательного анализатора, соответствующей системе ранее выполнявшихся движений. В результате по механизму центрального возбуждения кинестезических клеток коры возникает и представление об этих движениях.

Возникшее возбуждение кинестезических клеток распространяется на клетки двигательного, речедвигательного и других анализаторов. Отсюда импульсы передаются к "рабочим органам" – мышцам, внутренним органам и вызывают соответствующие внешние реакции.

Таким образом, основу идеомоторного акта составляют двигательные представления. При этом в минимальные движения переходят не только бессознательно возникшие, но и сознательно вызванные представления. Это повторное сознательное возбуждение определенных кинестетических клеток как при выполнении реальной работы, так и при мысленном ее воспроизведении подкрепляет и усиливает межцентральные взаимосвязи, что способствует более быстрому образованию двигательного стереотипа.

В свете учения И.П.Павлова о первой и второй сигнальных системах обнаруживаются механизмы и особенности следовых явлений в двигательном анализаторе, выступающие, в частности, в форме идеомоторного акта.

Опираясь на учение А.А.Ухтомского о доминанте, воз-

буждение кинестезических клеток в коре, связанное с двигательными представлениями, можно охарактеризовать как доминантный очаг, который усиливается и подкрепляется добавочными импульсами мышц в результате тех минимальных мышечных сокращения, которые возникают при идеомоторном акте.

Условнорефлекторная природа идеомоторных реакций подтверждается результатами ряда электроэнцефалографических (ЭЭГ) исследований. При этом идеомоторный акт можно представить как замыкающийся в кольцо цепь изоритмических реакций. Центральное возбуждение моторной области коры больших полушарий головного мозга вызывает микросокращения мышц, возникающее же при этом возбуждение проприорецепторов становится источником периферических импульсов в кору головного мозга. Таким образом, можно выделить четыре основных элемента механизма идеомоторного акта:

- 1) предварительное восприятие движения и связанное с ним возбуждение кинестезических клеток;
- 2) возникновение образа двигательного представления и связанного с ним возбуждения, аналогичного тому, которое имело место при восприятии;
- 3) возбуждение в моторных клетках, возникающее на основе временных связей их с кинестезическими клетками;
- 4) передача возбуждения к мышце и ответная рабочая реакция.

С точки зрения нейрофизиологии тренирующий эффект представления является следствием закрепления определенных связей в функциональной динамической системе при многократном мысленном выполнении конкретных действий точно так же, как это происходит при их многократном практическом повторении.

Следовательно, тренирующий эффект представлений связан с подкреплением двигательной доминанты в нервных центрах и с дополнительным воздействием обратной афферентации, возникающей при реальном исполнении движения.

Все это показывает, как сильно влияют двигательные представления на изменение функционального состояния многих систем организма и на телесные проявления человека. При этом результаты, полученные после представлений, схожи с результатами, полученными после реальных восприятия предметов, вещей, явлений, чувств, движений и действий. Все это указывает на огромные возможности использования идеомоторики в различных областях человеческой деятельности.

Проблема идеомоторики занимает значительное место в педагогических исследованиях, связанных с различными видами деятельности человека: СК-терапией, искусством, авиацией; спортом и др.

Г.Рубен-Рабсон (1941) пришел к выводу, что идеомоторная тренировка улучшает запоминание техники игры на

фортепиано. Замечательный русский пианист И.Гофман писал, что, так же как действие пальца определяется прежде всего в уме, так и каждый пассаж должен быть вполне готов психически, прежде чем он будет испробован на рояле.

Описываются случаи, когда музыканты, лишённые по тем или иным причинам инструмента, осваивали программу идеомоторно, на основе внутреннего слуха, и исполняли впоследствии с высоким техническим мастерством. Известный пианист И.И.Михновский считает, что не особенно трудные вещи можно готовить для исполнения без инструмента при условии, что в них нет каких-либо неосвоенных технических приемов, причем подготовленная таким образом вещь запоминается во всех деталях более прочно, вследствие того, что исключается "механическое овладение какими-либо деталями только при помощи пальцев".

Созданная К.С.Станиславским система воспитания актёра в значительной мере основана на идеомоторике. Воображаемый образ и связанное с ним переживание выступают как стимул к сценическому перевоплощению. Исследование психических основ сценического перевоплощения актёра показывает, что происходит выработка фиксированной установки на воображаемую ситуацию и создается такое отношение к ней, какое бы имело место, если бы эта ситуация была реальной. С.Гиппиус (1967) приводит примеры актерского тренинга, который совершенствует пластичность нервной системы и позволяет осознанно воспроизводить работу

механизмов жизненного действия – механизма восприятия и реакции механизмов переключения.

Описывая сущность своих психологических опытов, В.Мессинг (1961) отмечал, что он руководствуется идеомоторными сигналами, которые невольно подает ему проводник, напряженно думающий о предстоящих загадочных движениях. Идеомоторные акты человека широко использовали в своих выступлениях гипнотизеры и артисты: Броди, Фельцман, Куни, Дадашев, Игнатенко и др.

Как уже отмечалось выше, яркое представление какого-либо движения, концентрация на нем внимания вызывают непроизвольное осуществление этого движения. На производстве идеомоторные акты часто бывает причиной многих ошибочных действий и даже несчастных случаев. К.К.Платонов (1962) приводит интересные примеры, когда у ученика шофера мысль: "Сейчас наскочу на столб" – иногда реализуется в ошибочных движениях вместо поправочных. Есть основания считать, что некоторые случаи столкновения самолетов в воздухе, а также произвольного преждевременного выдергивания кольца при парашютных прыжках вызваны подобным же проявлением идеомоторики. В то же время многочисленные эксперименты указывают на существенное влияние кинестезических представлений и ощущений на правильную регуляцию рабочих движений.

Ряд исследований показывает возможность использования идеомоторных реакций для создания биоэлектрических



систем управления. Так, для целей управления были использованы биотоки скелетных мышц, а также сердечной мышцы и мышц, управляющих дыхательными движениями.

В 1956 г. был сконструирован протез металлической руки человека, управляемый биотоками мышц, сгибающих и разгибающих пальцы.

В Политехническом музее имеется модель электропоезда, которым может "мысленно" управлять любой: хитроумный механизм и руку человека связывает тонкий провод, по которому передаются биотоки.

Основоположник кибернетики Норберт Винер писал о возможности совершенно нового, непосредственного контакта человека с машиной, о создании систем, в которой невиданные механические конструкции будут подчиняться мозгу, как мышцы живой руки.

В авиации большое значение придается развитию "летного чувства". Исследователи указывают на важность предварительного "розыгрыша полета" у летчиков и отмечают, что воображаемые полеты способствуют автоматизации последовательности действий и порядка воспитания летных навыков у курсантов.

Метод преднамеренного представления применяется как при первоначальном формировании и совершенствовании, так и при восстановлении летных навыков после перерыва в полете.

В литературе имеются сообщения о тренировке с помо-

щью воображаемых движений в медицинской практике.

Так, Н.А.Попова (1955), описывая методику восстановления двигательных функций при центральных параличах сосудистого происхождения у больных, сообщает о большой эффективности этого метода. А разработанная З.М.Атаевым (1973) методика применения идеомоторных движений способствует восстановлению функций травмированной конечности даже в тех случаях, когда воспроизведение движений затруднено или невозможно, например при гипсовой иммобилизации. Важную роль идеомоторика играет в спортивной деятельности. Еще в 1899 г. американский ученый Д.Андерсон пытался узнать, можно ли подготовить мышцы для выполнения гимнастических упражнений, если движения только воображаются, но практически не выполняются. Многочисленные опыты дали положительный результат.

В последующие годы это положение экспериментально проверялось и подтверждалось большим количеством исследований по психомоторике в разных странах. Было убедительно доказано, что идеомоторная тренировка способствует повышению внимания к деятельности и ее осознанности, в результате чего улучшается качество выполнения упражнений, повышается точность движений, ускоряется процесс научения и появляется возможность начального овладения незнакомым действием без практического его выполнения.

Первые экспериментальные работы по идеомоторной практике в учебно-тренировочном процессе спортсменов

были выполнены в СССР. А.Ц.Пуни, начиная с 1940 г., на протяжении многих лет проводил исследования на спортсменах различной специальности. Он отмечал, что выполнение спортивных упражнений как в процессе тренировки, так и на соревнованиях проходит значительно эффективнее, когда практическому выполнению упражнения предшествует "мысленное" выполнение. По его исследованиям, в результате тренировки путем представления движения у испытуемых спортсменов повышались: скорость движения на 34%, точность в пределах от 6,4 до 16,8% и мышечная сила кисти на 34%. В 1967 г. А.Ц.Пуни выдвинул положение о полифункциональном характере представления движения.

В 1943 г. Р.Вендел, Р.Девис и Г.Клагстон выявили эффект идеомоторной тренировки в стрельбе из лука, метании копья в цель и определили, что эта тренировка приносит такой эффект, как и практическая. Позднее А.Ц.Пуни (1948) наблюдал повышение отчетливости двигательно-мышечных ощущений и представлений у фехтовальщиков и лыжников.

Л-Халверсон (1949), проведя исследования на баскетболистах, изучающих бросок одной рукой мяча в корзину, сделал вывод, что приблизительно 500-разовое идеомоторное воспроизведение этого действия повысило результат на 13,4%. В.Твиннинг в 1947 г. провел аналогичные исследования на спортсменах, бросающих кольцо в цель. В контрольной группе, где не проводился специальный тренинг, улучшения результата не было отмечено. В этом же исследова-

нии группа испытуемых, использовавшая лишь идеомоторную тренировку, повысила свои результаты на 36%, а группа, тренировавшаяся практически – на 37%. В 1952 г. В.Сгидл в бейсболе получил улучшение результатов по группам соответственно на 7,6; 9; 15,3%.

По данным Е.Трассела (1953 г.) сочетание одной недели идеомоторной тренировки с двумя неделями физической при жонглировании теннисным мячом дало такой же результат, что и физическая тренировка в течение трех недель. Аналогичные результаты у теннисистов получили Р.С.Абельская (1955) – после мысленного проигрывания ими действий в процессе решений тактических задач – и Р.Уилсон (1960) – при обучении удара слева и справа.

Во многих работах указывается, что действительное улучшение может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки. При этом влияние идеомоторной тренировки на формирование умений и навыков наиболее эффективно, когда обучаемый предварительно ознакомлен с упражнениями и действиями или имеет определенный двигательный опыт. В то же время отдельные исследования (Д.Джонс, 1963; А.А.Белкин, 1965) показывают, что посредством только идеомоторной тренировки можно в глубокой форме овладеть новым упражнением (совсем незнакомым действием) без предварительного его выполнения. Но этой способностью обладают только отдельные высококвалифицированные спортсмены. Рядом исследова-

ний установлено, что идеомоторная тренировка дает возможность установить ошибки или переделывать уже усвоенный двигательный навык, а может сопровождаться эффектом, если мысленное выполнение действия недостаточно точно и тщательно.

Идеомоторный метод при правильной организации в каждом виде спорта может существенно повысить "мышечную выносливость" (И.Келси, 1961), спортивную работоспособность (Г.Тивальд, 1973) и способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках (В.Я.Дымерский, 1965; А.А.Белкин, 1969).

Идеомоторика эффективна при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями (А.В.Алексеев, 1968).

Итак, головной мозг – орган, где формируется программа будущего движения, а остальные системы организма, в первую очередь опорно-двигательный аппарат, выполняют намеченную программу. От того, насколько успешно функционируют программирующая и исполняющая системы, и от того, насколько хорошо они взаимосвязаны, зависит качество конечного результата нашей деятельности.

Для того, чтобы мысленные образы будущего движения воплощались предельно эффективно, надо правильно пользоваться ими. Причем пользоваться совершенно сознательно, активно, а не просто полагаться на те процессы, которыми природа одарила наш организм. Представление, как пси-

хический процесс, подчиняется определенным законам.

Первое положение – чем точнее мысленный образ движения, тем точнее, "чище" выполняемое движение.

Второе положение – идеомоторным называется лишь такое представление, при котором мысленный образ движения обязательно связан с мышечно-суставным чувством человека.

Мысленные представления могут быть "зрительными". В этом случае человек видит себя как бы со стороны, будто на экране телевизора. Надо хорошо уяснить, что такие "зрительные" представления обладают очень малым тренировочным действием. Ведь в этом случае импульсы, рожденные в головном мозгу, почти не передаются на мышцы, которые должны выполнять задуманное движение. Поэтому работа идет как бы вхолостую, не возникает достаточной активности в соответствующих мышцах. В этом можно убедиться и на опыте с висящим грузом. Мысленно представьте себя как бы в "зеркале", "посмотрите" на себя со стороны и попытайтесь, глядя на тот, "зеркальный", висящий сбоку груз, представить, что он раскачивается, – получится намного хуже.

Рассогласованность между программирующим органом – головным мозгом и исполняющим аппаратом – мышцами и суставами особенно хорошо заметна во время наблюдения за обнаженным телом неподвижно сидящего или лежащего с закрытыми глазами человека. В тех случаях, когда он мыслит идеомоторно, "пропускает" представления о движе-

нии "через себя", в его мышцах довольно отчетливо видны микросокращения и микрорасслабления. Если же представления имеют чисто зрительный характер, то никаких микродвижений в мышцах не возникает, хотя человеку кажется, что он "пропускает" мысленные представления через свой организм. Следовательно, наблюдая за мышцами человека во время идеомоторной тренировки, можно легко выяснить, насколько его мысленные представления о том или ином техническом элементе достигают цели.

Третье положение – исследования ряда авторов, в частности АД.Пуни, Ю.З.Захарьянц и В.И.Силина, Е.Н.Суркова и др. доказали, что эффект воздействия мысленных представлений заметно возрастает, если их облекать в точные словесные формулировки. Надо не просто представлять то или иное движение, а одновременно проговаривать его суть про себя или шепотом. В одних случаях слова нужно произносить параллельно с представлением движения, а в других – непосредственно перед ним. Как поступать в каждом конкретном случае, – подсказывает практика. В том, что слова заметно усиливают эффект мысленного представления, легко убедиться во время опыта с висящим на пальце предметом. Если не просто представлять, что груз начинает раскачиваться, предположим, вперед-назад, а начать произносить слова "вперед-назад" вслух, то амплитуда колебаний сразу же увеличится.

Четвертое положение – начиная разучивать новый эле-

мент техники, надо представлять его исполнение в замедленном темпе, так, как мы это видим при демонстрации киноплёнки, заснятой рапид-методом. Замедленное промысливание технического элемента позволит точнее представить все тонкости изучаемого движения и вовремя отсеет возможные ошибки.

Пятое положение – при овладении новым техническим элементом мысленно представлять его лучше в той позе, которая наиболее близка к реальному положению тела в момент выполнения этого элемента.

Когда человек, занимаясь идеомоторикой, принимает позу, близкую к реальному положению тела, возникает гораздо больше импульсов от мышц и суставов в головной мозг, которые соответствуют реальному рисунку движения. И головному мозгу, программирующему идеальное идеомоторное представление о движении, становится легче "связываться" с исполняющим аппаратом – опорно-двигательным. Другими словами, у человека появляется возможность более осознанно отрабатывать необходимый технический элемент.

Вот почему так полезны тренажеры, позволяющие принимать самые различные позы, особенно, где движения часто происходят в воздухе, после отрыва от точек опоры. Побывав в состоянии своеобразной невесомости человек начинает лучше чувствовать тонкие элементы техники движения и лучше представлять их.

Шестое положение – во время идеомоторного промысли-



вания движения оно иногда осуществляется настолько сильно и явственно, что человек начинает невольно двигаться. И это хорошо, так как говорит о налаживании прочной связи между двумя системами – программирующей и исполняющей. Поэтому такой процесс полезен – пусть тело как бы само по себе включается в исполнение того движения, которое рождается в сознании. Такую картину приходилось видеть наиболее часто при занятиях с фигуристами. Стоя на коньках с закрытыми глазами, они неожиданно для себя начинали плавно и медленно двигаться вслед за мысленными идеомоторными представлениями. Как они говорили, их "ведет".

Вот почему в тех случаях, когда идеомоторные представления реализуются не сразу, с затруднениями, можно рекомендовать сознательно и осторожно связывать идеомоторные представления с соответствующими движениями тела и таким способом соединять мысленный образ движения с мышцами, выполняющими его.

Несколько слов о так называемых имитациях. Имитируя, выполняя как бы в намеке реальное движение или часть его, человек помогает формированию более четкого представления о нужном ему техническом элементе, идя, так сказать, от периферии, от мышц, к центру, к головному мозгу. Так что имитация самых разных движений, которую нередко можно увидеть во время разминки – хорошее подспорье в подготовке к выполнению того или иного трудного упражнения.

Но, имитируя, нужно сознательно связывать исполняемые

движения с их мысленным образом. Если же имитации проводить формально или думать о другом, пользы имитирующие действия не принесут.

Седьмое положение – не правильно думать о конечном результате непосредственно перед выполнением упражнения. Это одна из довольно распространенных ошибок.

Когда в сознании доминирующее положение занимает забота о результате, она вытесняет самое главное – представление о том, как достичь этого результата. Вот и выходит, что, например, стрелок думает о том, что ему необходимо попасть в "десятку", эта мысль начинает мешать точным представлениям о тех технических элементах, без выполнения которых попасть в "десятку" просто невозможно. Поэтому он и не попадает. "Перестарался, очень хотел", – говорят в таких случаях, забывая о том, что для достижения желаемого результата надо думать не о нем, а опираться на мысленные образы тех действий, которые ведут к этому результату.

Итак, в умении непосредственно перед выполнением движения представить его идеомоторно и точно, назвать исполняемое движение соответствующими точными словами – и заключается суть "идеомоторного принципа построения движений".

Подведем основные итоги. Итак, чтобы достичь высокой точности движения, надо:

Во-первых, создать предельно точный мысленный образ данного движения, на первых порах хотя бы зрительный;

Во-вторых, перевести этот образ, сохраняя его высокую точность, на рельсы идеомоторики, то есть сделать движение таким, чтобы вслед за его мысленным образом начали (пусть еле заметно) функционировать соответствующие мышечные группы;

В-третьих, подобрать программирующее словесное оформление хотя бы для наиболее главных – опорных – элементов в отрабатываемом движении.

К четвертому этапу – физическому исполнению движения – можно переходить только после того, как будут выполнены предыдущие условия, после того, как идеомоторный образ движения станет точным и устойчивым и будут хорошо "размяты" мышцы, которым предстоит выполнить намеченное движение.

Соблюдение такого принципа построения движений, как показывает практика, избавляет от многих осложнений и дает нужный результат намного скорее, чем обычный метод "проб и ошибок".

А теперь несколько слов о СК-идеомоторике. Так вот, оказалось, что если идеомоторное представление о движении "пропустить" через СК, то движение обретает более высокую точность, чем после идеомоторной тренировки, осуществленной при обычном состоянии сознания.

Существует два вида СК-идеомоторики:

- 1) с помощью преподавателя (гетеро-СК-идеомоторика) и
- 2) самостоятельная (ауто-СК-идеомоторика).

Итак, резюмируем: психическая подготовка к сложным автоматическим двигательным навыкам – это ежедневная систематическая, целенаправленная тренировка функций головного мозга, в первую очередь с помощью слов и соответствующим словам мысленных образов, с одновременной тренировкой умения управлять своим вниманием и своими эмоциями.

А теперь несколько слов об идеомоторных тестах.

Под идеомоторным тестом мы понимаем испытание умения выполнять действия без зрительного контроля, только по двигательному представлению, двигательному чувству. Идеомоторные тесты дают возможность реагировать и измерять точность пространственных, временных и силовых характеристик как простых, так и сложных движений и действий, выполняемых спортсменами после разных вариантов непосредственной подготовки к ним. Результаты тестирования можно регистрировать приборами, специальными устройствами и приспособлениями.

Кинематометры (ручной и ножной) позволяют получить показатели точности двигательных-мышечных дифференцировок в локтевом, лучезапястном, коленном, тазобедренном суставах при выполнении простых движений после соответствующей идеомоторной тренировки. Так, испытуемый садится боком к аппарату в удобной позе и кладет предплечье на ложе кинематометра. Делает несколько попыток отведения руки по заданной амплитуде, контролируя движение

зрительно и стремится запомнить при этом двигательно-мышечные ощущения, возникающие в локтевом суставе.

Затем несколько раз (в зависимости от задания) идеомоторно воспроизводит эти чувства и выполняет 3-5 контрольных попыток с закрытыми глазами. Величина ошибки учитывается по градуированной шкале кинематометра, изменяется лишь исходное положение испытуемого или прибора.

Секундомеры определяют точность идеомоторного воспроизведения скорости, длительности, одновременности, последовательности движений различных частей тела, отдельных действий и упражнения в целом. Сравнительный анализ временных параметров идеомоторного и реального выполнения заданий позволяет судить об эффективности идеомоторной тренировки, о способности каждого индивида к идеомоторике и косвенно – о состоянии его тренированности и технической готовности к соревнованию.

Динамометры (ручной или становой с индикатором часового типа конструкции Абалакова) показывают точность воспроизведения статистических и динамических усилий исследуемых групп мышц. Показатель точности мышечного усилия свидетельствует о степени влияния разных видов настройки на результативность действия.

Экран-мишени, ростометры, сантиметровые рулетки регистрируют данные (до 1 мм), по которым можно судить о тренирующем эффекте различных идеомоторных заданий. Например, на специальном стенде, с учетом роста испытуе-

мого, крепится лист бумаги с начерченной в середине окружностью диаметром 15 мм).

Испытуемый, стоя на расстоянии 0,5 м от мишени, после пробных попыток и предварительной идеомоторной тренировки, выполняет без зрительного контроля пять уколов в мишень. Аналогично проводится и тест на выполнение из основной стойки шага вперед по начерченной на полу линии (расстояние 50 см от исходной позиции) и поднятие ноги на высоту 50 см из положения стоя у опоры боком к ростометру. Ошибки фиксируются по данным, полученным после вычисления отклонений точек-"уколов" от центра круга и носка ступни от контрольной отметки на полу или на ростометре (в мм).

Тренирующий эффект представления движения определяется по улучшению результата в сравнении с выполнением контрольных действий с помощью зрения и без него.

Прибор для выполнения графических заданий позволяет получить графическую продукцию, по которой можно установить зависимость результативности написания фигур от тренирующего действия идеомоторных заданий и косвенно диагностировать состояние психической готовности к предстоящему действию.

В основе конструкции прибора лежит устройство для проведения миокинетического теста (Мира, Лопес, 1939). Прибор состоит из подставки и укрепленной на ней рабочей площадки, которая устанавливается в двух плоскостях (гори-

горизонтально и вертикально) и может смещаться по вертикали в зависимости от роста испытуемого. На площадке крепится протокол-бланк. Графическими заданиями могут являться: горизонтальная линия длиной 5 см, равносторонний треугольник со стороной 5 см, прямой угол и т.п. Отклонение от шаблона определяется в мм и град.

Влияние индивидуальных способностей и навыков в черчении и рисовании исключается условиями эксперимента: карандаш в данном случае служит не чертежным инструментом, а писчиком, регистрирующим движение всей руки. Рука не должна касаться рабочей площадки.

Тремометры (конструкции Меде или Верхало) и специальные планшеты с вырезанными фигурами, включенные в электрическую сеть с электросчетчиком и электросекундомером (А.Ц.Пуни, В.И.Секун), позволяют получать объективные сведения о тренирующей степени идеомоторных заданий по количеству ошибок, фиксируемых счетчиком от прикосновения щупа тремометра и по времени, которое требуется испытуемому для "прохождения" фигур, прорезанных на передней панели тремометра и планшетах.

Гребной аппарат и градуированные экраны дают возможность получить данные об эффективности идеомоторной тренировки в естественных условиях. Гребной аппарат представляет собой установку (длина 150 см, ширина – 24 см, вес – 5,2 кг) с сиденьем обычной байдарки и веслом длиной 115 см с тонкими иглами или мелом, закрепленным на его кон-

цах. Его можно устанавливать на ровной песчаной или деревянной (фанерной) площадке. Следы, оставленные веслом после гребков с двух сторон аппарата, замеряются в см. При этом фиксируется расстояние от начала проводки до ее конца и от корпуса аппарата до точки "захвата" весла.

Начерченный градуированный экран и специальный прибор позволяют регистрировать отклонения от точного выполнения упражнений и прыжков после разных вариантов идеомоторной тренировки и настройки (в град. и см). Например, правильным исполнением сложных прыжков с поворотами на 360 и 720 в наших исследованиях считалось приземление в отмеченную область. Точка приземления определялась по средней линии, соединяющей пятки. Перпендикуляр, восстановленный из этой точки, показывал отклонение от идеала в градусах.

А теперь еще несколько слов об обучении идеомоторным феноменам.

Процесс обучения идеомоторному методу надо строить на основе общеизвестных дидактических принципов, а также учитывая ряд специфических принципов:

1. Принцип мотивированной заинтересованности. Он предполагает привитие серьезного отношения к методу. Если не удастся создать глубокого и устойчивого интереса к методу, он не даст ожидаемого эффекта.

2. Принцип универсальной эффективности. Актуализация двигательных представлений – действенное средство са-



морегуляции неблагоприятных эмоций. Идеомоторная подготовка воспитывает ряд необходимых интеллектуально-волевых качеств (способность к сосредоточению, интенсивность и устойчивость внимания, склонность к самонаблюдению, самоанализу и самооценке), развивает познавательный интерес и творческое отношение.

3. Принцип доминирующей эффективности. В наибольшей степени тренирующий эффект проявляется в овладении пространственными характеристиками движения, затем временными и, в определенной, степени силовыми. При этом чем сложнее двигательное действие по своей кинематической структуре и координации, тем более необходимым становится применять идеомоторную подготовку.

4. Принцип отсроченного эффекта. Первые занятия на начальной стадии обучения не всегда сопровождаются тренирующим эффектом. Это происходит из-за отсутствия достаточно полной программы представления движения. Начинающие использовать идеомоторный метод на первых этапах могут отставать в темпах научения. Однако вскоре, когда двигательно-мышечные представления приобретают отчетливость и устойчивость, они значительно обгоняют учеников, тренирующихся по обычной методике, без использования идеомоторики.

5. Принцип содержательной эффективности. Содержанием идеомоторного воспроизведения может явиться все движение или действие от начала до конца со всеми деталями

и двигательными компонентами (пространственными, временными и силовыми); все движение (но обобщенно и свернуто); наиболее трудные, узловыe моменты действия; только его начало и конец. При этом на фоне индивидуального своеобразия вариантов выявляется устойчивая закономерность. Наибольший реальный тренирующий эффект представления движения достигается при идеомоторном воспроизведении в двигательно-мышечных образах узловых моментов действия, его результативной сути.

6. Принцип моделирования. Эффективность идеомоторного воспроизведения усиливается в условиях реального моделирования действий. Манипулируя моделью (проволочной, пластмассовой, графической, макетом) человек стремится техническую модель (образ движений) воплотить в реальном движении, фиксирует в нем основные результативные моменты или позы. Тренер при этом всегда может получить необходимую информацию, какой образ складывается или уже сложился в сознании ученика, соответствует ли желаемое действительному. Результатом таких действий является создание и закрепление у ученика и тренера оптимальной модели.

7. Принцип базирования. Многократное и длительное идеомоторное воспроизведение движения или действия утомляет нервные центры. В итоге двигательные представления теряют свою яркость и четкость, становятся беспорядочными, расплывчатыми, что значительно снижает результа-

тивность идеомоторной тренировки. Поэтому целесообразно мысленно повторять идеомоторное задание 4-5 раз, а задание, содержащее сложные и длительные упражнения – однократно.

# АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПИСЬМО

С давних пор большой интерес вызывают феномены, известные как столоверчение, автоматическое письмо и т.д. Бесспорно, в большинстве случаев мы имеем дело с хорошей имитацией. Наряду с этим было бы опрометчиво отрицать факт существования подлинных способностей. Однако грань между подлинным и ложным настолько тонка, что немногим людям удалось устоять перед соблазном преувеличения и даже фальсификации.

Автоматическое письмо может быть охарактеризовано как способность выражать мысли на бумаге без концентрации внимания на этом процессе. В момент написания индивидуум может читать, заниматься каким-либо видом деятельности, находиться в состоянии релаксации. Пишущий может вести беседу, в то время как его рука автоматически записывает строки, которые при прочтении оказываются достаточно хорошим прозаическим или поэтическим произведением. Сам же он совершенно не знает, что было написано им, до тех пор пока не ознакомится с текстом. Содержание и стиль чаще всего абсолютно не соотносятся с личностью писавшего: создается впечатление, что все это сделал другой человек. Многие психологи старой школы придерживались мнения, что в подобных случаях имеет место нарушение целостности ментального мира. Оно характеризуется

проявлением эмоционально окрашенных мыслей и желаний и их определенной организации, что становится причиной рождения еще одной дополнительной и автономной личности, обладающей собственным волеизъявлением. Что же касается обычных людей, то они были склонны приписывать все происходящее духам. Среди простейших форм автоматического письма (аутонографии) можно упомянуть маятники и планшетки. Гадание с помощью маятника в виде подвешенного кольца получило широкое распространение как на Западе, так и на Востоке и известно с момента зарождения Римской империи. Одной из модификаций является подвешивание кольца в стеклянном стакане, получившее одно время широкую популярность в кругах спиритов. Один удар по боковой поверхности стакана означал "нет", две – "да". Задавая вопросы, гадающие получали тот или иной ответ. Сторонники этого или подобного этому метода утверждают, что с помощью маятника они способны получить информацию в любой области: медицине, криминалистике и т.д. Направление движения, размах, тип колебания якобы позволяют дать ответ на интересующие вопросы. Большинство приверженцев метода верят (причем совершенно справедливо) в то, что их маятник регистрирует и отражает сокращения мышц в верхних конечностях. Однако при этом считают, что эти сокращения есть следствием реакции на "волны"; "изучение" и "поля", исходящие от объекта. Подобный взгляд отражает представления, которые объединяет в

себе термин "радиестезия". Последняя, по сути дела, является современной версией старых оккультных представлений.

Есть еще мнение, которого придерживается другая школа последователей радиестезии. Заключается оно в том, что все предсказания возможны благодаря действию психических сил и способностей, то есть телепатии, ясновидению и прорицательству.

Эффект маятника, столоверчение и работа с планшетами есть следствие неосознанных мышечных сокращений. Приборы бесстрастно регистрируют то, что обычно называется идеомоторными движениями. Известно, что полная неподвижность кольца, которое висит на нитке и удерживается рукой, практически недостижима. При фиксации руки и визуализации движений кольца оно вскоре действительно начинает раскачиваться. Если субъект представлял себе мысленно круговое движение, то кольцо будет перемещаться по кругу; если он думал о движении из стороны в сторону, то результат будет именно таким. Другими словами, движение кольца точно отражает мысли индивидуума. Именно по этой причине и используется термин "идеомоторный".

При работе со столом 2-3 участника сеанса кладут на него руки, что вызывает его перемещение, полностью отражающее бессознательные идеомоторные движения. Наивная вера в духа или духов, которые заставляют стол двигаться, обусловлена простым незнанием обыденных вещей.

Одно из наиболее интересных сообщений, касающихся

исследований медиумов, принадлежит Юнгу. В нем он описывает удивительные результаты, полученные при "чтении" мыслей людей, чьи руки лежат на столе. Однако, по его мнению, они обусловлены прежде всего способностью улавливать сокращения мышц, что в сочетании с умело поставленными вопросами и хорошо продуманными замечаниями позволило достаточно легко ориентироваться в происходящем. Виолет сообщает об очень демонстративном случае, когда желание прибегнуть к помощи стола и духов превращалось в конечном случае в навязчивую идею. Женщина сама обратилась за помощью в психиатрическую клинику, где попытались исключить ее контакт со столом любой формы. Однако она продолжала общаться с духами. Причем роль посредника на этот раз выполнял карандаш, указывающий на определенные буквы в книге или просто стучащий по спинке кровати. Врачи устранили эту возможность. Тогда женщина начала выстукивать сигналы пальцами. Постепенно этот процесс ушел внутрь, то есть стал чисто ментальным. Теперь уже связь с духами и самим Богом осуществлялась за счет мысленного звучания определенных букв.

Использование планшеток – метод аутонографии, находящихся где-то посередине между идеомоторными движениями и автоматическим письмом. Суть его заключается в следующем. Буквы алфавита записываются в виде круга, внутри которого заключены слова "да" и "нет". В качестве указателя используется любой способный легко передвигаться

предмет (стакан, блюдо, специальная дощечка на колесиках). Участники сеанса кладут на него пальцы и начинают задавать вопросы. Передвигаясь, предмет указывает на "да" или "нет" или на последовательность букв, из которых складывается послание. У начинающих оно чаще всего похоже на тарабарщину, однако по мере приобретения опыта становится все более и белее осмысленным. При достижении стадии автоматизма движения руки начинают управляться сознанием, вернее его элементами, поскольку имеет место диссоциации личности. Все внимание участников сконцентрировано только на одной цели: чтение посланий по мере их появления. Большая скорость, достигаемая в результате автоматических движений, иногда даже требует присутствия стенографистки для записи сообщений.

В отличие от планшетки, доска для спиритических сеансов характеризуется большим удобством с точки зрения использования. Она представляет собой маленькую дощечку на колесиках, оснащенную карандашом. Устройство легко скользит по бумаге, на которой оставляет свой след карандаш. При определенном навыке может быть достигнута большая скорость письма, которое в данном случае действительно является автоматическим.

Существующие произведения, написанные или записанные аутонографически, рассматриваются психологами старой школы как ярчайшее свидетельство диссоциированной личности, которая "погребена в глубинах подсознательно-



го". Однако здесь следует упомянуть и определенные истерические реакции, например, реакцию бегства, когда человек забывает, кто он, и в течение некоторого времени (месяцев и даже лет) живет как абсолютно новый индивидуум. При этом проявляются прежде всего те свойства личности, которые всегда искали выход, но жестоко подавлялись.

В автоматическом письме нет ничего экстраординарного. Это было продемонстрировано доктором Мухл. Она обнаружила, что при создании соответствующих условий можно научить большинство психически здоровых индивидуумов писать автоматически. Что касается больных, то Мухл использовала аутонографию для того, чтобы заставить их посмотреть внутрь самих себя и оживить подавленные воспоминания, идеи и ассоциации. Один из пациентов был способен автоматически записывать музыку. Другие воспроизводили нечто таинственное и загадочное или рисунки с великолепной цветовой гаммой, символическое содержание которых затем расшифровывалось в процессе автоматического письма. Все это составило прекрасный материал для психоанализа.

Взаимосвязь между аутонографией и гипнотическим состоянием сознания неоднократно подчеркивалась Юнгом, Брауном, а также другими исследователями. Все они приходят к выводу, что автоматическое письмо может быть легко индуцировано гипнотической или постгипнотической суггестией. Мак Дугл пишет, что во многих случаях можно также

получить ретроспективную информацию о процессе мышления, который имел место во время письма, если ввести субъекта в гипнотическое состояние. Прайнс приводит описание методики, которая заключается в следующем: оператор сначала гипнотизирует индивидуума, а затем внушает, что он должен написать что-нибудь (стихотворение или какой-то другой вид произведения) после пробуждения. Затем субъекта будят, дают ему в руки карандаш, кладут перед ним лист бумаги и одновременно заставляют читать вслух какой-то текст или производить математические подсчеты. Пока он всецело сконцентрирован на выполнении задачи, рука, положенная на бумагу, начинает писать. При этом испытуемый совершенно не знает, что выходит из-под пера. Истерический тип личности испытуемых, обследуемых Прайнс, проявляется в том, что рука в ряде случаев была абсолютно нечувствительной однако что касается здоровых людей, то здесь постгипнотическая суггестия редко позволяла достичь подлинной аутонографии. Хотя наиболее демонстративные случаи автоматического письма приходятся на истериков, они, тем не менее, могут отмечаться и у нормальных индивидуумов. Однако следует помнить, что при спонтанной аутонографии активирующим фактором чаще всего является истерия.

Наиболее интересным и весомым исследованием в области аутонографии является работа Прайнс "Экспериментальное изучение механизма галлюцинаций". В ней описа-

ны эксперименты с женщиной, которая в момент автоматического письма могла одновременно описывать в устной форме сопутствующие зрительные галлюцинации. Она обладала способностью по собственному желанию запускать процесс аутонографии, который часто сопровождался галлюцинациями и псевдогаллюцинациями, отражающими содержание записываемого. Женщина совершенно не осознавала того, что воспроизводится ею на бумаге даже тогда, когда запись велась очень медленно. Во время экспериментов в целях исключения возможности прочтения записываемого материала голова женщины накрывалась непрозрачной тканью. Описание галлюцинаций записывалось на пленку, что позволило впоследствии сравнить их содержание с текстом. Женщина, о которой шла речь выше, обратилась к Прайнс за помощью, поскольку страдала раздвоением личности. "Автор" аутонографических произведений носил имя "Джулия" и был высоко духовной испанской девушкой-крестьянкой, жившей в XII веке. Эта Джулия и была той второй личностью, которая проявлялась в определенный момент. Что касается видений, то они как будто были мало связаны друг с другом. Однако записи являлись тем недостающим звеном, которое помогло соотнести и дать возможность интерпретировать их как вариации на одну и ту же тему. Прайнс отмечает, что галлюцинации были более насыщены деталями, чем описание эпизода, что хорошо видно из приведенного ниже примера.

Автоматическое письмо.

1. "...Я направляюсь к небольшой деревенской церквушке или миссии где служили мессу..."

Сопровождающие его видения.

Дорога. В конце нее небольшая церковь. Разновидность белой оштукатуренной миссионерской церкви. Джулия обращена ко мне спиной. Она обращена ко мне спиной. Она идет по дороге босиком по направлению к церкви. Все видно очень отчетливо, как на экране. Я вижу, как волнуются колосья пшеницы на полях (У меня такое чувство, что Джулия ленится и не хочет идти в церковь)".

2. "...в деревне, которая в мою бытность называлась Медеса". "Какая-то площадь. Я вижу Сальватора, дядю Джулии. Над разложенными для продажи овощами натянут тент. Вокруг много женщин, похожих на иностранок. Толпа".

В другой серии экспериментов Прайнс изменил условия таким образом, что сначала у женщины вызывали видения с помощью магического кристалла, а затем она получала приказ вести записи. Таким образом содержание галлюцинаций определяло стиль записываемого. Вопрос о том, являются ли видения подлинными сенсорными галлюцинациями, остается открытым, поскольку не исключена возможность, что они есть не что иное, как продукт несвязанных псевдогаллюцинаций.

Большинство желающих развить в себе способность к автоматическому письму начинают с того, что просто держат в

руке карандаш, подложив под него лист бумаги, и намеренно сосредоточиваются на разговоре или происходящем вокруг. Ожидание здесь играет роль умеренной аутосуггестии. Спустя какой-то период времени карандаш начинает двигаться и вычерчивает отдельные штрихи, зигзагообразные или прямые линии. Следующим шагом будут написание отдельных букв или серии букв, лишенных всякого смысла. Дальнейшие занятия позволят достичь их комбинации в виде слов или предложений. Существует ряд опубликованных произведений, которые были созданы в результате автоматического письма и которые бесспорно обладают художественными достоинствами. Они отражают какие-то подавленные стремления и идеи, причем часто в виде сложных и глубоких символов.

В материалах Общества психических исследований содержится немало интересных фактов, касающихся аутонографии. Один из них связан с доктором С.Г.Соэлом, который обнаружил у себя способность писать автоматически. Однако этот процесс был эффективен только в том случае, когда его рукой руководил определенный человек, который помогал удерживать строку и возвращал карандаш на исходную позицию после ее окончания. Подобное "творческое содружество" абсолютно необычная вещь. Сам Соэл пишет об этом так: "Концентрируясь на несложных расчетах, я научился достигать состояния, когда мой разум был всецело захвачен этим процессом. Именно в этот период я был спо-

собен воспроизводить что-то в письменной форме. Как только я обращал внимание на то, что делает моя рука, все прекращалось так же внезапно, как и начиналось. Подобное состояние полного погружения можно удержать лишь в течение нескольких минут. Однако еще одно усилие, и быстрая концентрация в тот момент, когда я чувствую, что выхожу из этого состояния, позволяют возобновить его и продолжить запись без заметного перерыва".

Говоря об аутонографии, нельзя не упомянуть стрефографию (зеркальное письмо). Существуют люди, способные по желанию прибегать к данному виду письма. Случаи спонтанной стрефографии – не такое уж редкое явление у переученных левшей.

Обычно стрефография наблюдается при поражениях полушариев мозга, умственной отсталости, гипнотическом воздействии, состояниях с частичным сохранением сознания, некоторых разновидностях истерии. Небезынтересно отметить, что в большинстве случаев писавшие сами не могут прочесть написанного. Галлюцинации галлографического характера, возникающие при работе с магическим кристаллом, иногда бывают зеркальными. Кроме того, может отмечаться обратный порядок слов, составляющих предложение (инверсированное зеркальное письмо). Аналогичным феноменом является и так называемый обратный порядок устного изложения (обратная речь). Последовательность предложений может быть вполне логичной, однако слова, входя-

щие в состав предложения, произносятся не от его начала, а от конца. Иногда же слова стоят на положенных им местах, а порядок букв меняется. Таким образом, "кот" становится "ток". Существует также и такое явление, как стрессо-сифолия, которое наблюдается крайне редко. Оно заключается в том, что для прочтения текста его следует перевернуть вверх ногами. Следует помнить, что все перечисленные выше феномены имеют самостоятельное положение и не подпадают под группу явлений, определяемых термином "аутонография".

Псевдоличность, проявляющаяся в результате аутонографии, часто абсолютно противоположна личности субъекта. Таким образом, мягкий застенчивый человек может воспроизводить текст от первого лица, который будет изобиловать героическими поступками или трагическими описаниями внезапных смертей. Многие люди, владеющие аутонографией, склонны утверждать, что они не имеют никакого отношения к написанному, а просто являются проводниками идеи, принадлежащих духам умерших. В старые времена "вербальный автоматизм" или "непроизвольная речь" рассматривались как одержимость дьяволом, что служило причиной смертного приговора.

Некоторые исследователи видят объяснение аутонографии в дуалистическом сознании. Однако данный термин абсолютно лишен какого-либо смысла. Известно, что многие люди развивают в себе способность писать письма, деловые

бумаги и т.д., участвуя при этом в разговоре. Если затем задать им несколько вопросов, то становится ясно, что они помнят как содержание написанного, так и беседы. Эксперименты свидетельствуют об отсутствии концентрации на какой-то одной разновидности деятельности. Как только она имеет место, субъект теряет способность заниматься чем-либо параллельно.

В ряде случаев аутонография, или медиумический транс, сопровождается более или менее глубокой амнезией. Здесь можно усмотреть аналогию с неосознанной беседой с самим собой. Люди, ведущие подобную беседу, абсолютно не сознают происходящего. Амнезия может быть настолько глубокой, что они будут отрицать факты и клясться, что не произнесли ни слова. Общим знаменателем всех форм автоматизма является то, что рассматриваемая деятельность (умственная или физическая) не связана с обычным нормальным волеизъявлением, которое в данном случае не может быть ни иницирующим, ни поддерживающим фактором. До тех пор пока ученые не поймут до конца механизм целенаправленного внимания, исчерпывающее объяснение таких явлений, как аутонография, медиумический транс и истерическая диссоциация, не представляется возможным.

Иногда автоматическому письму предшествует разговор, т.е. субъект в устной форме задает вопросы "духу", воспроизводя ответы письменно. Здесь уместно привести случай Соал, чей интерес к физическим исследованиям заставил его



обратить внимание на спиритизм. Поэтому он не был особенно удивлен, когда вдруг обнаружил в себе склонность к аутонографии. Все произведения были якобы продиктованы духом поэтессы Викторианской эпохи по имени Маргарет Белей.

Соал, естественно, не мог согласиться с этим утверждением, поскольку считал, что псевдоличность, появляющаяся в написанных произведениях, есть порождение его собственного сознания. Наряду с этим он был готов поверить, что знания могли быть приобретены путем телепатии и ясновидения. Его рука сделала все возможное, чтобы убедить скептически настроенного хозяина в том, что он заблуждается, отрицая авторство духа. Запись вопросов, задаваемых Соал и ответов духа демонстрирует степень, до которой собственные диссоциируемые процессы могут вводить в заблуждение личность пишущего. Знакомство с ней заставляет думать о том, что она действительно отражает "разговор" двух совершенно разных людей. Аргументы, отговорки и уловки псевдоличности, настаивающей на своем авторстве и существовании в виде духа умершей поэтессы, хотя и наивны, но характеризуются ярко выраженной индивидуальностью. Сам Соал мало что мог сказать о жизни Маргарет Велей и ее творчестве. Таким образом, совпадение полученных при аутонографии сведений с реальными фактами, действительно, является достаточно убедительным аргументом в пользу получения информации с помощью телепатии или ясновиде-

ния. Однако более правильным, вероятно, следует считать, что в основе данного феномена лежит криптомнезия, которая рассматривается как внезапное возрождение забытых воспоминаний, опыта, факторов. При этом субъект неспособен воспроизвести в памяти источники информации и обстоятельства, при которых она была получена. Диссоциация еще сильнее углубляет это состояние. В этом и заключается причина того, что многие люди, будучи не в состоянии вспомнить источники информации, приписывают все действию своих "психических сил", избегая термина "магия".

Нередки случаи, когда запись ведется почерком, отличным от почерка субъекта. Это трактуется сторонниками спиритизма как еще одно доказательство в пользу авторства духа. Однако не следует забывать, что суггестия может так же легко заставить индивидуума изменить манеру написания букв. Феноменом, примыкающим к аутонографии следует считать уже упоминавшийся выше вербальный автоматизм, который достаточно распространен среди больных с психозами. Однако в отличие от истериков здесь процесс является скорее механическим, нежели интеллектуальным. Вербальный автоматизм истериков можно рассматривать как мостик между аутонографией и изречениями медиумов в состоянии транса. Такие широко известные феномены, как "одержимость дьяволом", различные виды экстаза и т.д., часто сопряжены с определенной степенью вербального автоматизма с последующей амнезией. Известны случаи истерического

вербального автоматизма, когда индивидуум осознает, что он говорит, будучи в то же время неспособным заставить свой речевой аппарат бездействовать или контролировать свой поток мыслей. На свете можно найти очень много людей, которые никогда бы не говорили автоматически. Так, спящий, который произнес во сне какие-то слова, был бы удивлен, узнав, что психологические процессы, лежащие в основе этого явления и одержимости дьяволом, мало чем отличаются друг от друга.

## О творчестве

По утверждению В.И.Вернадского, условием творческой деятельности личности должно быть наличие у нее определенных возможностей. Вот они:

1. Проводить детальный анализ.
2. Видеть за частным общее.
3. Не ограничиваться описанием явлений, а глубже исследовать их сущность и связь с другими явлениями.
4. Не избегать вопроса "почему".
5. Собирать как можно больше сведений о предмете исследования из материальных источников (преимущественно научных), обращаясь к оригиналам.
6. Прослеживать историю идей.
7. Изучать общие закономерности научного познания (думать о том, как думаешь).

8. Связывать изучаемую науку с другими областями знаний, с общественной жизнью.

9. Не только решать проблемы, но и находить новые, нерешенные.

Решая творческую задачу, человек обычно находится в плену привычных вариантов. Творческие идеи направляются по вектору психологической инерции, т.е. туда, где меньше всего можно ожидать новых оригинальных решений.

### **Методы творчества.**

Назовем некоторые из них.

1. Аутотренинг как метод стимуляции творческих способностей:

а) на заключительной стадии при выполнении упражнений на расслабление включения формул на решении искомым проблем с помощью собственной интуиции во сне и их реализация в сознании после пробуждения ("Утро вечера мудренее");

б) укрепление под влиянием самовнушения веры в свои возможности и изменение самооценки личности (реализация внушения высокоталантливой личности возможна на основе выраженной мотивации к достижению успеха и наличии соответствующего уровня специфических навыков).

2. Метод фокальных объектов. Признаки нескольких случайно выбранных объектов переносят на рассматриваемый (фокальный) объект, находящийся в центре внимания, в результате чего получают необычные сочетания, помогаю-

щие преодолеть психологические инерции. Так, если случайным объектом взят "тигр", а фокальным – "карандаш", то получается сочетание типа "полосатый карандаш", "клыкастый карандаш" и т.п.

### 3. Метод морфологического анализа:

А) выделяют главные характеристики объекта (идей) – ось ("стволы");

Б) по каждой из осей ("стволов") записывают всевозможные варианты – элементы ("ветви").

Пример – проблемы запуска двигателя автомобиля в зимних.

В качестве осей можно взять такие: источники энергии для обогрева, способы подачи энергии от источника к двигателю и т.д. Элементами для оси "источники энергии" могут быть: аккумулятор, бензогорелка, пар, горячая вода, химический генератор тепла. Записав элементы по всем осям и комбинируя сочетания различных элементов, можно получить большое число всевозможных вариантов. Причем сочетания могут получиться самые неожиданные, ведущие к оригинальному решению проблемы.

### 4. Метод "мозгового штурма" (мозговой атаки) – для коллективного творчества:

А) выделить в коллективе группу наиболее находчивых людей – генераторов идей;

Б) поставить перед этой группой задачу – поиск идей по существу задачи. За 20-30 мин. члены этой группы могут вы-

двинуть десятки самых разных, в том числе невероятных и даже абсурдных, идей; причем критика любых идей запрещается, разрешается их подхватывать и развивать (все идеи должны быть зафиксированы);

В) полученные идеи передаются в другую группу этого же коллектива (группу "критиков", хорошо подготовленных в данной области) – они должны выявить в каждой идее рациональное зерно и найти нужное решение поставленных задач.

"Мозговой штурм" оказывается наиболее эффективным при сочетании с таким методом, который направлен на то, чтобы сделать незнакомое знакомым, а привычное – чуждым. Превратить незнакомое в знакомое означает изучить проблему и привыкнуть к ней. После этого нужно проделать обратную процедуру – сделать привычное чуждым. Это достигается с помощью следующих четырех операций:

1) личное уподобление – отождествление самого себя с каким-либо элементом проблемной ситуации, например, с подвижной частью механизма, деталью машины;

2) прямая аналогия или поиски сходных процессов в других областях знаний, например, инженер-электроник, решая техническую задачу, ищет аналогии в гидравлике, в термодинамике;

3) символическая аналогия или использование поэтических образов и метафор для формулирования задачи;

4) фантастическая аналогия, при которой проблема мыс-

ленно решается "как в волшебной сказке", т.е. игнорируются фундаментальные законы природы, например, можно произвольно включать и выключать земное тяготение, менять скорость света и т.д.

Известно, что в положении лежа мыслительные функции у человека снижаются, а вот ходьба в период мыслительной деятельности, напротив, стимулирует творческие возможности человека. Рекомендуется за несколько минут перед сном обдумывать наиболее трудные вопросы, которые не могли решить в течение дня.

Примечания: 1. Различают три разновидности ума:

А) Концептуальный ум: позволяет людям, обладающим им, хорошо решать логические, математические и лингвистические задачи.

Б) Эстетический ум: люди, обладающие им, стремятся к познанию формы явлений, не всегда пользуясь их причинами, и почти никогда – их практическим использованием.

В) Социальный ум: люди, обладающие им, сосредоточены на межличностных отношениях и особенно проницательны в принятии решения, затрагивающих человеческие судьбы, устанавливающих иерархию целей и ценностных ориентации.

2. Для достижения высокой работоспособности необходимо соблюдать несколько условий. Вот они:

1) Постепенное вхождение в работу.

2) Последовательность и определенная система в труде,

деятельность по плану.

3) Правильное распределение нагрузки – дневной, недельной, месячной и даже годовой. Штурмовщина и безделье недопустимы. По К.С.Станиславскому, человек творческого склада должен научиться "трудное сделать привычным, привычное – легким и легко – прекрасным".

4) В умственном труде преимущественное применение логического запоминания, которое экономнее механического (зубрежки) более чем в 20 раз.

5) Осознание важности своего труда.

6) Организация рабочего места: чистота воздуха, температура воздуха 16-18° С , относительная влажность 35-70 %, нормальное освещение (настольная лампа в 50-60 Вт), порядок на рабочем месте, отсутствие звуковых и других раздражителей.

7) Периодический короткий отдых.

8) Завершение работы при любых условиях.

3. Как лучше отдыхать.

Полезнейший для здоровья отдых – это следование личным интеллектуальным пристрастиям: рыбная ловля, охота, занятия музыкой, общение с друзьями и др.

Напоминаем правила, соблюдая которые вы обеспечите себе хороший отдых.

1) Отдыхать активно, не валяться целыми днями в кровати или на диване.

2) Не заниматься в выходной день тем же, чем в обычные



дни, переменить вид деятельности.

3) Непременно побывать не менее 3-4 ч на свежем воздухе.

Горожанам лучше выехать за город.

4) Выходной день – лучшее время для занятий спортом.

5) Полезно ухаживать за садом и огородом.

# СУДЬБА ЮНЫХ ГЕНИЕВ

Время от времени они "засвечиваются" – то на телеэкране, то на газетной полосе, вызывая у нас целую гамму чувств – от восхищения до зависти. В жизни они встречаются редко. Во-первых, потому что их мало, а во-вторых, потому что они движутся по своей траектории. Но однажды они сливаются с нами, то есть растворяются, и о бывшем чуде свидетельствуют разве что грамоты, да дипломы, бережно хранящиеся в шкафу.

Большинство вундеркиндов, увы, во взрослой жизни никак себя не проявляют. От них по инерции еще ждут чудес, не желая поверить в то, что цветы уже отцвели и оживить их по силу лишь волшебнику.

Валерий Хилтунен, владелец картотеки российских вундеркиндов, рассказывал, что за всю свою журналистскую жизнь встретил лишь одного бывшего чудо-ребенка, который и в старости не иссяк, продолжая изумлять мир. Это был Айзек Азимов, мальчик из-под Смоленска, ставший великим американским писателем-фантастом. Айзек, в то время Исаак, почувствовал на себе все проблемы "вундеркиндизации". Он с детства знал, что будет гением, и за это его жутко били, приговаривая: "Никакой ты не гений, будь как мы!" До самой смерти Айзек Азимов сохранил непонятный страх перед самолетами, пароходами. Он раз в неделю спус-

кался из своего небоскреба. Этот страх помешал ему побыть на родине.

Устраивать встречи бывших вундеркиндов перестали: уж больно грустное это зрелище – видеть людей, у которых так резко разошлись ожидания и возможности.

Когда вчерашний победитель олимпиад, гордость школы, украшение концертов, привыкший к восторженному вниманию, эдакий белый вороненок становится таким, как все, – это целая драма. Начинаются комплексы и неврозы. Для хрупкой и чувствительной натуры превращение из вундеркинда в обычного человека может привести к катастрофе, вплоть до самоубийства. Сильная, уверенная в себе личность пойдет дальше, спокойно обходясь без ловли звезд с неба. Как спортсмены или танцоры, отработав отпущенный природный срок, ищут себя в другом. Правда, в отличие от вундеркиндов они сумели себя полностью реализовать.

Кто занимается проблемами особо одаренных детей, знает, что в период полового созревания – с 11 до 14 лет – может наступить "черная дыра", когда все утрачивается. Нейропсихологи имеют свою точку зрения: в этом возрасте происходит перестройка в деятельности мозга, особенно опасная для вундеркиндов.

Моцарт уже в три года повторял на клавесине пьесы, которые разучивала его восьмилетняя сестра, в шесть сочинял сонаты, а еще через пару лет затмевал маститых капельмейстеров. Бетховен славу гениального композитора снискал в

десятилетнем возрасте. Жорж Визе в четыре года прекрасно знал нотную грамоту. Вундеркинды стали гениями. Можно привести похожие примеры из любой области науки или искусства.

Но много их не наберется. А есть люди с поздним стартом развития, которые никакими способностями не блистали в детстве, но расцвели в зрелом возрасте. Роден начал творить в сорок лет, Микеланджело тоже не был вундеркиндом.

У каждого человека есть свой потолок. Большинство достигают его постепенно, годам к тридцати – сорока. Существует нижняя граница потолка – это вариант олигофрена, интеллектуальный нуль, а верхней границы, по-видимому, нет. Кто-то достигает пика своих творческих возможностей к пяти – десяти годам и останавливается, а кто-то финиширует намного позже. Такую необычную гипотезу "исчезновения" вундеркиндов выдвинул Анатолий Северный, президент Независимой ассоциации детских психиатров и психологов.

Особо одаренных детей мало, на 5-6 тысяч всего один. В США на поиск юного таланта расходуется до четырех тысяч долларов. У нас их практически не ищут. Более того, учителя, набирая класс, необычных стараются не брать, предпочитая удобных для себя. Есть неординарные дети, которые теряются в новой ситуации, не умеют произвести хорошее впечатление. Анатолий Северный рассказывал про способнейшего мальчика, которому психолог в детском саду про-

чил блестящие перспективы. Но на собеседовании при поступлении в спецшколу ребенок выглядел самым жалким образом. Его маме посоветовали подумать насчет вспомогательной школы, и лишь титанические усилия родителей вкупе с детским психологом смогли уберечь мальчика от такой грустной "карьеры".

– Мы преуспели в селекции, – считает мой собеседник. – Изолируем детей, отстающих в развитии, от общества. Не справляется с учебной программой, ведет себя неадекватно – в интернат, во вспомогательную школу, в среду себе подобных. Весь мир давно убедился, что это вредно. Причем такая порочная система опасна, она лишает общество определенного нравственного потенциала. Не говоря уж о том, что значительная часть детей попадает в эти заведения случайно, по ошибке, по стечению каких-то обстоятельств. Их истинные способности и задатки не проявятся. А кто знает – может быть, среди них есть и Пушкин и Даль?.. Причем давно уже не секрет, что гениальность часто соседствует с психической патологией. Общество должно с особым вниманием относиться к больным детям, в том числе потому, что из них могут вырасти гении. Даже самая глубокая патология не исключает возможности гениальности. Ведь гениальность – это всегда отход от нормы.

Один француз двадцать лет жизни затратил на то, чтобы отыскать этот ген, разгадать таким образом тайну природы. Он изучал все и не нашел ничего, кроме... мочевой кисло-

ты. Дотошный француз пришел к выводу, что существует некая функция некой железы, какая-то странная штука, которая держит человека в возбуждении, дающем постоянные импульсы к творчеству. Свидетельством того, что железа работает, могут быть проявления таких заболеваний, как подагра и чахотка.

Эту гипотезу многие сочтут абсурдной, но в ней есть рациональное зерно. Гений не может не творить – это условие его существования. Для него нет отдыха в традиционном понимании. Его невозможно лишить потребности созидать новое, даже если отобрать все необходимое. Математик продолжит расчеты в уме, художник нарисует горелой спичкой, музыкант сочинит мелодию в голове...

Кстати, лучшие из вундеркиндов при случае попросили бы волшебника дать им рецепт, как обходиться без отдыха.

Давно известно, что люди, отмеченные особым даром, не такие как все. Они просто другие. Чудаковатые, странные, не от мира сего. Хоть ген гениальности и не идентифицирован, но ясно, что талант – не придаток, а свойство личности. Достаточно у человека внутренней энергетики – он раскроется, пробьется, не хватает – может прожить жизнь, так и не узнав своего предназначения.

Казалось бы, родители лучше самого ребенка знают, к чему у него наибольшая склонность. Увы, часто мы превозносим то, чего нет, и наоборот. Аллан Фром, один из крупнейших американских специалистов в области педиатрии, дет-

ской психологии и психиатрии, предупреждает, что чрезмерное усердие способно скорее уничтожить, нежели развить настоящий талант. Родители должны помочь детям обнаружить свои склонности через присущие им интересы.

В подавляющем большинстве родители ничего не знают о своих детях, – говорит детский психиатр Анатолий Северный. – Побеседовав с ребенком наедине, я спрашиваю его: расскажем ли мы обо всем маме? Если он против, тайна остается между нами. А если он соглашается довериться, то мама часто начинает рыдать, узнав, какой ад носит в душе ее ребенок... Как правило, родители не дают детям возможности широко реализовать себя. Обычно предлагается стандартный набор, в который раньше непременно входило фигурное катание, а теперь – английский. У нас ведь менталитет о одинаковости, распространяющийся даже на область счастья. И это вместо того, чтобы думать, как дать детям максимальное многообразие. Пусть они попробуют все: и музыку, и язык, и конструирование, и рисование. Активный свободный поиск без насилия даст результаты.

– Но ведь сегодня существует немало узкоспециальных школ, лицеев, гимназий. Многие родители всеми способами пытаются устроить туда детей.

– Узкоспециальные школы с ранним выявлением способностей несостоятельны по целому ряду причин. У детей создается не правомерное представление об их исключительности, элитарности. Элитарность необходима, но она должна

проявляться в более естественных условиях. Общение только с себе подобными тоже опасно ущербностью, искажением личности. Родители же, реализуя свои несостоявшиеся амбиции, вынуждают ребенка делать то, на что он не запрограммирован от природы.

– Ваши советы родителям одаренных ?

– Их всего два: создать максимальные возможности для реализации способностей без насилия и ни в коем случае не ограничиваться только этой областью. Допустим, ребенок рано заявил о себе как пианист, а уже к четырнадцати годам достиг потолка. Если, кроме пианино, в этом мире он больше ничего не видел, наступит крах... Некоторые гимназии и лицеи дают детям возможность проявит различные способности. К примеру, в 654-й московской школе практикуется такой свободный поиск. Ученики 8-9-х классов целую четверть углубленно изучают один предмет, затем другой, чтобы к десятому классу четко определиться.

Недавно газеты обошла фотография подростка с вдумчивыми глазами и серьезным выражением лица. Двенадцатилетний Кирилл Лантухов стал студентом факультета вычислительной математики и кибернетики Московского университета. На вопрос, хотел бы он учиться за границей, не задумываясь ответил, что "да, конечно, здесь меня ничего не держит...". Прежде чем осуждать юного прагматика, стоит задуматься: а есть ли в нашей стране сегодня социальный заказ на такого рода специалистов ? Посмотрите, кто ныне вос-



требован: менеджеры, рекламные агенты, бухгалтеры. Выходит, что Кирилла и ему подобных российская школа, а затем и вуз готовят для Запада. Или для всего человечества. А может быть и во зло. Примеров злых гениев история знает достаточно.

– Одаренность – тяжелый груз, – говорит Анатолий Хавкин, врач-педиатр, доктор медицинских наук. – Это пограничное состояние, отклонение от так называемой нормы. Такой ребенок испытывает постоянные перегрузки, тратит свой энергетический потенциал. Он массу времени отдает учебе, на многие часы отдаляясь от других детей. В результате замедляется его социальное и психологическое развитие. По сути, его лишают детства, превращая в скаковую лошадь. И все это во имя какой-то гипотетической идеи... Дар не должен разрушать личность ребенка. Не говоря уже о физическом здоровье. Он в 12-13 лет закончит школу, поступит в университет – что дальше? Мы не можем прогнозировать, когда остановится этап ускоренного развития. Нужно гармоническое воспитание.

Такую цель ставит перед собой Пироговская школа, носящая имя знаменитого русского хирурга, известного также своими работами в области педагогики. Школа была основана пять лет назад при благословении протоиерея Александра Меня. В ней учатся дети разных конфессий и разных возможностей.

Те, кому обычная школа отказывала в нормальном обра-

зовании, отсылая в резервации для инвалидов, могут учиться в Пироговской школе наравне со здоровыми сверстниками. Диагнозы грустные: от детского церебрального паралича до гидроцефалии, которую невропатологи относят к тяжелым поражениям. Кстати, великому Бетховену поставили бы именно этот диагноз. К счастью композитор не обучался во вспомогательной школе...

– В Пироговской школе создан специальный подготовительный класс для детей с ограниченными возможностями, – рассказывает Анатолий Хавкин. – Вид маленького инвалида вызывает страх, жалость, а иногда и насмешки. А ведь он может быть необыкновенно одаренным человеком.

Можно ли вырастить гения из каждого? Еще в пятидесятые в нашей стране было несколько человек, которые делали вундеркиндов по заказу. Человек по имени Кравец брался к 13 годам дать любому ребенку четыре образования – музыкальное, художественное, спортивное и общее. И делал это за солидную плату для детей высокопоставленных партработников.

## **«Канди» – русский сверхчеловек!**

Я решил рассказать о своих исследованиях по созданию сверхчеловека с помощью "СК" – "Состояния Кандыбы", которые выполнил в 1984 году в Киеве. Я сделал открытие, которое до сих пор поражает всех специалистов: впервые в ми-

ре был создан искусственный человек, который состоял из нескольких человеческих тел, но с одной психикой и одной психофизиологией. Вначале я создал искусственного человека с двумя телами, затем с тремя, а затем с пятью...

С древнейших времен в Русской Религии существовала психотехника подготовки детей-разведчиков. Жрец брал на воспитание ребенка-сироту и систематическими трансовыми тренировками добивался слияния его психики со своей собственной. После этого подросток устраивался на нужную жрецу работу и телепатически, как видеокамера, все снимал и отправлял в мозг жреца, а жрец таким образом, все видел и слышал, более того, жрец телом этого подростка-разведчика мог совершать любые действия. Дело в том, что мозг подростка-разведчика и мозг жреца объединялись и становились одним мозгом, одной психикой, одним человеком, но с двумя телами – телом жреца и телом подростка-разведчика. В средние века, после христианизации и распада Русской Империи эта страшная жреческая психотехника оказалась утерянной. И вот я, отдав этой проблеме несколько лет, сумел создать СК-психотехнику и совершить самое выдающееся открытие XX-го века...

В СК-науке известно, что с нарастанием глубины СК-2 гипнотик перестает воспринимать внушения СК-специалиста, как исходящие от другого человека и начинает их воспринимать, как собственные волевые решения. В СК-2 устанавливается тесная связь и глубокая психофизическая взаи-

мозга зависимость между гипнотиком и СК-специалистом. Нарастающая СК-чувствительность гипнотика перерастает в особо загадочное состояние сверхгипнабельности, когда левое анализирующее полушарие мозга гипнотика отключается и заменяется левым управляющим полушарием мозга СК-специалиста, а правое полушарие мозга гипнотика, с его способностью к чувствам и картинным образам, сливается с правым полушарием мозга СК-специалиста. В результате получается два человека с одним работающим общим мозгом, с одной психофизиологией, с одними мыслями, одной волей, одними переживаниями и одними общими ощущениями: зрением, слухом, вкусом, обонянием, болью и т.д. Главной особенностью нового человека, имеющего два тела (гипнотика и СК-специалиста), становится наличие у него двух работающих правых полушарий мозга и одного левого. А это значит, что у такого двойного искусственного человека удвоены системы жизнеобеспечения и удвоены интуитивные способности и скорость реакций, кроме того один человек (СК-специалист) оказывается способным постоянно одновременно пребывать в двух местах, с двойным потоком поступающей информации и одним управляющим волевым центром.

Я усложнил эксперименты и стал "работать" с двумя гипнотиками одновременно, создав единую личность из трех человек. Удалось выключить левые полушария мозга обоих гипнотиков и добиться отождествления в одно общее трех

правых полушарий мозга – СК-специалиста и двух гипнотиков. Затем СК-специалист вышел из "тройного человека" и оставил двух гипнотиков одних, с одним общим мозгом и одной общей психофизиологией. В этом эксперименте я, впервые в мире, получил единого человека с двумя физическими телами, с двумя активными общими правыми полушариями мозга и с полностью отключенными левыми полушариями мозга. В честь создателя (В.М.Кандыбы) искусственный человек из первой серии опытов с двумя и из второй серии с тремя субъектами, был назван – "Канди". Имя "Канди" стали давать и всем остальным искусственным людям во всех последующих экспериментах. Итак, созданный во втором эксперименте "Канди" имел, в отличие от первого "Канди", разум четырехлетнего ребенка и двойную интуицию, хотя возраст обеих гипнотиков был 36 и 39 лет. Эксперименты показали, что правое полушарие мозга любого взрослого человека, является самостоятельной личностью с психикой умного животного и запасом слов трех-четырёхлетнего ребенка.

Поэтому "Канди" оказался умным животным, состоящим из двух человеческих тел. "Канди" сохранял постгипнотическое подчинение СК-специалисту и вел совершенно автономный самостоятельный животный образ жизни в течение всех двух недель этого эксперимента.

Я вновь усложнил эксперименты и создал единое существо из пяти человек и без управляющей связи (раппорта) с СК-специалистом. Были обучены пять участников экспе-

римента гетеро-СК и СК-саморегуляции. Все пять участников начали по специальной СК-технике одновременно погружать друг друга в глубокое активное СК-2. Через некоторое время все пять человек превращались в единое человеческое сверхразумное сверхсущество. Пятителый "Канди" заимел единую глубинную душу, единую психофизиологию и все пять особей, хотя до эксперимента и сильно друг от друга отличались, но теперь стали вести себя как один организм, с одними общими мыслями, желаниями, чувствами, одним поведением и одной волей, исходящей из одного источника, причем источник воли не был локализован ни в одной из пяти особей, а был непонятно где. Интересно отметить, что новое общее поведение и характер каждой особи сильно отличались от характера и свойств личности того человека, из которого произошла данная особь. Каждая особь пятителого "Канди" стала сверхъумным, сверхсильным, сверхловким существом, телепатически подчиненным единой Сверхдуше и единой Сверхволе с единой Сверхпсихикой, которая уже не имела конкретной пространственно-временной локализации.

Что бы ни делали с отдельными особями – на "Канди" это не отражалось. "Канди" начал самостоятельно быстро развиваться и уже на третий день эксперимента овладел ясновидением, знанием прошлого и будущего, сильным телепатическим гипнозом и др. "Канди" стал бороться со мною и, владея бессмертием, стал подчинять себе всех окружающих

телегипнозом. Многие люди на несколько километров вокруг уже на четвертый день жизни пятителого "Канди", стали ощущать непонятное управление и власть над ними "Канди". Более того, "Канди" дважды попытался воспроизвести себе подобных, но подчиненных ему сверхсуществ. Стало ясно, что "Канди" бессмертен и претендует на мировое господство и разрушение всей земной цивилизации. С огромными трудностями "Канди" был мною распущен и эксперимент прекращен. Итак, русский сверхчеловек "Канди", созданный гением русских ученых, их же гением и был побежден! Трудно представить, что может быть, если бы я попытался создать стотелого "Канди", или например, тысячетелого...

Наиболее опасным свойством "Канди" стала его способность прорицать будущее, а затем открылась новая способность – умение формировать будущие события и явления, причем выгодные "Канди", и ограничений в этой своей способности "Канди" не знал. И всех нас спасло только то, что я сразу разрушил "Канди", как только обнаружил, что он научился формировать реальность будущего. Итак, мною создано сверхсущество, которое в небольших размерах (2 или 3 тела) может использоваться в современной цивилизации.

# Заключение

*Дорогие читатели! Наша фирма проводит ежемесячно двухнедельные курсы по развитию у всех желающих различных сверхспособностей по методикам Японии, США, Германии и России.*

*Кроме развития способностей, мы обучаем техникам СК-самолечения и СК-лечения других людей. На занятиях преподаются уникальные сведения по истории, религии, культуре и др. На все дополнительные вопросы мы даем необходимые консультации.*

*Мы продаем и высылаем дополнительную литературу по СК, гипнозу, саморегуляции, медицине, психологии, и др. Все книги построены на СК! Авторы-В.М.Кандыба или Д.В.Кандыба.*

*Мы проводим обучение и на местах вашего жительства, если вы нас пригласите.*