**ПОДБЕРИТЕ КЛЮЧ К СЕБЕ.**

**«ТРЕНИРОВКА С КЛЮЧОМ».**
Тренировка с Ключом.
(Первая, общая антистрессовая часть Ключа)

Каждый из нижеперечисленных приемов может быстро снять стресс и вызвать состояние саморегуляции примерно у 30 % населения планеты.
Для того чтобы овладеть Ключом мог каждый желающий, разработан специальный алгоритм «Схемотехника тренировки с Ключом», состоящий из группы приемов, поочередное испытание которых позволяет любому человеку найти свой индивидуальный ключ для саморегуляции.

**Явление состояния «союза между умом и телом» (называемого на древнем индийском языке санскрит — «йога») достигается с помощью управляемых идеомоторных движений за минимальное время.**

На фоне тренировки с Ключом можно как ставить себе различные цели, так и решать различные проблемы, например, размышляя о том, что приближает их достижение.

**Напоминание:**с помощью управляемых идеомоторных движений можно быстро:
1) проверить себя на «зажатость»;
2) тестировать «зажатость» у других;
3) определять у себя (у других) степень внушаемости;
4) снимать у себя (у других) стресс;
5) включать у себя (у других) психическую релаксацию для реабилитации и реализации желаемых волевых установок;
6) обучаться (или обучать других) навыкам саморегуляции (способности получать в нужный для себя момент уже без приемов желаемые изменения состояния, например для повышения устойчивости к стрессу, реабилитации, мобилизации);
7) проводить диагностику;
8) сочетать управляемые идеомоторные приемы с любыми другими методиками, на пример обучающими, оздоровительными или лечебными, для повышения их эффективности и сокращения сроков курса, выработки навыков.

Управляемые идеомоторные движения являются базовыми приемами Ключа, но не являются самоцелью, это пусковой механизм, главное — снятие скованности и релаксация, которые при этом происходят, на фоне которой вы отрабатываете навыки мобилизации.
Если при попытках осуществить идеомоторное движение оно не происходит (например, из-за остеохондроза шейного отдела позвоночника, когда руки легче опустить, чем держать перед собой расслабленными), но при этом начинается релаксация, задача выполнена. Можете отдыхать в ней, или работать, в зависимости от задачи.

Обучение и реабилитация по Ключу может производиться без обязательных комфортных условий, в удобной и неудобной позе, при шуме и без шума.

**Изюминка технологии.**
Помните новое оригинальное привлекательное правило обучения «Делайте то, что получается (что сразу дает результат), и отбрасывайте то, что не получается».
Помните этот принцип индивидуального подбора приемов вместо традиционного принципа тренировки — повторения приема до тех пор, пока получится.

**Внимание!**
Желаемый результат — комфортное состояние внутреннего раскрепощения и легкости, чувство ясности в голове и бодрости, уверенности в себе, могут наступить:
а) во время управляемых идеомоторных движений;
б) через некоторое время после завершения приемов.

ВНИМАНИЕ! ПОСЛЕДЕЙСТВИЕ!
**Если вы старались выполнить идеомоторные приемы, то этим самым стимулировали к запуску рефлекторный мозговой механизм гармонизации. Поэтому, если даже приемы полностью не получились, обязательно обратите внимание: у вас час от часа будет улучшаться состояние, будет прекрасный день или вечер!**

Арсенал возможностей для выработки навыков саморегуляции состоит из основных и дополнительных компонентов.

**Основные компоненты.**
1. Управляемые идеомоторные движения (вызывающие согласование психических и физиологических процессов).
2. Волевые программные психологические установки (реализующиеся посредством состояния саморегуляции).

**Дополнительные компоненты общие.**
1. Физические упражнения.
2. Упражнение «Сканирование» для раскрепощения.

**Дополнительные компонены специальные (психологические и медицинские).**
Психологическая консультация; медицинская диагностика; психокоррекция; мануальная коррекция; массаж, массаж акупунктурных точек; рефлексотерапия акупунктурная по специальному рецепту и т.д., в зависимости от диагностически проявляемых при обучении Ключу психологичеких и физилогических проблем.

Количество компонентов, привлекаемых для процедуры саморегуляции, регулируется также в зависимости от исходной напряженности с помощью теста на «зажатость» и сокращается по мере выработки навыков саморегуляции.

Тест на «зажатость» и способ раскрепощения.

Путем перебора трех базовых приемов (или приемов, созданных вами по принципу идеомоторного автоматизма) найдите тот, который у вас лучше получается.

Базовые идеомоторные приемы:
1) разведение рук: представьте себе, что вытянутые перед собой руки начинают плавно расходиться в стороны без ваших мышечных усилий, как бы автоматически.
2) сведение рук: представьте себе их обратное движение;
3) подъем руки, рук: представьте себе, что ваша опущенная рука (руки) всплывает вверх, так, например, как у космонавта в невесомости.

Если у вас не получается ни один из идеомоторных приемов, значит, вы — «зажаты».
Подключите дополнительные компоненты — сделайте обыкновенную раскрепощающую разминку с помощью любых физических упражнений, а теперь снова проверьте себя на «зажатость» - повторите идеомоторный прием.
Если приемы начали получаться - внутренний баланс восстановлен.

**Управляемые идеомоторные приемы — это приемы контроля и управления состоянием на основе обратной связи. Так, проверяя себя на «зажатостъ» и раскрепощаясь, вы обучаетесь управлять своим состоянием.**

На фоне идеомоторных приемов можно решать различные психологические проблемы, представляя себе мысленно желаемый результат. Этим самым можно стимулировать улучшение самочувствия, вырабатывать желаемые качества характера, повышать устойчивость к стрессу и т. д.

КАК ЛУЧШЕ СНЯТЬ НЕРВНЫЕ «ЗАЖИМЫ».
Повторяем тот идеомоторный прием, который лучше получается, несколько раз подряд.

**Внимание!** Когда тело начинает переходить в режим автоколебания, помогаем этому, найдем ритм гармоничного автоколебания «вперед-назад» или «по кругу». Этим можно натренировать координацию. Никто не падает! Можете поставить ноги шире! Можете встать у стены или делать это сидя.

**НАВЫКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ ФОРМИРУЮТСЯ В ТРИ СТАДИИ, ОДНА ЗА ДРУГОЙ В ТЕЧЕНИЕ 30 МИНУТ.**
1. Подбор Ключа — 10 минут.
2. Саморегуляция — 10 минут.
3. Завершение.
«Момент истины» — 10 минут.

Время дано ориентировочное, регулируется индивидуально.
Перебирая приемы из «Звезды саморегуляции» (схемотехника подбора приема), подбираете «Ключ к себе».
Первые пять дней можно тренироваться каждый день или через день. Потом эти приемы уже не нужны; вырабатываются навыки саморегуляции.
А добавление количества компонентов или полную тренировку можно делать по желанию или по необходимости, если вдруг, например, вас ждет ответственная ситуация и напряжение повысилось, когда ваших обычных сил для решения этой задачи не хватает.

«Звезда саморегуляции».

Состоит из шести базовых приемов и упражнений, созданных вами самостоятельно по принципу Ключа.

1. Расхождение рук.
2. Схождение рук.
3. Левитация рук.
4. Полет.
5. Автоколебания тела.
6. Движения головой.
…………………………
7. Приемы, созданные вами.

**Напоминание!**С каждым разом продолжительность тренировки может сокращаться, а после примерно пяти тренировок с Ключом формируются уже навыки саморегуляции.

Уже во время подбора Ключа и в самом режиме саморегуляции вы можете осуществлять вторую СТАДИЮ — САМОРЕГУЛЯЦИЮ. На этой стадии вы можете решать свои психологические проблемы и применять различные оздоровительные или иные методики. Если у вас возникают вопросы, вы можете обратиться в Центр защиты от стресса.

О положении тела и приемах.

Приемы можно выполнять стоя, или сидя, или лежа, как удобнее.
Стоя — интереснее, и сразу видно, что и как получается.
Когда это делается стоя, сразу убеждаетесь в их высокой эффективности, потому что они позволяют получить комфортное состояние (и при желании — даже очень глубоко расслабиться) без необходимости в удобной позе.

**ПРИЕМ 1.**«Расхождение рук».

** Управляемое идеомоторное движение**

Держите руки свободными перед собой. Голову держите удобно и дайте мысленную команду рукам, чтобы они начали расходиться в стороны как бы автоматически, без мышечных усилий.
Подберите себе для этого удобный образ, помогающий добиться этого движения.
Представьте себе, например, что они отталкиваются друг от друга, как отталкиваются друг от друга однополярные магниты, или подберите какой-либо другой образ. Как удобнее. Можете начать с разведения рук обычным механическим движением, а потом — идеомоторно.
Для того чтобы ваша воля «сработала» и руки начали расходиться, нужно снять препятсдвия между волей и организмом (создать связь между сознанием и организмом), т. е. найти в себе состояние внутреннего равновесия.
Для этого нужно внутренне расслабиться, ощутить в себе комфорт.
Стараясь найти в себе состояние внутреннего расслабления, при котором получается желаемое идеомоторное движение, мы учимся этим самым управлять своим состоянием.
Делайте как приятнее, перебирайте варианты (отклоните или склоните голову, сделайте глубокий вдох или выдох, задержите на мгновение дыхание и т. д.), главное — найти это чувство внутреннего комфорта, при котором ваша воля начнет влиять на автоматику движения. Реализация желаемого идеомоторного движения будет свидетельствовать о том, что искомое состояние найдено. Иначе это движение не получится.
Можно это делать с открытыми или закрытыми глазами. Выбирайте, как легче.
Это очень простой способ для проверки себя на «зажатость»: если руки остаются неподвижными, значит, следует сделать несколько обычных физических упражнений, чтобы снять нервные «зажимы», а затем еще раз попробовать этот идеомоторный прием.
Если руки устают, опустите их, встряхните. Затем попробуйте снова.
*Если не получается, не усердствуйте, а перейдите к другому приему.*

**ПРИЕМ 2.**Схождение рук.

**Управляемое идеомоторное движение**

Разведите руки в стороны обычным способом, а теперь настройтесь на их обратное автоматическое движение друг к другу.
Может быть, этот прием вам удается легче.
Если прием получается, повторите его несколько раз. Это развивает желаемое искомое состояние «внутренней связи».
После этого, независимо от того, получился прием или нет, снова попробуйте сделать первый прием — руки в стороны.
Иногда при выполнении этих движений возникает чувство, что руки тянет какая-то сила. Подключение физических телесных ощущений свидетельствует о глубине наступающей психической релаксации и развитии связи ума и тела.
Расхождение и схождение рук надо повторить несколько раз, добиваясь как бы непрерывности движения.
В моменты, когда руки как бы застревают, можно слегка подтолкнуть их. Или — улыбнуться. Или вздохнуть.
Улыбка снимает напряжение. Помните: с помощью идеомоторного движения вы ищете чувство внутренней легкости. Занимайтесь этим как танцем, как песней. Это охота за легкостью.
Может быть, у вас наступило желаемое состояние внутреннего расслабления, но руки устали и не хочется делать движения, тогда опустите руки и побудьте в этом состоянии, чтобы его запомнить.

**ПРИЕМ 3.**«Левитация» руки.

Руки опущены. Можно смотреть на руку, тогда это нужно делать неотрывно, или же закрыть глаза. Ищите как легче. Но не бегайте глазами по сторонам, иначе вы теряете наступающее гармонизирующее состояние, внутренний контакт с самим собой. Настройтесь, чтобы рука стала подниматься, «всплывать».

** Управляемое идеомоторное движение**

**Помните, как у космонавтов в невесомости «всплывают» руки, ноги?**
Этот прием «левитации руки» может получиться либо сразу, либо непосредственно после предыдущих. Или после разминки.
Если он не получается, снова разведите и сведите руки, а затем попробуйте поднять руку еще раз.
После знакомства с этим приемом вам будет интересно время от времени проверять себя: поднимется рука или нет. Это как новая увлекательная игра, снижающая стресс.
Потом вы сможете контролировать стресс уже без помощи этих приемов.
Когда рука начинает всплывать, возникает масса новых и приятных ощущений. В первый раз это ощущение настолько неожиданное, что невольно вызывает улыбку.
Если прием не получился, нужно искать другое движение.
А если прием получается после других приемов, те приемы следует повторить еще раз.
И тогда, когда вы будете делать то, что получается, начнет получаться и то, что раньше не получалось.

**ПРИЕМ 4.**«Полет».

** Управляемое идеомоторное движение**

Если рука начала «всплывать», то через несколько секунд дайте возможность такого же «всплывания» и для второй руки.
Пусть руки «всплывают». Пусть поднимаются как крылья.
Помогите себе приятными образными представлениями. Представьте себе, например, что руки — это крылья! Крылья несут вас!
Вы — высоко-высоко над землей!
Чистое небо! Навстречу теплому Солнцу!
Позвольте открыться дыханию. Позвольте себе дышать свободно.
Позвольте себе ощутить состояние полета.
Это чудесное чувство, которого нам так часто не хватает на земле.
Это состояние внутренней свободы!
Вы можете вспомнить чувство полетов во сне или другие приятные ощущения, связанные с радостью раскрепощения.
Упражнение «Полет» — центральное упражнение Ключа.
В нем развивается опыт внутренней свободы.
Настройтесь на прилив свежих сил и здоровья, мечтая об этом.
В первый раз это чувство свободы может захлестнуть вас, вызвать эйфорию, но затем это чувство радостного окрыления становится привычным, умеренным, а уверенность в своих возможностях становится с каждой тренировкой естественной частью вашей сущности.

**ПРИЕМ 5.**Автоколебания тела.
При выполнении Ключевых приемов вместе с расслаблением обычно возникает явление автоколебания тела. Это естественно — при расслабленном состоянии человек покачивается.
При автоколебаниях тела руки можно опустить и просто покачаться на волнах этого гармонизирующего биоритма, как покачивается ребенок на качелях.
Когда вы находите свой ритм, покачивание тела становится красивым, гармоничным.
Глаза можно закрыть или оставить открытыми: как приятнее.
Этот прием с автоколебаниями тела тренирует и координацию.
Человек с хорошей внутренней координацией более устойчив к стрессам, меньше других поддается внешним влияниям, обладает большей самостоятельностью мышления, быстрее находит выход в самых сложных ситуациях. Поэтому упражнения, направленные на развитие координации, формируют и устойчивость к стрессу.

** Управляемое идеомоторное движение**

Если в результате идеомоторных приемов явление автоколебания тела не наступило, можно инициировать эти покачивания тела намеренно механически, слегка подталкивая корпус, как приятнее, например, вперед-назад или круговыми движениями.
Руки при этом можно опустить, сложить на груди или держать, как удобнее.
После нескольких повторов это упражнение начинает легко получаться.
Главное — найти приятный ритм колебаний. Это такой ритм, из которого как бы не хочется выходить. Потому что при этом происходит снятие нервных «зажимов».
При этом снимается нервное напряжение и возникает чувство глубокого душевного и физического покоя, внутреннего равновесия, мысли начинают течь ровно и спокойно, не «задевая» нас.
На этом фоне легко и спокойно думается даже о самых сложных вещах, естественным путем разрешаются наболевшие психологические проблемы.
Вспомним, например: такими покачиваниями убаюкивает мать ребенка, такие ритмичные покачивания возникают нередко у людей во время молитвы, так нас покачивает в вагоне, в автомобиле.
Никто никогда при этом не падает. Но если вы боитесь упасть, можете поставить ноги шире или встать спиной к стене, дивану.
Если при покачивании проявляется потеря координации, то путем тренировки с помощью этого же приема происходит улучшение координации. Для этого в моменты, когда вас, возможно, заносит в сторону, придайте этим толчкам красивую форму. Это легко сделать маленькими волевыми усилиями.
Так тренируется и способность управлять своим состоянием маленькими волевыми усилиями.
Можете вспомнить танец. Переведите свои движения в любую приятную для вас гармоничную форму.
Очень скоро исчезнет и страх упасть. Этот страх упасть при расслаблении всегда есть внутри нас и так же подспудно руководит нашей жизнью, а с помощью такой тренировки вы вдруг замечаете, что можете глубоко расслабиться и никуда не падаете! И страх упасть исчезает.
А человек, который боится упасть, и человек, который уже не боится упасть,— это уже совсем разные люди, в лучшую сторону меняется линия судьбы.

**ПРИЕМ 6.**Движения головой.
Стоя или сидя опускаем голову, расслабив шею, или откидываем голову, как приятнее, и, вспомнив опыт с идеомоторными движениями рук, вызываем идеомоторные повороты головой в удобном направлении.
Если это не получается, механически вращаем головой в приятном ритме по линии приятных точек поворота. Это такой ритм, при котором движение хочется продолжать, и напряжение шеи ослабевает.

** Управляемое идеомоторное движение**

Можно найти момент, когда голову можно как бы отпустить, и дальше она пойдет идеомоторно-автоматически.
Надо обходить болевые или напряженные точки, а если они активно проявляются, эти болевые участки следует слегка помассировать.
Когда вы находите при движениях головой приятную точку поворота, на которой иногда хочется голову так и оставить, следует голову так и оставить. Приятная точка поворота — это точка расслабления.
Это вам знакомо из повседневной жизни: в моменты, например, усталости или глубокой задумчивости вы также откидываете голову назад или склоняете вперед или в сторону, как удобнее, и сидите так неподвижно, расслабленно, пусто глядя перед собой как в невидимую точку.
Можно помочь себе в поиске расслабления и с помощью движений глазных яблок, горизонтальных или вертикальных, ищите, как приятнее.

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ.
Можно подойти к производству идеомоторного движения путем и обычных механических движений, которые получаются с минимальным усилием и которые можно повторять без усталости, как бы бесконечно. Поделайте несколько любых произвольных движений или физкультурных упражнений. Прислушайтесь к себе, какое из них вам было бы легко повторять без усталости.
Попробуйте теперь его автоматизировать.
Или просто расслабьтесь. Постойте так несколько секунд. Прислушайтесь к телу. Откройте или закройте глаза, как приятнее.
А теперь подтолкните руки к привычному движению, вспомните, например, как вы плаваете... Или, может быть, вам приятнее вспомнить игру на скрипке... Или — теннис... Или — лыжную прогулку... Или — греблю на байдарке... А потом переходите к идеомоторным приемам.

Выход из состояния саморегуляции.

ЗАПОМНИТЕ! Выходить из состояния саморегуляции очень легко: достаточно этого пожелать.
Но если вам хочется побыть в этом состоянии еще несколько минут, побудьте. Значит, это требуется организму. А выходить из этого отдыха нужно, настроившись на то, что голова — ясная, а в теле полнота свежих сил и бодрости.
Можно вспомнить, например, то, что обычно вас бодрит. Чашка кофе, контрастный душ, лыжная прогулка. Потянитесь, сделайте несколько бодрящих движений. И вы будете чувствовать себя свежим и бодрым, как утром после сна, даже если за спиной был целый день напряженного труда.
Такой выход с освежением следует делать тогда, когда требуется бодрое настроение, и не делайте так непосредственно перед сном, иначе снова уже сможете работать как «во вторую смену».
Для тех, кто хочет избавиться от бессонницы, вовсе не обязательно практиковать Ключ именно перед сном. Его регулирующее оздоровительное влияние во время учебно-реабилитационных тренировок улучшит и ночной сон.
Но если вы делаете это перед сном, то при выходе из состояния саморегуляции настройтесь на приятный сон, выходите из процедуры с расслабленным чувством, с дремотой, с желанием сна.

**Заключение. «Момент истины».**

В первые два-три дня тренировок после выполнения идеомоторных приемов нужно сесть и просто посидеть несколько минут пассивно, как бы нейтрально (секрет технологии — глаза закрывать следует не сразу, а только если они сами закрываются).
При этом возникает чувство пустоты в голове.
Это реабилитационное состояние (как режим перезагрузки в компьютере), в котором происходит психологическая разгрузка и накопление новых сил.
А теперь настроимся на свежесть!

Дополнительные компоненты
(общие).

Если идеомоторные приемы не получаются, то до них или между ними нужно еще раз добавить:

1. Любые физические упражнения.

2. Напоминаем упражнение «Сканирование» для раскрепощения:
1) 30 секунд - любые повторяемые повороты головой в приятном ритме.
2) 30 секунд - любые повторяемые движения на уровне плеч в приятном ритме.
3) 30 секунд - любые повторяемые движения «от бедра» в приятном ритме.
4) 30 секунд - любые повторяемые движения на уровне ног в приятном ритме.
5) Повторить найденное раскрепощающее движение еще раз.

А теперь снова — идеомоторные приемы.

Дополнительные компоненты
(специальные)

Если идеомоторные приемы все равно не получаются, значит, возможно, нужны:
1. Психологическая консультация, в частности, коррекция «моделей ожидания», выявление подсознательных блокирующих установок.
2. Медицинская диагностика с выявлением, в частности, признаков внутричерепного давления, остеохондроза.
3. Психотерапевтическая коррекция, регулирующая, в частности, чувство тревожности, элементов депрессии.
4. Мануальная коррекция (психологи, не забывайте о физиологии!).
5. Массаж или самомассаж точек «фэн-чи» в области затылка, снимающий спазмы сосудов мозга и улучшающий венозный отток, (специальная методика за 10 минут до процедуры учебно-реабилитационной тренировки.
6. Релаксирующий массаж или самомассаж шеи в наиболее напряженных участках (специальная методика за 10 минут до процедуры учебно-реабилитационной тренировки).
7. Рефлексотерапия (специальная методика).

Домашнее задание.

Описанную учебно-реабилитационную тренировку с Ключом желательно производить в течение пяти дней по 30 минут в удобное время. При этом вырабатываются навыки саморегуляции и повышается устойчивость к стрессу.
После пяти дней уже можно пользоваться по желанию либо полной тренировкой, либо отдельными компонентами (идеомоторными приемами, или только памятью об их эффекте) в нужный для себя момент.
Количество привлекаемых компонентов регулируется в зависимости от сложности решаемой задачи и исходного самочувствия.
Так, например, если у вас завтра ответственный день, встреча, экзамен и вы очень взволнованы, а применение одного или двух идеомоторных ключевых приема не дают сразу эффекта раскрепощения и уверенности в себе, следует вспомнить более полную тренировку: сделать разминочные упражнения, повторить идеомоторные приемы и т. д.

Для тех, кто занимается физкультурными упражнениями, полезно включить идеомоторные приемы между упражнениями.
Ключевые приемы полезно сочетать с массажем, рефлексотерапией, физиопроцедурами.
Это придает этим и другим подобным процедурам и занятиям дополнительную привлекательность и качественно повышает их эффективность.

Ключ резко повышает доступность и эффективность любой программы обучения, тренировки, реабилитации.

Процедура комфортизации
(«Послушный» и «непослушный» мозг»).

ТЕПЕРЬ У ВАС ВСЕ БУДЕТ ЛУЧШЕ ПОЛУЧАТЬСЯ!

Психологи! Не забываете о физиологии!
Не пытайтесь решать все проблемы только психологическими методами, человек есть двуединое духовно-физическое существо. Вы можете часами работать с подростком, избавляя его психологическими методами от рассеянности на уроках или заикания, а у него, быть может, обратите внимание, руки часто холодные и носик, у него может быть вегетативно-сосудистая дистония, или внутричерепное давление повышено, поэтому, может быть, лучше сначала сделать легкий отточный массаж шеи, чтобы наладить венозный отток крови, может быть нужно попросить его предварительно сделать легкую разминку с помощью простейших физических упражнений. И тогда начнут давать результаты и психологические методы.
Но есть и специальные предварительные процедуры, отработанные в зоне боевых действий, при реабилитации после взрывов, дающие результат при высокой тревожности и страхах, снимающие нервную напряженность и чувство скованности.

ИТАК, ПРОЦЕДУРА КОМФОРТИЗАЦИИ.
Это то, что сразу дает эффект.
Это помогает очень выразительно.
Вы можете это сделать себе, соседу, жене или мужу, ребенку.
Другому человеку вы можете это сделать в большем объеме элементов, добавляя их из «арсенала компонентов», но и сами научитесь Таким путем быстро приводить свое самочувствие в порядок.

При обучении специалистов я демонстрирую процедуру так.
Предлагаю выйти ко мне и сесть на стул тому, кто сейчас чувствует себя хуже всех, у кого болит голова, кто плохо спал, кто реагирует сегодня на смену погоды, кто напряжен.
После 10-минутной процедуры, в которой участвуют только мои пальцы и объяснительная речь, пациент отмечает, что у него резко улучшилось самочувствие и настроение.
Голова, говорит, стала ясная, напряжение пропало.
Очень хорошее приятное состояние, говорит, всегда бы так!
Я прошу всех обратить внимание на его лицо и глаза.
Лицо приобретает выражение «благополучия», появляется улыбка, а если изначально были признаки функциональной ассиметрии в напряжении мышц лица, то теперь лицо становится более симметричным, а глаза...
На глаза надо обратить особое внимание.
Глаза становятся ясными и лучистыми.
Предлагаю посмотреться в зеркало.
Да, говорят пациенты, яркость и сочность какая-то появилась.
Все это оттого, что улучшился кровоток мозга, снялись спазмы мозговых сосудов.
Раньше, говорю, девушки для этого перед свиданием белладонной глаза закапывали.
Это уже шутки, помогают в лекции.

**В конце процедуры один-два приема с разведением или поднятием руки.
Это ноу-хау, «изюминка» процедуры, которая качественно повышает эффект любого массажа, иглотерапии, физических упражнений, а главное — служит закреплению эффекта на более длительное время, чем обычно.
И самое важное — позволяет затем самостоятельно воспроизводить полученный эффект уже без процедуры.**

**С процедуры комфортизации можно начинать и первые тренировки с Ключом.**

Схема «Процедуры комфортизации».

1. Массаж симметричных точек фэн-чи на затылке около 3-х минут (эти и другие точки вам подскажет рефлексотерапевт).
2. Легкий массаж шеи — 2-5 минут (отточный, для улучшения венозного кровотока).
3. Массаж точек симметричных точек хэ-гу на тыльной поверхности кистей рук около 3-х минут.
4. Разведение или сведение рук 2-5 минут (эффект наступит независимо от того, получились идеомоторные приемы или нет).
5. Пассивно посидеть 2-3 минуты. Наступает комфорт.

**Вы можете сами теперь добавлять при необходимости в процедуру комфортизации и другие, помогающие вам методики, например, дыхательные упражнения, аппликатор Кузнецова и т.д. После связи этих методик с управляемыми идеомоторными приемами возрастает эффективность процедуры, появляется возможность воспроизводить эффект процедуры с помощью одних только приемов, а затем и без них.**

Антистрессовая подготовка.

— Зачем вам нужен Ключ для саморегуляции?
— Хочу, что бы мое внутреннее равновесие, т. е. мое внутреннее комфортное состояние, сохранялось независимо от дискомфортных обстоятельств. Гомеостазу, так сказать, хочу помогать.
— А как вы думаете, вот вы на гору, например, поднимаетесь, а сердце сильнее начинает стучать, давление крови поднимается, это хорошо или плохо для сохранения внутреннего равновесия? Гомеостаза?
— Наверное, надо гасить это сердцебиение и этот подъем давления крови.
— Наоборот, внутреннее равновесие, ваш гомеостаз, т. е. постоянство внутренней среды организма сохраняется именно таким путем защитных реакций организма - подъемом давления крови, например учащением сердцебиения. Это организм так, мобилизуя свои ресурсы, сохраняет свое внутреннее равновесие.
— Значит, если на морозе вы дрожите, а на жаре потеете, нужно не преодолевать, а усиливать эти реакции? Где же тогда самообладание?
— Самообладание в другом! Это когда мы помогаем организму быстрее и лучше справиться с проблемой! И поэтому, идя к стоматологу, например, было бы ошибкой внушать себе, что боли никакой не будет, что у вас отсутствует болевая чувствительность!
— Как это? А я ведь хочу именно управлять собой, чтобы не бояться, чтобы уметь устранять боль! Что же нужно себе внушать, чтобы боли не было?
— В любых случаях нужно реагировать адекватно, т. е. так, как требует природа, и помочь природе справиться с проблемой! Если, например, организм при раздражителе начинает напрягаться, выделяется адреналин, значит, надо помочь организму, а не гасить эту внутреннюю защитную мобилизацию.
— Как это?
— Нужно сказать себе, что чем больше стресса — тем больше сил! Любую боль преодолею! А не наоборот, что боли никакой не будет. Потому что при такой неадекватной установке даже малейшая боль может вызвать шок, так как реальность будет входить в противоречие с внутренним настроем.
— Зачем же тогда снижают температуру при болезни, накладывают холодные простыни и т. д.?
— Это делается только тогда, когда температура выходит за границу 39 градусов, когда уже белок сворачивается, а до этого ни в коем случае нельзя снижать температуру, она ведь с инфекцией борется. Снижая защитное повышение температуры тела, мы этим самым лишаем организм за щиты. Так часто бывает и в других случаях, когда мы или даже врачи, сразу не разобравшись в сути болезни, спешим убрать синдром защитных реакций организма, считая, что это болезнь, и этим самым усугубляем саму болезнь.
— Так что вы советуете? Как психологически настраиваться к трудным обстоятельствам? Считать, что я ни на что не реагирую, или как?
— Как же вы не реагируете? Нужно реагировать адекватно! Если вы напрягаетесь, стало быть, так и надо настраиваться, а не наоборот! Нужно увеличить емкость защитных реакций, надо сказать себе, что чем больше трудностей, тем больше сил! Тогда и «стрессы пройдут без стресса». Нужно брать любой стрессовый раздражитель себе в союзники, а не бороться с ним! Надо настроиться так, например, что-то, что вам мешает — вам помогает, что страх, например, повышает ваши силы! А не бороться со страхом. Иначе и силы потеряете, и результата не получите!
— Ну, вы даете! Это что, принципы айкидо? Брать противоположные силы в союзники?
— Но это правильно!
— Как же это делается на практике?
— Приведу интереснейший пример. Я занимался тепловизионной диагностикой. Я с помощью тепловизора определял, какая половина носа у человека теплее. Оказывается у двух половин поверхности носа разная температура, которая колеблется до 1,5 градуса, в зависимости от состояния человека. Этот эффект температурной ассиметрии знают все, кто занимается тепловизионной диагностикой. Но в данном случае, как говорят, помог случай — у пациента было высокое артериальное давление крови, и я решил создать баланс - вызвать равновесие: нагреть более холодную половину поверхности носа, чтобы уравнять между левой и правой половинами носа разницу температур и этим самым попытаться снизить давление.
— Ну и что?
— Давление подскочило еще больше!
— Как?
— В том-то и дело, а когда я нагрел ему более теплую половину поверхности носа, то давление снизилось.
— Потому; что, оказывается, в ответ на повышение уровня артериального давления крови сильнее заработал в организме механизм усиления кровотока, а он сопровождается повышением температуры половины поверхности носа, и поэтому, помогая этому механизму усиления кровотока путем «донагрева» более теплой половины поверхности носа, я и создал баланс — снизил пациенту уровень давления крови. А изначально думал по общему стереотипу мышления, что для того, чтобы создать баланс, нужно нагреть более холодную половину поверхности носа.
— Фантастика!
— Точно! Я так помог многим людям справится со стрессом и плохим расстроенным состоянием организма, например при изменении погоды или головных болях, с помощью чайной ложечки, и даже по телефону.
— Как это?
— Вот, например, звонит одна знакомая и говорит: «Помоги! Умираю! Мне нужно на самолет, а у меня голова раскалывается, дистония, не могу ходить!» Я ей и предложил: «Возьми чайную ложечку, опусти в стакан с горячей водой, потом постучи несколько раз о ладошку, чтобы не обжигала, и приложи к левой половине поверхности носа так, чтобы тепло шло не в глаз, а в точку, что между мягкой и твердой частью левой половины поверхности носа, над крылом носа. Там есть такое место. И надо греть так приятным теплом примерно 6-7 минут. За это время ложечка остынет несколько раз, поэтому несколько раз опять нужно опустить ее в стакан с горячей водой, опять постучать о ладошку, чтобы не обжечься, и опять приложить».
— А почему именно к левой половине поверхности носа?
— Потому что у нее прибора моего нет, чтобы определить, какая половина поверхности носа теплее, но по общей «статистике» — левая. Этот феномен я в журнале «Физиология человека» Академии наук СССР еще десять лет назад описывал, давление крови нормализуется, снижается даже до 40 единиц, как будто вам внутривенный укол дибазола сделали. Пока «скорая помощь» едет, вы можете просто взять «ложечку доктора Алиева» и приложить к носу.
— И все проходит?
— Секрет в том, что не в момент нагревания, а примерно через 15 минут после нагревания.
— Вот это да! Просто теплая ложечка!
— Конечно, и не только давление крови регулируется, но и при головной боли помогает, улучшает состояние психовегетатики! Все просто, когда вы понимаете, что, как и когда нужно делать! Поэтому огульно этого делать не нужно.
— Как же проводится антистрессовая подготовка к предстоящим стрессовым ситуациям с помощью Ключа?
— А вот - как!

Методика повышения психологической устойчивости.

Если вы при страхе напрягаетесь, чувствуете скованность, преодолеть это лучше так. Надо быстро «прокрутить» этот страх - мгновенно напрячься еще сильнее, это помогает сбросить напряжение и освободить волю.
Специальная тренировка для повышения устойчивости к предстоящим стрессам заключается в следующем.
Вы используете Ключ и расслабляетесь, а на фоне расслабленного состояния представляете себе мысленно то, что вызывает страх.
Наблюдаете в себе ответную реакцию напряжения (сердцебиение, скованность мышц, изменение дыхания и т. д.). На фоне расслабленного состояния эта реакция напряжения диагностируется отчетливее, как в системе координат.
Теперь вы снимаете это ответное напряжение обыкновенными физическими упражнениями, растворяете этот страх разминкой, массажем шеи.
Затем, когда напряжение спало и вы восстановили комфортное состояние с полнотой сил и энергии, повторяете образ, вызывающий напряжение.
И опять снимаете стресс разминочными упражнениями.
При возникающих напряжениях (или когда идеомоторные приемы не получаются) нужно сделать вдох и выдох. Повторите это несколько раз. Так формируется навык снимать стресс вдохом и выдохом.
В обычной жизни люди так и делают: снимают напряжение вдохом и выдохом. Но после использования этого элемента во время тренировки с Ключом эффективность вдоха и выдоха как средства защиты от стресса возрастает.
Уже после 2-3 повторений таких упражнений в тренировке с Ключом образ раздражителя перестает вызывать нежелательную стрессовую реакцию не только во время тренировки, но и в реальной жизни.
Ваша психологическая устойчивость повысилась. Кроме того, вы заметите, что стали меньше уставать и гораздо успешнее преодолеваете различные стрессовые ситуации, быстрее овладеваете собой.
Этот способ тренировки в системе Ключ называется «Антистрессовой подготовкой», которую нужно проводить обязательно в комплексе с элементами процедуры комфортизации, начиная тренировку с настройкой на то, что в результате тренировки должно быть чувство бодрости, полноты сил и энергии.

Откуда возникают методы.

**Человек становится личностью,
преодолевая трудности с достоинством.**

Методы являются «продолжением» человека.
Это способы, которые изобретаются людьми с изначальным духом внутренней свободы, которые своей работой пытаются преодолеть препятствия, мешающие этой свободе.
Этими изобретениями потом пользуются и другие.

Вот, например, мой друг Игорь Чижиков, о котором мы уже говорили, который создал блестящую методику для установки артикуляции при обучении иностранным языкам.
Потом я заметил, что у него, видимо, изначальная артикуляция от рождения была слабовата, и он ее «сгармонизировал», создавая методику обучения для других. Это надо только посмотреть, как он преподает, он светится, как и его ученики, потому что в момент использования методики они внутренне раскрепощаются и легко и быстро обучаются через старания, соединенные с удовольствием.

Я родился свободным, когда был маленьким, смотрел на облака и мечтал, и жизнь впереди казалась огромной и прекрасной, главное - думал, поскорее вырасти!
Но мы помним и другое, как стояли, например, в углу и думали: вот умру, вот узнаете!
Моя внутренняя свобода была стеснена изначальным нервным напряжением, и я создал метод, помогающий человеку управлять своим состоянием.

Свободу свою познаешь тогда, когда чего-то хочешь. А если живешь без устремлений и желаний, свободы вокруг хоть отбавляй.
Захоти чего-нибудь, и ты столкнешься с трудностями. И всю жизнь учишься их преодолевать.

Есть много людей, которые умеют это делать.
Но только преодолевая препятствия с достоинством, как человек, ты становишься личностью, а с этим - счастливым.

Потому что чувствуешь, что когда стараешься честно, то никто тебе не судья, только, может быть, Он.

Так ты обретаешь свою свободу.

Чего «не знал» Будда.

«Рождение есть страдание, жизнь есть страдание, смерть есть страдание»,— так сказал Будда и всю жизнь искал Нирвану — особое состояние, в котором человек освобождается от земных страстей и зависимостей.
Очень долго люди не понимали, что это означает, и пытались делать это путем насилия над собой: совершали аскезу, морили себя голодом, даже старались не дышать и т. д.
Прогресс мысли, исходящий из жажды человека к свободе, привел, наконец, к этапу, когда стало понятно, что невозможно добиться полноценного счастья путем утверждения духовных ценностей за счет отрицания ценностей материальных - насилия над природой тела.
Для счастья нужен баланс.
Это понимание позволило осознать, что для освобождения от зависимостей надо не «убивать» свое тело ради свободы духа, а достигать их гармонии. И тогда они исчезают сами по себе, естественно, без всякого насилия над собой.

Тогда еще не знали, что это нирваническое состояние можно получить сразу, если найти действие, соответствующее текущему состоянию мозга, путем, например, перебора приемов по принципу Ключа. Этого тогда не знали, потому что во времена Будды такой технологии еще не было.