

Итак, попробуем.

Изложенное ниже не является истиной ни в какой инстанции и представляет собой краткое изложение некоторой теоретической основы и многолетней практики применения всего изложенного, как на себе самом, так и на практике работы с пациентами. Т.е. это теория, подкрепленная реальной практикой.

Если кому-то из читающих это покажется интересным, то можно будет выложить в чат более подробное изложение данного подхода в виде Учебного пособия по структурным аспектам, содержащего большое число подробных графических иллюстраций. Объем пособия порядка 90 страниц формата А4. Автор этого пособия присутствует в данном чате и может, при необходимости, дать дополнительные пояснения.

КРАТКИЙ КОНЦЕПТ.

В данном подходе к рассмотрению любых объектов, процессов и состояний, включая человека и его сознания, будем стремиться подходить с максимально целостного уровня охвата с опорой на принцип триединства, который в максимально простой форме может быть представлен в виде взаимосвязанного состояния трех уровней отображения исходного «ядра» (источка) или причины.

$((\text{Дельта (исток)} = \text{Гамма} - \text{Бета} - \text{Альфа}) = \text{Дельта1} - \text{Гамма1} - \text{Бета1} - \text{Альфа1}) = \text{Дельта2} - \text{Гамма2} - \text{Бета2} - \text{Альфа2})$

И так далее.

И с этой точки зрения человеческий организм является не набором различных (разрозненных) тканей, органов и систем, а представляет собой неделимое единое целое, что подразумевает под собой наличие прямых и обратных связей или взаимодействий. между всеми клеточными формами, органами и системами. Данное положение означает, что изменение состояния любой группы клеточных форм или органов безусловно влияет на состояние всего организма. Поэтому любое условно локальное воздействие на организм человека посредством любого реагента или ингредиента, вносимого в него, будет влиять на состояние всего организма.

То же самое будет наблюдаться и при расширенном подходе к человеку как гиперкомплексной (сложной многоуровневой) системе, которую можно представить в виде взаимосвязанного единства его Сознания (системы разумности) = Ментально-образных понятий, представлений и взаимосвязанных конструкций – Эмоционально-чувственных состояний и проявлений – Физического носителя или тела.

Это же можно более кратко описать несколько в иных терминах. Тело (поле) идентичности = Ментальное тело – Эмоциональное тело – Физическое тело.

Отличие вышеприведенных уровней (в так называемом нулевом приближении) может быть сведено к различию их частотных параметров. Самый низкий диапазон воспринимаемых частот будет у физического тела с последующим его возрастанием при переходе к Эмоциональному – Ментальному и Телу идентичности.

При этом человек не является обособленной от окружающего (или, точнее, вмещающего) его пространства единицей, а аналогичным образом неразрывно взаимосвязан со всем более глобальным уровнем рассмотрения – планетарным, звездным, галактическим, вселенским и так далее.

Поэтому при решении задачи стабилизации своего состояния человек может опираться либо на локально обособленное рассмотрение своих проблем: заболел зуб – лечим зуб и не замораживаемся на предмет поиска причин этого, либо на понимание взаимосвязанности всего с ним происходящего. И в этом случае причина может быть совершенно в ином уровне его состояния, например, вследствие наличия у него различных нерешенных вопросов в любой сфере его деятельности, которые проявляются в разбалансировке функционального состояния полушарий его мозга с соответствующей проекцией этого диссонанса на уровень физиологии.

Реальное рассмотрение подобной ситуации предполагает необходимость достаточно широких и глубоких знаний во многих областях.

Нас же сейчас все вышеизложенное интересует только как некий обобщенный взгляд или подход, с позиции которого возможно значительно более емко и целостно подойти к рассмотрению и реализации процесса самостабилизации и самовосстановления.

Для этого нам необходимо будет проявить и задействовать ядерные зоны человеческого сознания и внести в них программу стабилизации и перераспределения общесистемной нагрузки. Ибо все наши проблемы связаны потерей внутреннего равновесия и синхронности различных обменных процессов, как на уровне физиологии, так и на уровне психики и ментала.

Исходная ядерная (причинная) зона находится в очень высокочастотной области, а ее проективное отображение может быть соотнесено с зоной солнечного сплетения, которое в данном варианте рассмотрения и становится ключевым аспектом.

Предваряя последующее изложение приведу цитату из книги одного известного священнослужителя, Отца Василия из Шуваловской церкви Санкт-Петербурга, который многим своим прихожанам говорил такие слова – «А ты представь в себе крест и живи с ним.» Это был очень непростой человек, способный исцелять страждущих и немощных, сокурсник и друг патриарха Алексия II.

В ЧЕМ СУТЬ ЭТОЙ РЕКОМЕНДАЦИИ?

А суть ее очень проста – трехмерный крест (Декартова система координат) представляет собой триединый аспект трех взаимно ортогональных направлений нашего трехмерного пространства восприятия. Т.е. несет в себе аспект симметрии и равновесия по этим направлениям. И содержит в себе еще более интересное образование – центральную нулевую точку. Данная точка не принадлежит этим трем направлениям, она их включает в себя как составные элементы. Тем, кто знаком с математикой известно, что «ноль» не принадлежит ни одной числовой последовательности.

Но нам сейчас важно другое – эта нулевая точка несет в себе принцип равновесия. Ментально-образно-чувственное внесение в себя пространственного креста с соотносением его нулевой точки с зоной солнечного сплетения привносит в нас недостающую нам равновесность. И это не иллюзия — это реальность. Пример академического исследования этого феномена будет представлен в конце изложения.

ЗА СЧЕТ ЧЕГО?

За счет того, что данное равновесное состояние вносится нами не в какую-то локальную точку или зону, а в ядро или причинность, т.е. во всю систему человека сразу. Это дает возможность интегрально-системного подхода или воздействия.

Таким образом понимание единства, целостности и взаимосвязанности своего сознания, мыслеформенных процессов, психоэмоциональных состояний и физиологических процессов, и состояний дает нам возможность целостного рассмотрения, анализа и коррекции своего состояния. Таким образом внесение в себя равновесных аспектов влияет на все уровни или грани нашего состояния.

Самый простой и наглядный пример задействования данного подхода может быть получен при акценте внимания на центре головы при наличии небольшой головной боли. Естественно, что при более выраженном нарушении состояния для получения аналогичного результата нужно будет иметь необходимую и достаточную практику концентрации внимания.

Продолжение изложения чуть позже.

Дубров А. П., Пушкин В. Н.

Парапсихология и современное естествознание. — М.: СП „Соваминко“, 1989. — 280 с.* ил.

Книга адресована широкому кругу читателей, специалистам в области психофизиологии, психоэнергетики и психотроники.

Кратко охарактеризованная здесь мозговая регуляция психической деятельности совершенно необходима для понимания удивительных способностей, развиваемых с помощью специальной тренировки, еще в древности созданной в Индии. Результаты этой тренировки со всей отчетливостью свидетельствуют о важной регулирующей роли лобных долей в работе отдельных систем организма, способствующих реализации его резервных возможностей. Как показывает система тренировки йогов, возможности развития способности управлять процессами, происходящими в организме, огромны.

Такое единство организма хорошо понимали многие исследователи в глубокой древности. Так, древние индийцы разработали методы управления своим телом и собственным поведением. Если проанализировать путь развития, предлагаемый ими, то без большого труда можно заметить в этом пути очень сильную естественнонаучную ориентацию, учет работы различных мозговых структур, особенности функционирования нервных и соматических клеток.

Индийские мыслители учили, что работа над развитием и формированием высших психологических процессов должна начинаться тогда, когда человек в достаточной мере овладел техникой управления своими телесными функциями. Достоверные свидетельства сообщают о том, что люди, специально натренировавшие себя по методам древнеиндийской психофизиологии, могут, например, погружаться в такое состояние, в котором они оказываются способными жить, не принимая пищи, воды и без доступа воздуха. Это удивительное состояние может продолжаться, как известно, днями, неделями и даже месяцами. Существуют достоверные свидетельства о том, что человека, который привел себя в такое состояние, замуровывали или полностью закапывали в землю. Спустя много дней, человек этот извлекался из своей „могилы” и мог быть довольно быстро приведен в обычное свое состояние. Только после того, как человеку стали подвластны его чисто материальные процессы, такие, как, например, дыхание или релаксация тела он может переходить к развитию своих психологических способностей.

С точки зрения проблемы актуализации скрытых психологических возможностей человека большой интерес представляют и специальные приемы, разработанные древними индийцами и направленные на непосредственную тренировку мозга.

Методы эти на первый взгляд удивительно просты. Основным приемом в данном случае является тренировка способности человека длительно удерживать в поле своего внимания один какой-нибудь предмет. Например, можно прикрепить на стене лист белой бумаги с нанесенной на ней точкой, сесть перед этим листком в удобной позе и сконцентрировать все свое внимание на точке. Если попробовать сделать этот простой опыт, то очень скоро можно убедиться, насколько это нелегкая задача — непрерывно удерживать внимание на каком-нибудь объекте.

Сначала действительно удастся удерживать на точке все внимание. Но это возможно лишь несколько первых секунд. Очень скоро точка начинает расплываться, как бы уходит из поля зрения, и требуются довольно значительные усилия воли, чтобы ее удержать в центре. Спустя еще некоторое время, однако, в голову начинают приходить совершенно посторонние мысли, которые уводят от рассматриваемого объекта. С этими мыслями бороться становится все труднее и труднее.

Специальные психологические эксперименты показали, что никто из людей, ранее не практиковавших это упражнение, не способен непрерывно фиксировать, удерживать свое внимание на точке более двух десятков секунд. О чем это говорит? Это говорит прежде всего о том, что мозговые клетки коры больших полушарий, управляющие произвольными движениями глаз, обладают лишь весьма незначительной регуляторной способностью. Эти клетки быстро утомляются, их энергия истощается, и взор, который в первые секунды был сосредоточен на объекте, выходит из повиновения.

Мы говорили о том, что один из таких высших центров, управляющих движениями глаз, находится в лобной доле коры больших полушарий. Представим себе, что человек изо дня в день будет в течение какого-то времени пытаться сосредоточивать свой взор на точке. Это приведет к тому, что определенные группы нервных клеток вынуждены будут систематически производить статическую работу, связанную с управлением взором. Такая статическая работа неизбежно привлечет к этим клеткам повышенное количество крови. И это понятно: чем больше приходится работать, тем или иным клеткам, тем больше должны потреблять они питательных веществ.

Работа в сочетании с вызванным ею повышенным кровоснабжением неизбежно должна привести к усилению этой группы клеток, к их развитию. А дальше все происходит так, как с развитием мускулатуры при ежедневной напряженной физической работе: систематически упражняемые мышечные клетки развиваются. Так же обстоит дело и с нервными клетками. В ходе тренировки человек становится способным все дольше и дольше удерживать свой взгляд на точке.

Что же касается крови, питающей мозг, то она приливает не только к ограниченным участкам лобной коры. Она вообще начинает более интенсивно питать всю лобную долю. А лобная доля, как мы уже отмечали, является высшим мозговым регулятором поведения. Она управляет всей нашей психической деятельностью. Кроме того, в нижней, базальной части лобной доли находятся клетки, регулирующие различные процессы, связанные с работой внутренних органов человека. Поэтому, привлекая к лобной доле повышенное количество крови и развивая ее клетки, человек приобретает особую власть и над своим организмом в целом.

Таким образом, за простым упражнением, издревле практиковавшимся индийцами, скрываются сложнейшие и интереснейшие процессы. Они имеют совершенно определенный психофизиологический смысл и не содержат в себе ничего таинственного или мистического. Это попытка прямого воздействия на те участки коры головного мозга, которые обеспечивают высшую регуляцию поведения человека.

Известно, что именно лобные доли отвечают за уровень развития личности, именно клетки этой области обеспечивают собственно творческую активность личности. Естественно предположить поэтому, что разные методы, положительно влияющие на развитие лобных долей, тем самым будут влиять не только на волевые процессы, не только на управление поведенческими актами и процессами, происходящими во внутренних органах, но несомненно повлияют вообще на творческий уровень данного человека.

У метода концентрации внимания, возникшего много веков назад в Индии, есть, конечно, известные минусы, особенно если на него смотреть с точки зрения европейца. Прежде всего такой метод, связанный с установкой внимания на определенном объекте, представляется для европейца слишком созерцательным. Действительно, для беспокойного и в высшей степени подвижного европейского мышления несколько странным может показаться человек, стремящийся развить свою творческую активность и для этого без движения сидящий на одном месте, уставившись в одну точку.

Развитие воли, активности личности понимается обычно как деятельность по преодолению препятствий, как обуздание своих инстинктивных побуждений, как достижение сложных целей, связанное со значительным напряжением. И в ходе такой активной деятельности, в ходе борьбы со своими инстинктами, в ходе обуздания непосредственных побуждений действительно могут формироваться и формируются высшие регуляторные механизмы коры больших полушарий мозга.

Однако и в том случае, когда психологическая регуляция не тренировалась специально, а стихийным образом складывалась в процессе жизнедеятельности, необходимые для такой высшей регуляции механизмы также складывались в клетках лобных долей коры больших полушарий мозга. И каждый возникающий у человека конфликт, каждая неожиданно вставшая перед ним задача с необходимостью вызывает повышенную работу нервных клеток лобной коры.

Спасибо, интересно...значит надо начинать с "малого" - с развития внимания.

Сидим, смотрим на точку 👍

1. ПЕРВЫЙ ШАГ - концентрация внимание на точке (свече).

Да, действительно, это первый шаг. Но при этом необходимо соблюдать несколько условий.

Первое, любое подобное действие нужно научиться реализовывать в состоянии релаксации.

В случае нарастания внутренней нагрузки и напряжения занятие надо остановить, сбросить нагрузку и снова отрелаксироваться.

Второе, в процессе концентрации внимания недопустимо наличие никаких динамических или вращательных зрительных ассоциаций или процессов.

Необходимо достижение предельно возможного внутреннего равновесия и нейтральности.

В случае появления подобных явлений занятие надо немедленно прекратить и поразмышлять о возможных причинах.

Поэтому начинать занятие имеет смысл именно в спокойном состоянии.

После набора некоторой практики данное упражнение будет давать вам возможность приведения себя в более равновесное состояние, выводя из нагрузок, стресса и многих других неадекватностей.

Но первично только в спокойном состоянии.

Возможно использование спокойной неритмичной медитативной музыки, например Anugama «HEALING», которая будет формировать однородное звуковое поле экранирующее наше внимание от различных внешних шумов и помех.

И **третье**, продолжительность занятия не менее 20-25 минут.

За меньшее время привести физиологию в равновесное состояние очень трудно.

Задача - войти в точку или стать ею, не производя никаких динамических процессов.

Если появиться ощущение проваливания в точку, то это нормально, но провоцировать это не следует.

И это самый трудный этап, это и есть первый шаг.

Далее все будет много сложнее, но субъективно будет восприниматься как более простое, чем этот первый шаг.

Это некое игольное ушко, через которое необходимо пройти. Обойти стороной не получится.

Есть очень неплохая книга Мэнли Палмер Холл - Самораскрытие, где об этом немного сказано.

Теперь по сути того, что было кратко изложено выше.

Хотя и очень кратко, но был обозначен первый шаг - попытка концентрации внимания на точке, нарисованной на листе или представленной умозрительно.

Поэтому было бы очень интересно узнать - попробовал ли кто-то из присутствующих в чате это сделать?

И удалось ли кому-то в процессе этого действия хотя бы на несколько секунд или минут избавиться от постоянно бегущего динамического потока не ваших мыслей?

Удалось ли хоть на мгновение погрузиться в состояние молчания разума?

И удалось ли сохранять внимание и состояние внутреннего расслабления?

Или натыкались на процесс нарастания нагрузки?

На мой взгляд было бы удобно размещать упражнения, которые рекомендованы для выполнения, пронумерованы, чтобы можно было на них ссылаться и описывать далее свою реакцию по их Выполнению. и последовательно шаг за шагом в упражнениях выстраивать методику.

в Биоэнергетике мы делали такие тренинги и называлось это сформировать позицию наблюдателя, удавалось далеко не всем и не сразу.

Спасибо, за ответ, надеюсь, что и другие участники примут участие в этом обсуждении.

В процессе попытки концентрации внимания на точке есть очень много тонких нюансов, которые у каждого проявляются по-своему.

Если будет желание, то можно будет попробовать провести совместное занятие прямо в этом чате, используя видеоформат с одновременным обсуждением происходящего.

Поскольку всегда лучше раз увидеть, чем десять раз услышать.

2. "ГАШЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕАКЦИИ" - практика применения концентрации внимания.

Да, действительно, нашим инструментом является наше внимание.

Через свое внимание мы направляем (тратим) свою энергию, или наоборот получаем или аккумулируем ее.

Отсюда и проистекает значимость нашего внимания

При обращении внимания на свое внутреннее состояние мы получаем доступ до его коррекции.

То есть мы можем изменить только то, что попало в зону внимания.

На этом подходе можно рассмотреть, например, процесс постепенного изменения тех или иных наших реакций.

Первично мы осознаем происшедшее только постфактум.

Далее, при попытке сохранения внимания на своем внутреннем состоянии и наличии мотивированного стремления изменить реакции, мы можем получить заметить и осознать происходящее уже на пике нашей реакции.

И самое интересное, что если мы в этот момент сможем улыбнуться самому себе, то наша досада, раздражение или что-то другое начнет почему-то угасать и затихать

Далее можно постараться осознать происходящее ещё на более раннем этапе.

И постепенно переместить момент осознания на более раннюю стадию или даже на момент первичного зарождения этой реакции.

Ключом в этом случае будет наша улыбка.

Добрый день! Пробовала! Но это оказалось настолько сложно: остановить ход мыслей просто нереально), и точка чёрная «начала светиться и перемещаться» 😊

1. ПЕРВЫЙ ШАГ - дополнение

Оптимальное положение для концентрации внимания на точке (свече) - сидя с максимально прямой и ненапряженной спиной, что возможно либо в "позе лотоса", либо сидя на краешке стула или табурета, таким образом, чтобы исключить из необходимости напрягаться свои ноги. Если сеть чуть поглубже, то можно будет заметить постепенное напряжение мышц спины, которые начнут балансировать торс.

При наличии реальной практики поза уже может перестать быть значимой.

Оптимальное положение точки или свечи - на уровне солнечного сплетения на расстоянии комфортном для вашего зрения.

Если расположить выше, то все ваше внимание начнет проецироваться в зону гипофиза, приводя к выраженному напряжению или нагрузке, как в голове, так и на уровне горла.

Хотя на первых порах очень часто будет срабатывать ранее наработанный рефлекс с проекцией внимания и нагрузки именно в голову по зоне зрительных каналов.

Александр, добрый вечер! В упражнении с точкой, если у меня близорукость, надо ли начинать с фокуса или можно поставить подальше и фокус роли не играет?

Добрый вечер. В этом случае есть, как минимум, два варианта. Первый с использованием не самых сильных очков, а второй - нарисовать графическое изображение того размера и с той шириной линий, которое вы сможете увидеть и без очков.

И соответственно расстояние до изображения выбрать комфортным для себя.

Мы, в свое время это делали на больших листах бумаги, ватмана, на обратной стороне больших плакатов или чего еще.

Сейчас все это легко печатается на большом формате в любом копи центре.

Спасибо! Дома есть принтер. Если я вижу точку, но не чётко, это же не страшно?

Можно просто лист близко к глазам подносить, но это не комфортно.

Да, не страшно, поэтому просто измените по возможности размер рисунка и увеличьте ширину линий для возможности максимально ненапряженного внимания.

Подносить близко к глазам - вы потеряете перспективу.

Этого лучше не делать.

И еще один принципиально важный момент, касающийся вопроса - когда следует заканчивать занятие?

Если рассмотреть характер подобного занятия, то он может быть ассоциирован с синусоидальной кривой (при рассмотрении ее движения от нижней точки). При этом на начальном этапе занятия изменения состояния могут наступать очень медленно и постепенно. Затем может произойти более быстрое изменение состояния. А далее может начаться процесс постепенного насыщения с появлением некоторого плато состояния. В этой зоне, как правило появляется некоторое облегчение, снижается или пропадает нагрузка или вообще происходит растворение в окружающем вас пространстве. Это и есть зона, когда имеет смысл закончить занятие, поскольку далее синусоидальная кривая пойдет вниз - поскольку начнется очередная смена состояния или очередной цикл его изменения.

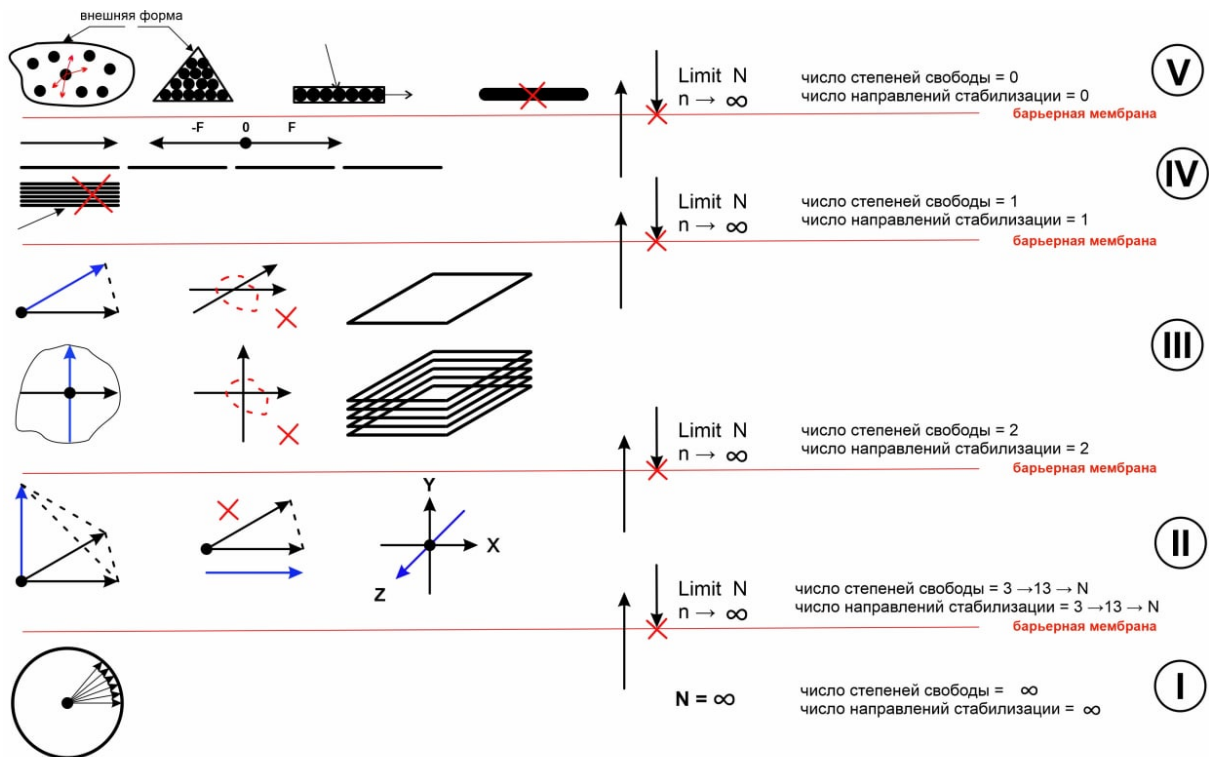
Окончание занятия без достижения подобного состояния будет аналогично тому, когда вы желая встать на следующую ступеньку лестницы, поднимаете вверх ногу, но не настолько, чтобы было можно поставить ее на новую ступеньку - и нога опускается на прежнее место. Вы откатываетесь обратно. Набора реального потенциала не происходит, и вы следующий раз начинаете с того же места, что и прошлый раз. Движения, развития не происходит.

Если же вам удастся дойти до момента смены состояния (аналогия - второе дыхание), то следующее свое занятие вы начинаете уже со следующей ступеньки. И таким образом появляется реальная возможность развития.

И это обстоятельство будет иметь отношение ко всем далее рассматриваемым практическим действиям.

Пока могу предложить краткое графическое резюме по ролику об Алгоритмах взаимодействия сознаний.

Краткое текстовое резюме по этому ролику выложено выше.



- V фрактальная база – система несвязанных друг с другом элементов, ограниченных внешними рамками (точечные объекты);
 IV фрактальная база – наличие линейных, одномерных отношений (аналогия – вектор);
 III фрактальная база – наличие двумерных, плоскостных отношений (поверхность, плоскость или пакет плоскостей);
 II фрактальная база – появление трехмерности (трехмерный ортогональный крест, абсолютный куб).
 I фрактальная база - фрактальная система, в основе которой заложено бесконечное число однозначно взаимосвязанных между собой направлений. Устойчивость такой системы, если она действительно существует, также стремится к бесконечности (сфера).

Если будут заданы вопросы, то постараюсь на них ответить.

КРАТКО _ О ЦИКЛИЧНОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ.

1. НЕДЕЛЬНАЯ

Оптимальное число занятий - 6 дней в неделю. Допустимо - 5 дней в неделю.

Причина очень проста, она заключается в простом соотношении и степени устойчивости процесса.

1\7, 2\7, 3\7, 4\7, 5\7, 6\7, 7\7.

7\7 - система зарегулирована и не имеет свободы адаптации - перегруз и срыв адаптивной функции.

$6 \setminus 7 = 0,857$ - высокая степень устойчивости, соотносимая с потенциальной возможностью спонтанной адаптации.

$5 \setminus 7 = 0,714$ - достаточно высокая степень устойчивости, но уже без возможности спонтанной адаптации.

$4 \setminus 7 = 0,571$ - низкая степень устойчивости, не предоставляющая возможности организации устойчивого процесса с большими трудностями адаптации результата.

$3 \setminus 7 = 0,428$ - устойчивость отсутствует.

2. КРАТКО О ЦИКЛИЧНОСТИ ЛИНЕЙНОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ЛЮБЫХ ДЕЙСТВИЙ

0, 3, 7, 12, 18, 25, 33, 42, 52, 63, 75, 88, 102 и так далее.

Это узловые точки линейного цикла.

Если посмотреть на эту последовательность глазами педиатра или детского психолога, то все эти числа в годовом выражении будут соответствовать определенным этапам роста, развития, а далее уже стагнации обычного человека.

3. СУТОЧНАЯ ЦИКЛИЧНОСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Первично 1 раз в день, предпочтительно утром или в первой половине дня, пока вы еще не устали и не набрали шлейф различных событийных процессов и различных нагрузок. В максимально спокойной и комфортной обстановке. Если оставить телефон включенным или позволить вас постоянно беспокоить, то сдвинуться с мертвой точки будет либо очень трудно, либо невозможно.

На последующем этапе можно говорить о возможности большего числа занятий в день, особенно, если у вас будет необходимость стабилизировать или откорректировать свое состояние или патологии. В этом случае нужно будет обращать свое внимание на возможность сохранения внутреннего равновесия и нейтральности общего психофизического состояния. И здесь можно взять в рассмотрение очень простой взгляд:

1 раз в день – для попытки поддержания текущего уровня состояния.

2 раза в день – для постепенного изменения или коррекции своего состояния.

3 раза в день – для обеспечения процесса саморазвития.

Количество занятий – не самоцель. Выбор числа занятий, то есть интенсивности занятий должен ориентироваться на то, насколько четко, корректно, а значит нейтрально, вам удается находиться во время занятия. Второе – учет ваших возможностей адаптироваться и ориентироваться в том, что вы будете при этом наблюдать, ощущать и осознавать. Необходимость минимизации любых динамических проявлений, состояний или алгоритмов – безусловна.

Причина очень проста – любой динамический процесс приводит к образованию шлейфа побочных реакций в вас, вашем сознании, вашей психике и вашей физиологии. Убирать подобные следствия много труднее, чем не допускать. Поэтому при появлении каких-либо динамических проявлений и их следствий надо просто выдержать во время занятия некоторую паузу и постараться расслабиться и отрелаксироваться. И только после этого продолжать занятие.

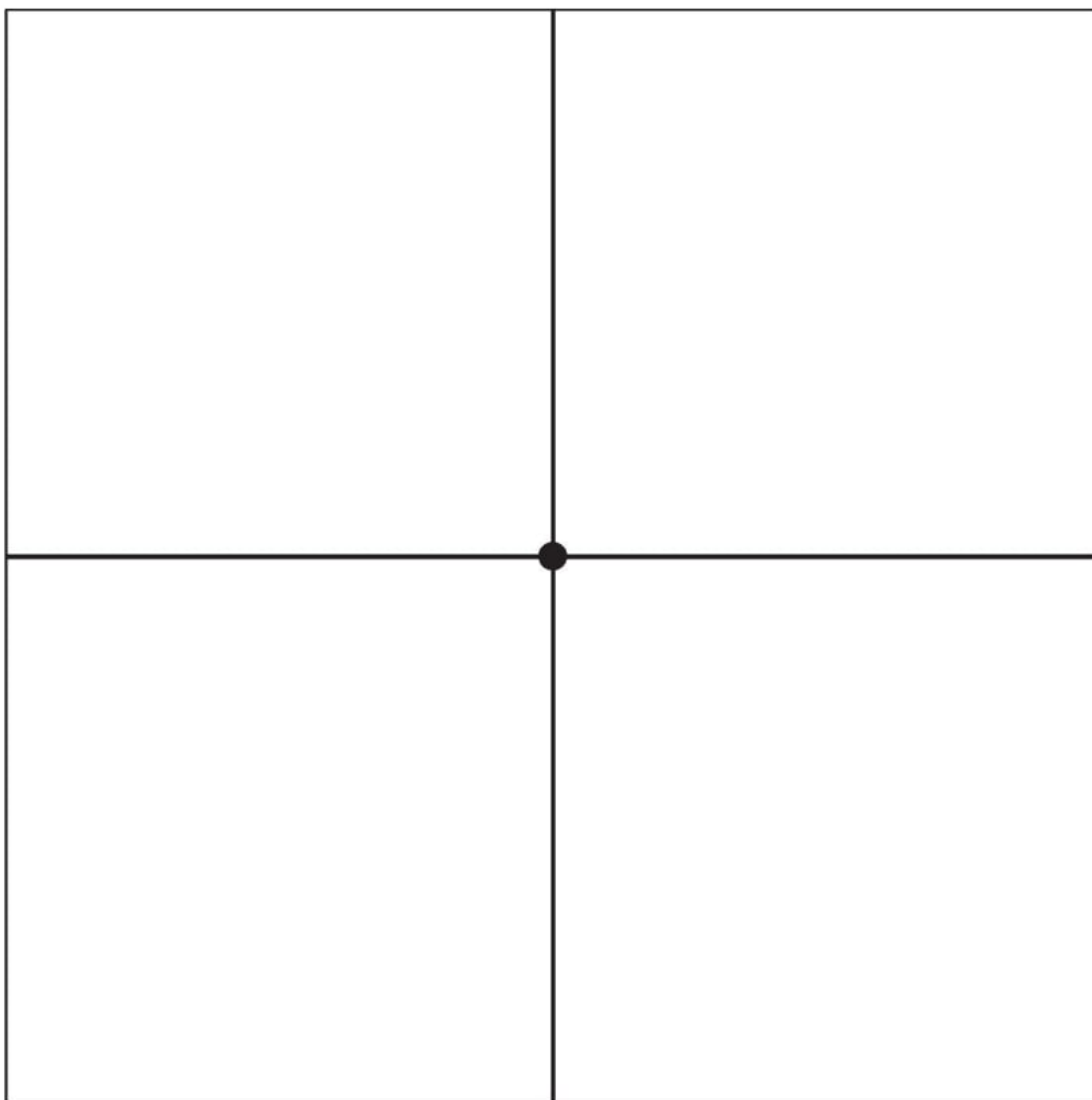
Принцип очень простой – вы фокусируете свое внимание на несколько секунд, пока ваше внимание спокойно и устойчиво – это длительность действия или импульса, далее вы отпускаете свое внимание и наблюдаете свое состояние и все в вас происходящее. Через временной интервал в 3 раза превышающий длительность вашего действия вы снова повторяете процесс концентрации внимания и так далее, т.е. циклично 1 единицу времени формируется процесс или действия и 3 таких единицы времени продолжается пауза – это так называемый интервал 3 сигма, потенциально обеспечивающий затухание первичного импульса.

Итак, традиционный подход к процессу концентрации внимания на точку, свойственный древней монастырской практике народов Китая, Индии, Тибета и многих других, оказался закономерным образом очень труден для нас, представителей европейского менталитета.

Поэтому мы сейчас постараемся внести в этот процесс некоторые дополнения, которые потенциально могут помочь войти в эту практику большинству желающих. Для этого в исходную графическую модель надо будет внести некоторые дополнения, которые в явной или скрытой форме проявят для нас дополнительные ориентиры.

Другими словами, мы попробуем на одном графическом изображении проявить отображение сразу нескольких фрактальных алгоритмов или фрактальных баз (ФБ). (смотри видеоролик "Алгоритмы взаимодействия сознаний и графическую иллюстрацию к этому ролику.

Т.е. проявим "связующую нить".



В этом варианте точка фиксирована в своем местоположении двумя (или тремя в трехмерном представлении) взаимно ортогональными линиями.

В дополнении к этому здесь присутствует и плоскостная проекция куба (в плоскости - квадрата).

Теперь необходимо внести дополнения и уточнения по использованию данной графической модели.

1. Надо исходно понимать и закладывать в алгоритмику внутреннего понимания и осознанного подхода, что все плоские графические изображения представляют собой объемные конфигурации.

И пробовать, с опорой на плоский графический срез этих моделей проявить и прочувствовать в себе их реальные объемные конфигурации.

При этом ПЕРВОЙ графической моделью (после первичной точечной формы) может быть трехмерный крест, соотносимый с понятием Декартовой системы координат.

При этом первично нет необходимости ограничивать осевые направления трехмерного креста, т.к. эту процедуру целесообразнее будет пробовать реализовать чуть позже, когда появиться более полное понимание цели и смысла всего этого процесса.

Основным опорным каналом восприятия в этом случае может быть только кинестетический, поскольку сегодня он, у основной массы людей, работает более адекватно.

2. Зрительные иллюзии, которые могут сопровождать попытку представления и ассоциативного сопоставления с собой графической модели, необходимо отодвинуть на самый задний план, а то и просто вывести из зоны текущего восприятия, как незначимые, дабы не провоцировать и не поддерживать процесс их появления.

3. Оптимальным вариантом представления объемных графических моделей является так называемый взгляд изнутри, когда вы воспринимаете и ощущаете себя этой моделью.

Возможно и ОДНОВРЕМЕННОЕ наблюдение за процессом проявления объемной модели извне в формате той или иной изометрической проекции.

4. Основное условие, как и прежде остается тем же - максимально одномоментное проявление модельного представления без каких-либо динамических проявлений, как некой реальной объемной голограммы.

5. Сохраняется и первичный прием формирования "отпечатка" с последующим наблюдением за процессом его сохранения или той или иной трансформации и рассеивания, т.е. процесс концентрации внимания на объемной рабочей модели плавно переходит в три раза более

продолжительный период пассивного наблюдения за качеством своего действия с последующим циклическим продолжением всего процесса до момента получения устойчивого результата.

6. Сохраняется и зона ассоциативного соотнесения модели с собой в зоне солнечного сплетения.

При этом необходимо обращать внимание на то, чтобы модель спонтанно закономерно не проецировалась в зону гипофиза (центра головы). Данный факт может быть замечен в том числе и появлению выраженной локальной или распределенной нагрузки, по этой самой голове.

При этом не всегда удастся сразу сопоставить центр модели (ее нулевую точку) и зону солнечного сплетения, поэтому довольно часто зоной проективного сопоставления оказывается зона горловой чакры, что аналогичным образом проявляется характерной нагрузкой или кашлем.

Пытаться передвинуть или переместить модель безперспективно и даже в чем-то опасно, т.к. можно спровоцировать те или иные динамические реакции, а значит и те или иные диссонансы своего состояния.

При подобной ситуации надо просто сбросить внимание, дать затухнуть ранее сформированному процессу и повторить все заново.

7. Существует и возможность первично пассивного наблюдения за своим восприятием модели, когда вы проецируете свое внимание в зону графического изображения и пытаетесь охватить его целиком и одновременно (примерно так, как это делается при обучении постраничному скорочтению). При этом вы получаете возможность, в том числе зрительно, наблюдать насколько реально это у вас получается.

Поскольку очень часто вы начинаете наблюдать странные изменения наблюдаемого вами изображения, поскольку из зоны реального восприятия регулярно периодически выпадают те или иные части данной графики, которые у вас не получается охватить одновременно.

Последнее можно сопоставить с известной технической ассоциацией потери части транслируемой информации при недостатке или нехватке ширины канала трансляции или его глубины.

При этом подходе есть два нюанса: первый - есть возможность пассивного сопоставления и проецирования в себя данной графической модели и ее свойств, и характеристик, преимущественно в плоскостной аспектации, в второй: нарабатывается паразитарный рефлекс опоры и проецирования плоскостных конфигураций, от которого потом надо будет долго и старательно избавляться.

Но даже такое пассивное сопоставление себя с рабочей моделью может выраженно стабилизировать ваше психоэмоциональное состояния и функциональное состояние организма.

Таким образом это допустимый вариант первичного подхода, когда надо получить эффект самостабилизации еще до момента получения способности объемного моделирования.

8. Есть еще один важный момент, значение которого может быть воспринято и осознано постепенно с потенциальной возможностью перспективного задействования.

Это так называемый процесс мотивационного устремления или мотивационного проявления рабочей модели.

Данный процесс представляет собой следующее. Вы сознательно формулируете и формируете для себя задачу на проявление той или иной объемной модели или любого другого внутренне мотивированного действия. И далее вы предоставляете возможность этому представлению в вас проявиться.

Здесь становится значимым такое понятие как "позволить быть".

Наиболее эффективно и качественно это может быть реализовано в процессе со-настройки и опоры на более Глобальные уровни Состояния Пространства Сознания.

Пробуйте, наблюдайте, исследуйте.

А по факту сложившейся ситуации наблюдайте, размышляйте, а свои вопросы и размышления направляйте мне в личку. Принцип простой - будут вопросы - будут и ответы.

И помните, что предложение совместного практического занятия остается в силе.