

Екимов Виктор Дмитриевич

Осознанные сны

В данной работе я объясняю не то, с чем люди имеют дело во сне сейчас, а новую (дополнительную!) реальность, которую мы все получим вскоре. Человек из-за воздействия огромных духов-паразитов и присутствия их в своей голове не использует множество возможностей собственного разума и мозга. Более того, о некоторых из них люди и не подозревают. Но после Всемирной освободительной процедуры ситуация изменится коренным образом. У каждого взрослого и ребёнка появится, по сути, ещё один день. Он может быть творческим, рабочим, развлекательным, вспомогательным... Всё зависит от тех задач, что станут решаться в осознанных сновидениях. Но сначала с ними надо разобраться.

Что такое осознанные сны

Сейчас осознанные сновидения - очень большая редкость. У абсолютного большинства людей за всю жизнь не было ни одного такого сна. А те, кому повезло, не могут сказать, что в осознанном сновидении они выступали его творцом. Однако в настоящем осознанном сне человек не только понимает, что он спит, но и является его создателем. События, в которых спящий участвует, подчиняются его воле и воображению. Но так будет в ближайшее время. Пока же в осознанном сновидении человек лишь понимает, где он находится, но авторами сценария (т.е. событий во сне) являются огромные духи-паразиты и иногда подсознание. В данный момент лишь единицы из нас могут вызывать подобные сны (очень ограниченные по сюжету и времени). После Всемирной освободительной процедуры они будут создаваться каждым взрослым и ребёнком, а также подсознанием.

Какими осознанные сны бывают

Сновидения отличаются по авторству и сценарию. Авторами (создателями) выступают либо спящий, либо его подсознание, либо одновременно оба. Сценарий сновидения бывает: жёстко спланированный человеком, консультационный, когда выясняется состояние организма, в том числе с помощью подсознания, и творчески-произвольный. В первом и последнем случаях используются внутридушевные дорожки мысленного пробега по специальным (заранее подготовленным) ориентирам или внешние раздражители. Ими могут выступать: музыка, слова, ароматы, движение воздуха... Комбинированные сценарии тоже будут.

Первый осознанный сон

Сразу после Всемирной освободительной процедуры подсознание начнёт восстанавливать участки нашего мозга - даже, если человек не спит. Для большинства бодрствующих людей это будет делаться незаметно. Однако некоторые больные, в том числе с рождения, избавятся от болезней. Выздоровление может произойти и во сне. Но в любом случае у спящих первое осознанное сновидение появится, как правило, только после восстановительной работы подсознания. Такое случится либо через короткий период, либо на следующий день. Всё зависит от состояния человеческого мозга и всего организма. Появление осознанного сна возможно ускорить самовнушением и волевым настроем.

Начало знакомства с собственной душой

Мир осознанных сновидений - особое пространство, которое занимает наша душа. Сразу, что надо сделать здесь, определиться со своим положением. Ориентирами в этом послужат глаза, уши и другие части головы. Вам следует запомнить их расположение относительно друг друга. И определить ТОЧНО место в душе, где Вы осознаёте себя. Добиться его правильного и уверенного исполнения ВАЖНО! Не считайте Ваше знание собственного лица и головы основанием для уверенности. Для каждого человека его голова сейчас - лишь маленький объём пространства. А в осознанном сне она - огромный мир. От первых впечатлений в нём Вы можете растеряться. Чтобы такого не произошло, Вам требуется сначала определить и своё нахождение (где Вы осознаёте себя как "Я"), и границы собственной души, используя указанные ориентиры.

Те ощущения, что Вы будете испытывать в осознанных сновидениях, окажутся практически идентичными с настоящими, из реальной жизни. Картины-воспоминания в них не похожи на фильмы и фотографии, а предстанут живым воплощением событий. В таком сне Вы не почувствуете его отличие от подлинной действительности. Осознанные сновидения - на самом деле ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ реальность, которой мы пока лишены!

Знакомство с подсознанием

Подсознание располагается (с позиции стоящего человека) под нашим разумом, который, по сути, и является человеческой душой. После того, как Вы определитесь с ориентирами и познакомитесь с внешними границами своего разума, следует более внимательно исследовать участок соприкосновения обеих душ. На первых порах, скорее всего, Вам придётся

просто постараться его ощутить. Необходимо завязать диалог с подсознанием в **ОБЯЗАТЕЛЬНОМ** порядке, поскольку оно станет не только Вашим диагностом, но и лекарем. Пройдитесь по всей площади общей грани с направленным вниз желанием познакомиться. При этом ведите себя так, словно перед Вами ребёнок, которого хочется приласкать, погладить. Какой будет его реакция на знаки внимания? Не пытайтесь усложнить язык общения - используйте самые примитивные сигналы. Для начала требуется хоть как-то завязать разговор. Определите конкретное место для общения с подсознанием. Подумайте над его размерами, формой. Вполне возможно, что придётся использовать всю общую грань соприкосновения или её основную часть. Работе с подсознанием уделяйте внимание постоянно.

Как общаться с подсознанием

Подсознание - примитивная душа, и разговор с ней возможен в основном на языке чувств. При её первом отклике на Ваше желание познакомиться постарайтесь запомнить все те знаки, что она станет использовать. В дальнейшей беседе с ней расширяйте запас средств общения, опираясь именно на язык подсознания. Ваш порыв завести себе воспитанника и советчика по жизненно важным вопросам сразу (с первых минут) практически обречён на провал. Вам сначала придётся пройти ознакомительный период и выучить язык Вашего подсознания. Такой язык у всех подсознаний людей имеет много общего, поскольку человеческий организм везде практически одинаков. Но подсознания, в отличие от нас, не общаются между собой. Поэтому язык, который станет использовать Ваш нижний сосед в голове, будет несколько отличаться от общих закономерностей.

В дальнейшем, в процессе общения Вы начнёте вводить и свои знаки. Но они должны быть очень простыми. Как учат новорождённого младенца? С подсознанием та же история. Оно владеет довольно большой информацией. Но её получение, понимание и использование на первых порах затруднительно и требует усилий и времени. Тем более, что мир подсознания другой. Следовательно, и средства общения у него тоже иные. Представьте, что Вы не умеете разговаривать и ничего не видите и не слышите, но у Вас в голове существуют образы человеческого тела. Причём, эти картины предстают не так, как привыкли их видеть мы, а совсем по-другому, изнутри. Как Вам начать общаться с точно таким же собеседником? Идите от простого к сложному. Работа с подсознанием не просто важна, а **ЖИЗНЕННО** необходима. Оно, с очень большой вероятностью, определяет запахи, вкус, температуру и обладает осязанием. Есть немалый шанс, что различает и

цвета. Вполне возможно, некоторые из перечисленных способностей у подсознания развиты лучше, чем у нас. В настоящий момент сложно сказать, в каком виде до него доходят сигналы, получаемые нами посредством ушей и глаз. Но в любом случае они отличаются от привычных для людей.

Место соединения души с телом

Я уже писал, что душа соединяется с мозгом, скорее всего, в первичных зонах, т.е. в местах, которые отвечают за вкус и запах. Высокая смертность от коронавируса объясняется, судя по всему, ослаблением связи души с телом в первичных зонах, поскольку многие заболевшие теряют обоняние и вкус. И одна из причин, по которой женщины живут дольше мужчин - их постоянное использование благовоний и кремов. Это не только питает вместилище души, но и укрепляет ароматами место её сцепки с мозгом. Однако из данных фактов не следует, что только мозг - основной инструмент продолжительности нашей жизни. Ведь именно разум определяет скорость старения мозга и всего организма. Только от нас зависит и образ жизни, и питание, и окружающая обстановка. Но хотя разум и мозг - наши главные инструменты, пользоваться ими мы совершенно не умеем.

Для увеличения продолжительности жизни в человеческом теле необходимо укреплять и оздоравливать место сцепки и прилегающие к нему участки разума и мозга. Следовательно, **развитие центров обоняния и вкуса (как и осязания) - одна из важнейших целей для каждого человека. Такую же огромную значимость для всякого взрослого и ребёнка имеет прочность, монолитность души, чем тоже надо заниматься ПОСТОЯННО.** Неустанная целенаправленная и верная деятельность в осознанных сновидениях и эффективное развитие и укрепление своей памяти позволяет решать перечисленные задачи наилучшим способом. Однако надо отчётливо понимать, что и как делать. Это требует быстрого расширения количества определений, связанных с обонянием, вкусом и осязанием, а также их совершенной точности, чего в данный момент нет ни у одной нации.

Как добиваться появления осознанных снов

Их появление возможно двумя способами. В первом случае Вы просто засыпаете, и через короткое время появляется осознанное сновидение. И у Вас возникает ясное понимание, что в нём Вы находитесь и одновременно спите. Второй вариант: полное расслабление мышц и медитация. Хотя начальная стадия большинства видов медитации и есть полное расслабление мышц. Лучше всего занятие проводить в положение лёжа.

Постарайтесь расслабить мышцы **МАКСИМАЛЬНО**. Начните самовнушение с фраз, способствующих расслаблению мышц. Произносите их с чувством **УВЕРЕННОСТИ** мысленно. Фразы должны быть ясными, лаконичными и нацеленными на результат: Мои мышцы реально **БЫСТРО** расслабляются, **ВСЕ** мои мышцы реально быстро **РАССЛАБЛЯЮТСЯ**, Мои мышцы **РАССЛАБЛЕНЫ**, **ВСЕ** мои мышцы **РАССЛАБЛЕНЫ**! Старайтесь добиться **ПОЛНОГО** расслабления-покоя всех мышц. Уберите скованность, зажатость, напряжённость из всех участков тела. Пробежитесь мысленно от кончиков пальцев ног до макушки головы и проверьте, насколько Ваш организм расслаблен. Запомните лучший вариант расслабленности тела в **ОЩУЩЕНИЯХ** и стремитесь в следующий раз их вызвать быстро. В процессе упражнения перестаньте мысленно проговаривать фразы и сконцентрируйтесь на ощущениях покоя и расслабленности. Через некоторое время Вы поймёте, что находитесь в осознанном сне. Но практически для всех людей данная методика станет реальностью только после Всемирной освободительной процедуры.

Создание в душе личного кабинета

В зависимости от жизненных целей и решаемых задач у человека в душе может быть личное постоянное место. Оно создаётся из личных предпочтений, но должно вызывать чувство психологического и физического комфорта. Такое место (точней, личный кабинет, лаборатория, мастерская, архив, спортивный или концертный зал), скорее всего, не может находиться в одной точке разума, поскольку каждым взрослым и ребёнком сразу решается целый ряд задач. Всякое постоянное занятие в личном кабинете следует привязывать к определённому, вполне конкретному месту разума, которое отвечает за то или иное чувство. Возможно, личный кабинет придётся мысленно перемещать в наиболее благоприятное для каждого дела местонахождение. Он может состоять из нескольких и даже из многих комнат, а также иметь меняющиеся декорации и всевозможные экраны. Каждый такой экран будет связан с той или иной зоной, включая органы чувств, моторику, части организма... В каком виде на экране будет появляться информация - зависит от Вашего взаимопонимания с подсознанием, настойчивой регулярной работы с ним и от решаемых Вами задач и желания.

Обустройство личного кабинета

Если человек музыкант, то в его кабинете рано или поздно появятся музыкальные инструменты. В процессе мысленной тренировки всякий взрослый и ребёнок сможет воспроизводить в разуме звучание всех инструментов так, как они звучат в реальности. Более того, в осознанных

сновидениях люди будут учиться играть на музыкальных инструментах, рисовать, конструировать, писать всевозможные сочинения, тренироваться на спортивных снарядах... Для каждого занятия надо создать свой кабинет, зал, лабораторию или мастерскую с соответствующими инструментами, снарядами и тренажёрами. Причём, многие из них будут настолько необычными, что в реальности их не сделать.

Однако всё изложенное появится лишь в результате постоянной работы с осознанными снами, для чего придётся пройти путь от простого к сложному.

Диагностика, лечение и долголетие

Одна из главнейших целей для всех людей в осознанных сновидениях - диагностика своего организма. Здесь никак не обойтись без подсознания. Поэтому ближайшие задачи в этом направлении: разобраться с общими для человеческих подсознаний сигналами, которые мы станем получать, и выработать простую и действенную методику общения для каждого конкретного человека, включая ребёнка. Вести беседу словесно с подсознанием мы не сможем - по крайней мере, в первые месяцы общения. И в дальнейшем использование слов возможно лишь визуально, т.е. получая их от подсознания на определённом месте, как на экране. Вполне вероятно, что как бы нарисованные им слова удастся связать с конкретными звуками. Но звучание не будет совпадать со смыслом слов. Для их совпадения потребуется длительная и кропотливая работа с подсознанием.

Другая важная цель для каждого из нас - лечебное воздействие на организм и заболевший орган. В данном случае правильное использование языка подсознания будет иметь решающее значение. В этом направлении, а также со всем, что связано с омоложением и долголетием, предстоит огромная работа. Её мы все начнём практически с нуля. Хотя очевидно, что успехи с лечением и омоложением зависят от умения усиливать внутри организма полезные волны и ослаблять вредные. А по сути, от успешного овладения положительной и отрицательной интерференцией. Она создаётся и через целенаправленную деятельность разума и мозга, и через продуманное питание и очистительные процедуры, включая лечебное голодание.

Вполне возможно, что длительность пребывания людей в человеческом теле возрастёт значительно. Огромные духи-убийцы, без сомнения, её сократили. Но насколько? И на какие зоны разума и мозга они воздействуют именно с такой целью? Нужна массовая совместная работа по выяснению способов увеличения продолжительности жизни в одном теле в новых условиях. Столь важную задачу следует решить **БЫСТРО**, в том числе и

посредством осознанных снов.

Зоны боли и эйфории

В повседневной жизни большое значение имеет способность уменьшать боль или даже устранять её. Такое полезное умение можно выработать через осознанные сны. Находясь в них, следует определить в голове главные центры контроля за болью и пути, по которым поступают болевые сигналы. А затем создать методику приглушения боли.

Точно так необходимо разобраться с центрами эйфории и радости. Постоянная работа с перечисленными центрами и с поступающими от них сигналами поможет в огромной степени укрепить память и гораздо эффективней добиваться поставленных целей. Во всех подобных занятиях необходимо создавать в личном кабинете такие экраны, чтобы поступающую на них информацию от подсознания (особенно важную) можно было считывать (видеть) в любое время, а не только во сне.

Перемены с человеческой памятью

Нормы, к которым мы привыкли при работе со своей памятью, изменятся. Она станет не только гораздо более структурированной (упорядоченной), но и безусловно, существенно улучшится. Сейчас её постоянно ослабляют два духа-выродка. После избавления от них мы сможем усиливать память (а в некоторых случаях восстанавливать её части) на физическом уровне, в том числе визуально. Для этого на экране в личном кабинете те образы, что будут отображать состояние того или иного участка мозга, мы станем увеличивать, делать ярче. Соответственно, противоположными действиями нежелательную или лишнюю информацию будем удалять. Кроме того, регулярно наблюдая на экране за действием тех или иных продуктов на мозг (как и на другие части нашего организма), мы также сможем усиливать память и себя в целом.

Те картины-воспоминания прошлого, что имеются у каждого взрослого и ребёнка, можно будет не только в какой-то степени восстанавливать, но и посещать, переносить и использовать в личном кабинете. Изменится в огромной степени не только наша память, но практически и вся работа с ней.

Исчезнет и ряд заблуждений, связанных с памятью. В неё без активного (осознанного) действия самого человека невозможно внести какие-либо знания, т.е. в обычном сне их загрузить или наговорить, чтобы потом вспомнить, не удастся. Повторю то, что уже изложил ранее. Наша душа состоит из места сцепки с мозгом, центра (где личность осознаёт себя как

"Я"), органов чувств, логического аппарата, языкового ядра (их может быть несколько), ряд отделов, отвечающих за движения (за моторику) и временных слоёв. Последние и есть память. Они создаются в течение всей жизни и нарастают один за другим в определённом порядке. Все временные слои связаны с другими отделами разума и мозга и между собой. Во время работы памяти в душе совершаются многочисленные обменные процессы, в том числе информационные, т.е. запускается сложный механизм. Без его запуска память почти отключена. Во время обычного сна центр "Я" не даёт возможность работать другим частям разума, который и является душой. Однако в ней существуют сигнальные узлы, откуда при получении сигнала, превышающего конкретный порог, подаётся команда спящему центру. В качестве сигнальных порогов выступают громкость звуков, определённая температура, прикосновения...

Информацию в память можно получать с разной скоростью. Разница бывает существенной. Всё зависит от умения обрабатывать сведения. В частности, скоротечение ускорит данный процесс в несколько раз. При этом большое значение для каждого человека имеет его способность анализировать информацию, обобщать и делать выводы. Более подробно данная тема раскрыта в моей работе "Человечество по возможностям - цивилизация гениев-энциклопедистов".

Хочу предупредить: скорость получения информации действительно можно увеличить, но лишь в несколько раз. Получение умений и знаний человеком связано всегда с их пониманием, обработкой и отправкой во временные слои. Если нет этих трёх этапов (понимания, обработки и оправки), то отсутствует и запоминание - в лучшем случае, оно будет ущербным, ошибочным или даже ложным. Никакие технические средства не смогут избавить человеческий разум от прохождения им указанных трёх этапов. И работа в осознанных сновидениях не ускорит понимание, обработку и оправку информации во временные слои во много раз.

Подтверждением данных фактов служит и следующее обстоятельство. Даже духи-паразиты не могут улучшить память человека значительно. Избранная ими марионетка порой получает и запоминает набор предложений из иностранного языка и даже произносит их, но смысла не понимает. Осмысленный разговор их избранника на незнакомом ему языке возможен лишь при отключении его разума. Однако в подобной ситуации беседа ведётся фактически с выродками, которые на время овладевают сознанием жертвы. Она после общения, как правило, ничего не помнит. Полагаю, Вам уже очевидно, кто выбирается на такую роль.

Принцип минимализма или достаточности

Чем больше информации запоминает человек, тем крупнее его душа. Однако с достижением определённого её размера нам будет сложно приходить в человеческие тела. Более того, при получении огромного объёма информации, особенно больших и красочных образов, края души могут оказаться за пределами головы. А это повлечёт за собой исчезновение таких частей. Они будут уничтожаться из-за постоянного контакта с различными предметами. Следовательно, быстрый рост памяти (т.е. временных слоёв) не всегда нужен. Поэтому надо научиться трём вещам. Во-первых, стирать из памяти ненужную и устаревшую информацию, и делать это регулярно. Во-вторых, использовать при запоминании яркие, но не объёмные картины. В-третьих, самое главное - уметь структурировать свой разум.

Умение стирать из своей памяти болезненные воспоминания важно практически для каждого человека, особенно для тех, кто подвергся насилию. Так что техникой стирания информации из памяти (как и боли), используя экраны в личном кабинете, должен владеть всякий. А вот с применением не объёмных картин возникают сложности. Ведь нам всем очень нужна **КРЕПЧАЙШАЯ** монолитность души, что достигается множеством соединений разных участков разума. Такое происходит и в результате прочного запоминания. Это достигается посредством использования не одного чувства, а нескольких. Следовательно, при запоминании придётся выбирать некий усреднённый вариант, а также запоминать выборочно: в полном объёме или по принципу достаточности. Окончательный вывод здесь мы сможем сделать лишь после Всемирной освободительной процедуры.

Однако в любом случае каждому взрослому и ребёнку **ЖИЗНЕННО** необходимо научиться структурировать свою душу, и делать это **ПОСТОЯННО**. Наиболее важные временные слои (или их части) **ДОЛЖНЫ** в обязательном порядке находиться как можно ближе к центру разума. Поэтому структурирование души - одно из главнейших занятий для всякого человека. **Структурирование души - создание и сохранение в ней самой благоприятной структуры как системы для самосохранения и эффективной работы всего разума.** Ведь от эффективной работы души зависит наша жизнь: её сохранность и продолжительность пребывания в биологическом теле, условия и качество проживания, успешность...

Нам всем в высшей степени важно выяснить: что в новых условиях способствует сокращению обычного сна, а что его продлевает. Необходимо время для него существенно уменьшить, но не в ущерб здоровью и долгожительству.

Новое планирование

Сейчас планирование и постановка целей мало связаны с течением временем. Мы указываем тот или иной период, отражая его в цифрах, в графиках и цвете. Но самое эффективное планирование и его выполнение происходит, когда человек идёт по созданному им визуально маршруту, который представляет собой его обычный порядок дел в процессе времени. На этом пути он реально (в буквальном смысле слова) сталкивается с теми задачами, что требуется решить. Такое планирование вполне возможно в осознанном сновидении. Именно чувство движения к цели станет служить дополнительным стимулом. Более того, каждое достижение цели можно будет стимулировать разными способами, в том числе вызовом эйфории. Но ситуация может стать противоположной (т.е. болезненно-неприятной) при недостаточном усердии и особенно лени. Всё зависит от Вашего понимания того, как лучше добиться желаемого. Но в любом случае каждому взрослому и ребёнку необходимо научиться точно чувствовать течение времени.

Для множества дел, включая диагностику и лечение, нам понадобятся внутренние часы - особый экран, который будет связан с другими экранами. На первых порах такие часы будут не совсем точными, но в дальнейшем (по мере старания) ситуация с их точностью изменится значительно. Именно по ним мы станем планировать дела и контролировать их выполнение, сверять пульс, просыпаться в указанное время, фиксировать определённые периоды... Интерес к таким часам и постоянный доступ к ним необходимо обеспечить и подсознанию, чтобы оно сигнализировало человеку в согласованных случаях.

Подготовка к мысленному общению с душами

Умение общаться с душами, у которых нет биологического тела, необходимо и взрослым, и детям. Для этого надо в своей душе не только создать каналы такого общения, но и научиться ими пользоваться. Лучший способ их создания - работа в осознанных снах. Проверку правильности указанных действий придётся осуществлять в паре с кем-либо, соприкасаясь конкретными местами голов. Подобными делами из-за их огромной значимости станут заниматься все без исключений, но уже после Всемирной освободительной процедуры.

Новые производства и занятия для снов

Чудесное новшество в жизни каждого человека повлечёт за собой создание новых направлений в технике и компьютерных программах, в разнообразной тематике обучающих фильмов, курсов и книг, в спальных

принадлежностях и в ночной одежде... Появятся тренажёры, шлемы, новые приборы, в том числе научные. Станут создаваться всевозможные клубы и тренинги, способствующие развитию органов чувств и воссозданию во сне полного ощущения полёта птиц, глубоководного погружения и многого другого. Вы должны уже понять, о каком количестве пользователей всем перечисленным идёт речь. Всякому ребёнку и взрослому Земли следует уже сегодня начинать готовиться к приходу в его жизнь удивительной (просто сказочной!) вещи - осознанных сновидений. Они реально (без преувеличения!) являются дополнительной реальностью!

О системном обучении осознанным снам

Нам всем известно о путях получения той или иной специальности. Теперь ПРИДЁТСЯ сделать то же самое ПОВСЕМЕСТНО и с осознанными снами, но в ОЧЕНЬ короткий срок. Научиться ими пользоваться полноценно необходимо КАЖДОМУ взрослому и ребёнку. Думаю, что Вам ясно, насколько и Вы лично заинтересованы в этом. Обучение работе с осознанными сновидениями следует проводить во всех детских заведениях, включая школы и ясли, а также во всех учебных организациях и на специальных курсах. Станут создаваться методики и курсы, школы и клубы.

Но СРАЗУ надо нацелиться на создание обязательной СИСТЕМЫ образования по осознанным снам. Поэтому нужны широкомасштабные обсуждения по указанной теме и полноценная государственная поддержка. Уже сегодня необходима массовая организационная работа. И тогда после Всемирной освободительной процедуры в самый короткий срок люди научатся пользоваться осознанными снами уверенно. Это ТРЕБУЕТСЯ для правильной диагностики и эффективного лечения, для полноценной и плодотворной исследовательской и творческой деятельности, для ускоренной учёбы в любых направлениях, включая физические занятия, для сокращения затрат на трудовые операции и усиления памяти, и развития способностей... Огромное значение занятия в осознанных сновидениях имеют для укрепления сцепки души с телом и усиления её монолитности. В процессе подготовительной работы НАДО заниматься и увеличением числа тех определений, что связаны с обонянием, вкусом и осязанием. Очень важно добиться их совершенной точности.

Гарантированно на 100%: каждого взрослого и ребёнка ждут колоссальные перемены. Они коснутся в огромной степени практически все виды человеческой деятельности, особенно лечение, творчество, науку, образование, тренировки, психологию... Огромное значение осознанные сны имеют для людей, которым осталось пребывать в теле короткий срок.

Идеомоторная тренировка - для любого возраста и на все случаи жизни

Теоретическая часть написана на основе работ, которые вышли ещё в советское время. Один из их авторов - Белкин А.А. **Идеомоторная тренировка (сокращённо идеомоторика) - активное мысленное представление собственных мышечных движений с обязательным ощущением всех используемых мышц.** Она известна человечеству уже тысячелетия. Современные работы о ней ничего кардинально нового в себе не содержат. Считаю, что дополнения (возможно, даже существенные) появятся после её массового использования в осознанных снах. В них такие **ПОСТОЯННЫЕ** тренировки во многих случаях просто **ОБЯЗАТЕЛЬНЫ!**

Абсолютное большинство методик любого учебного процесса, связанного с обучением мышечному движению, содержит грубейшие ошибки. Они носят всеобщий характер и типичны везде.

Всякое выполняемое человеком действие оставляет след (память) в его разуме. Правильное выполнение должно опираться на верный след - на точное мысленное представление. Следовательно, **совершенная методика обучения любому физическому процессу заключается в формировании идеальных следов движений в голове сразу, с первых шагов.** Однако повсюду делается наоборот. Порочность имеющихся методик состоит в том, что при обучении всякому делу (в том числе - в спорте) с самого начала формируются исключительно ошибочные следы. Выполняется это зачастую в течение многих месяцев и лет. А потом ещё большее количество времени тратится на выработку из созданных неверных следов одного идеального.

Когда ребёнок учится письму, то каждое (естественно, неумелое) написание букв не только учит писать его криво, но и обрекает на огромный многолетний (нередко безуспешный) труд по переделке почерка. Если начинающий водитель часами дёргает рычагами переключения скоростей (безусловно, почти всякий раз по-иному), то тем самым растягивает овладение водительским мастерством на недели или месяцы. В подобных случаях нужны тренажёры, при работе с которыми можно было бы концентрироваться на верных мышечных движениях. При отсутствии тренажёров необходима индивидуальная работа с каждым учащимся. При обучении письму надо руку ребёнка вести, стремясь, чтобы он запоминал правильные (и только правильные!) движения. При работе с классом или группой требуется выбирать учеников, выполняющих упражнение верно, чтобы они после проверки их действий контролировали движения других строго индивидуально.

Нужно обращать особое внимание на то, что нигде в расчет не берётся, но является чрезвычайно важным в деятельности - на мышечные движения. **В учебном процессе их надо учиться чувствовать и запоминать осознанно. Но запоминать только идеальные движения и обязательно с первых уроков!** Без развитой моторной (двигательной) памяти должной скорости в обучении нет.

Музыкально одарённый ребёнок вдруг теряет талант. Отчего? Почему девочки и мальчики в подростковом периоде так не уверены в себе? Причина кроется в их быстром росте. В короткий срок увеличиваются размеры их рук, ног, пальцев, шеи... И ранее сформированные в голове следы верных движений перестают быть таковыми, а новые не успевают создаваться, поскольку этому почти никто не учит.

Если ребёнок или подросток делает продолжительный перерыв в какой-либо деятельности, то при возвращении к ней ему сначала необходимо сформировать в уме правильные следы заново под пристальным вниманием учителей или тренеров. И ни в коем случае не работать самостоятельно! Иначе в некоторых видах физических занятий возможно несчастье.

При освоении любых мышечных действий следует использовать идеомоторику. Лишь её сочетание с реальным исполнением приводит к быстрому и качественному результату.

Во время проведения идеомоторной тренировки выполняйте следующие правила:

1. Идите от простого к сложному и занимайтесь регулярно, в том числе во время прогулок, в очереди, в транспорте... Будите и сохраняйте в себе интерес к подобным занятиям. Результат появится спустя некоторое время, когда окрепнет образная и двигательная (моторная) память.

2. Как можно ясней и точней представляйте выполняемое мысленно движение. Чувствуйте себя при этом непосредственным исполнителем (уверенным в себе мастером), а не наблюдателем со стороны.

3. Тренируясь, не подходите к утомлению, когда действия видятся нечётко. Непременно делайте перерыв. Иначе Вы создадите в голове неточную картину действий и запрограммируете погрешности в работе. Запомните, что главное условие идеомоторики: совершенно точное движение. Всякая неверная попытка оставляет в разуме ошибочный, т.е. усложняющий Вашу задачу след. Его тут же надо исправить правильным мысленным и реальным движением.

4. Непременно стремитесь во время идеомоторных упражнений явственно ощутить мельчайшие мышечные движения. Одна лишь зрительная тренировка без мышечных ощущений не приводит к эффективному результату.

5. В начальной стадии идеомоторной тренировки всякое упражнение (в

особенности новое) следует проводить в позе, соответствующей положению тела в момент его действительного исполнения.

6. Каждый новый элемент движения делайте в замедленном темпе, добиваясь точности. Однако перед реальным действием выполняйте мысленную тренировку со скоростью действительного движения.

7. Сопровождайте идеомоторную тренировку, когда возможно, словесными формулировками. Они должны быть: ясными, лаконичными, наиболее точно выражающими суть движения, вселяющими уверенность и с глаголами в настоящем времени.

8. Представляйте исключительно само действие и ни в коем случае не результат.

9. Дополняйте идеомоторную тренировку имитационными движениями, но лишь после уверенного мысленного исполнения. Имитация должна точно соответствовать представляемой картине.

10. Концентрируйте внимание на мышечных ощущениях, запоминайте их точно и полно. Потратьте время на то, чтобы ясно представлять и ощущать все мышцы, которые участвуют в том или ином процессе. Стремитесь почувствовать движения даже самых мелких мышц. Овладевайте детальной сутью выполняемых действий, но соединяйте все чувства в единый процесс.

Идеомоторная тренировка используется очень немногими, в том числе - рядом высококлассных спортсменов. Известны случаи, когда музыканты, представители спорта и другие специалисты, выведенные из строя на длительный срок болезнями или травмами, занимались ежедневно в период физического бездействия мысленными упражнениями. После их возвращения к обычным занятиям выяснялось, что своего уровня мастерства они не потеряли.

Идеомоторика должна применяться взрослыми и детьми при обучении практически любому делу. За её отсутствие нередко расплачиваются искалеченными судьбами, иногда - и жизнями. Быстро научиться отлично танцевать и стрелять, водить машину и самолёт, печатать и выполнять другие сложные действия возможно только с применением идеомоторной тренировки. **Её ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ и ПОСТОЯННОЕ использование буквально требует наша эволюция, дальнейшая жизнь душой, не имеющей биологического тела!**

Длительное обучение скоростному печатанию на клавиатуре по учебникам и компьютерным программам, а также на курсах объясняется неверными методиками. В их основе лежит тренировка исключительно пальцев, причём через ошибочные движения. Однако для быстрого овладения высокой скоростью при печати надо упражнять в первую очередь разум и создавать идеальные следы действий с первых шагов.

В имеющихся методиках отсутствует идеомоторная тренировка, нет

упора на верные действия с начальных упражнений, допущены и другие ошибки. Они связаны с непониманием умственной деятельности, условий быстрого и прочного запоминания.

Нам, пользователям, учиться печатать и работать легче на многоцветной клавиатуре, разбитой по зонам, принятым в десятипальцевом слепом методе печатания. Тем, кто не пользуется слепым способом, такая клавиатура ещё более необходима, поскольку они при печати смотрят на неё постоянно. Правило быстрого усвоения: чем больше отличий, тем скорей запоминается. Но где, на каком печатающем устройстве видели Вы отличающиеся друг от друга хотя бы цветом клавиши? Производители клавиатур отнимают у нас время, выпуская только самую непригодную для обучения и работы продукцию.

Ещё одно правило быстрого запоминания: чем больше чувств задействовано в обучении, тем быстрее и прочнее усваиваются знания и приобретается навык. Но и оно также игнорируется практически повсеместно.

Аналогичная ситуация и с музыкальными инструментами. И здесь нужны перемены, связанные с необходимостью использовать цветные клавиши. Более того, те ноты, что нам привычны, надо менять. Музыку можно не только слышать, но и как бы видеть. Для этого требуется такое отображение нот, которое позволяет создавать цветовую композицию. Стать композитором довольно просто, если человек будет работать с определёнными сочетаниями цветов и орнаментов. Ему следует запомнить лишь конкретные визуальные закономерности. А пока мы везде имеем исключительно худшие варианты из тех, что возможны. Такое положение при наличии двух духовых выродков логично и почти естественно.

Мы сможем ускорить процесс обучения во всех направлениях человеческой деятельности, связанной с мышечным движением, **ЗНАЧИТЕЛЬНО!** Для этого нужна **ПОСТОЯННАЯ** работа в осознанных сновидениях, регулярное и повсеместное использование идеомоторики и новые тренажёры - как всемирная государственная система образования. Она **ЖИЗНЕННО** необходима для каждого человека (независимо от его возраста).