Оглавление

Вступление.	3
Глава 1. Меньше усилий - больше пользы, или традиция сенсорного	
ограничения.	13
Глава 2. Развитие флоат-камеры.	21
Глава 3. Глубокая релаксация.	30
Глава 4. Объяснение антигравитации.	35
Глава 5. Объяснение мозговой волны.	42
Глава 6. Левое и правое полушарие мозга	48
Глава 7. Объяснение тройственности мозга.	56
Глава 8. Биохимическое объяснение.	66
Глава 9. Объяснение биологической обратной связи	72
Глава 10. Объяснение «выгоды от скуки».	76
Глава 11. Объяснение реакции расслабления	82
Глава 12. Объяснение визуализации.	96
Глава 13. Объяснение состояния потока.	102
Глава 14. Объяснение древнего водного флоатинга.	111
Глава 15. Гомеостатическое объяснение	116
Глава 16. Глубокое расслабление и потусторонняя жизнь	121
Глава 17. По ту сторону расслабления – аутогипноз	129
Глава 18. Флоатинг как средство облегчения боли	140
Глава 19. Флоатинг для спортсменов.	157
Глава 20. Флоатинг или внутренняя игра	173
Глава 21. Флоатинг, как средство освобождения от зависимостей и вре	дных
привычек	184

От команды Floatdao

Когда я узнала о флоатинге, я загорелась таким неподдельным интересом, что уже через несколько дней встретилась с моими нынешними партнёрами и единомышленниками. Юрий Солодовников, автор и разработчик уникальной флоат-комнаты F1, я – Инна Мацегора и Анастасия Оносова, тренер, целитель и просто отличный человек, увлечённо, с пристрастием обсуждали варианты реализации нашей общей мечты — создать усовершенствованную процедуру медитативного флоатинга, заключающую в себе процесс глубокого физического, эмоционального и умственного расслабления и оздоровления человека.

Мы подошли к этому делу серьёзно и основательно. Пристально изучив все русскоязычные материалы о флоатинге, мы пришли к необходимости самостоятельно перевести фундаментальный труд Майкла Хатчинсона «Книга флоатинга». Это единственная в своём роде работа, объединившая в себе различные мнения, исследования и научные эксперименты с флоатингом учёных, психологов, врачей, тренеров, реабилитологов. Перевод этой книги сделал ещё один наш друг Дмитрий Глизнуца, а редактором стала Ольга Скринько.

Параллельно с теорией мы занимались практикой флоатинга. Для этого мы создали рабочий прототип флоат-комнаты F1, на котором экспериментально отрабатывали как эффекты флоатинга, так и основные технические параметры этой процедуры. Таким образом, теория и практика шли в нашей работе рука об руку. Благодаря этому напряжённому труду нам удалось создать одну из лучших, на наш взгляд, флоат-комнат.

Наша сегодняшняя задача — популяризировать флоатинг в Харькове, в Украине и в ближнем зарубежье как лёгкий, простой и доступный способ для каждого человека стать здоровым и успешным. Мы продолжаем наши исследования эффектов флоатинга, развивая и умножая багаж его возможностей, который описан Майклом Хатчинсоном в его книге.

Мы будем благодарны за отзывы и замечания по тексту книги. Приглашаем к сотрудничеству всех, кому интересна тема практического флоатинга.

Вступление. Погружение в личное море

Эта книга о флоатинге. Об исцеляющем плавании в небольшом закрытом бассейне, десяти дюймов глубиной. Книга расскажет, что практика флоатинга - это не только весёлое времяпровождение, но и огромная польза для тебя.

Большинство фактов и примеров этой книги базируется на текущей работе и интервью с опытными психологами, нейробиологами, терапевтами и другими людьми, занятыми в области исследований флоат-камер. В большинстве своём этот материал публикуется впервые. Из этой книги вы узнаете, что:

- Флоатинг стимулирует мозг к выделению эндорфинов гормонов радости, обладающих способностью уменьшать боль, влиять на эмоции, вызывать эйфорию, также известных как «природный наркотик собственного тела».
- Флоат-камера может использоваться не только для потери жировой массы тела, но также имеет и беспрецедентный сохраняющий эффект. Процесс потери веса, запущенный во флоат-камере, продолжается в такой же степени на протяжении многих месяцев после флоатинга.
- Результат флоатинга это самопроизвольное снижение тяги к курению, спиртному и наркотикам. Или исключение этих вредных привычек. Флоатинг навсегда избавляет человека от плохих привычек и удаляет их симптомы.
- Лабораторные исследования показали, что флоатинг может быстро и своевременно останавливает стресс И беспокойство человека. происходит из-за снижения уровня биохимических веществ, непосредственно связанных со стрессом, беспокойством, напряжением, реакцией «бей или беги». Флоатинг предотвращает многие болезни и другие нежелательные состояния, которые могут возникать в организме из-за стресса.
- Флоатинг ослабляет доминирование левого полушария, ориентированного на детали, позволяя творческому правому полушарию работать свободно. Правое полушарие даёт флоатеру доступ к развитию

необычных способностей в творчестве, изобретательности, визуализации, а также открывает доступ к неординарным методам решения проблем и задач.

- Спортсмены используют флоатинг, чтобы значительно усовершенствовать свои выступления, ускорить восстановление организма от стресса пиковой нагрузки в момент соревнований и практически устранить переутомление после них.
- Флоат-камеры используются в школах и университетах США и Европы как средство суперобучаемости школьников и студентов для увеличения их умственных способностей в восприятии и осмыслении информации, а также как средство обновления мышления.
- 2 часа флоатинга имеют больший успокаивающий и тонизирующий эффект, чем полноценная ночь глубокого сна. Это делает флоатинг одним из методов достижения глубочайшего покоя и расслабленности, которые мы когда-либо испытывали.

Сила, которую вы можете приобрести во флоат-камере, потребует благотворных результатов, себе. Существует множество заявить приписываемых флоатингу. Как только информация о впечатляющих результатах флоатинга проникла в общество, все больше и больше людей поверили во флоатинг и приняли его. Во всем мире возросло число лабораториях, клиниках, больницах, исследований флоатинг. Сейчас изучается широкий практикующих диапазон использования флоат-камер: от преодоления боязни змей, волнений перед выходом на сцену, от желудочно-кишечных расстройств и хронической установления новых спортивных рекордов. И, тревоги до так как флоат-камер в жизнедеятельности исследования полезности усиливается в последнее время, то можно смело заявить, что исследователи оказались в преддверии ещё более удивительных открытий.

Открытия влияния флоатинга на человека сопровождались целеустремлённым, настойчивым изучением и широко распространённым убеждением, что флоатинг достиг своей «критической массы». Больше сотни учёных и исследователей относятся с особым интересом к использованию флоат-камеры клиническими И экспериментальными психологами, воспитателями, нейробиологами, авторами биологической обратной связи, психиатрами, физиотерапевтами, а также коммерческими операторами флоат-центров. Bce они собрались в Денвере (США) на первую конференцию REST «Узконаправленная интернациональную ПО

стимулирующая техника окружающей среды» и «Саморегулирование» в 1983 году.

Учёные, которые на протяжении многих лет работали с таким экспериментальным методом, как сенсорная депривация (ограничение внешних раздражителей человека — зрения и слуха на длительный период времени) и флоат-камерами, были наконец-то вознаграждены за свои труды.

Денверская конференция была впервые отмечена обществом и властью, получив широкое освещение в прессе. Впервые столько учёных такого масштаба были собраны вместе в одно и то же время. Они обменялись информацией и размышлениями, создали новые связи между абсолютно разными зонами специализации в психологии. Их уверенность в том, что эффективность флоатинга для человека более значительна, чем любые отдельные исследования, возросла. Все согласились с тем, что пришло время, когда флоат-камера не может обсуждаться всего лишь как диковинка, замкнутая в научных университетах, лабораториях, в сотне - двух коммерческих флоатинг-центров, или в просторных спальнях нескольких тысяч преданных фанатов флоатинга. Это было время осознания того, что флоат-камеры поразительно разносторонни и должны быть неотъемлемой частью оснащения клиник, больниц, школ, оздоровительных центров, гимназий, центров преодоления стресса, офисов, заводов, тюрем, центров лечения от наркозависимости, загородных клубов отдыха, отелей, курортов, СПА и частных домов.

Если вы немного опасаетесь всех этих поразительных утверждений и положительных эффектов флоатинга, то для меня это понятно. Я сам поначалу был скептически к этому настроен. Мой дом - Калифорния, кусочек земли с горячими шлюпками и неспешным лепетом прохожих. Манхэттен и ньюйоркцы получают удовольствие от насмешек над нами, калифорнийцами, — спокойными простаками, здоровыми людьми, потакающими своим желаниям. Поэтому, когда я услышал о флоат-центре в Нью-Йорке, я поговорил с издателем одного крупного еженедельного журнала, имеющего хорошую репутацию за его дискуссионный и придирчивый стиль публикаций. Они предложили мне сделать статью «О феномене флоатинга». Я засомневался и сказал, что не занимаюсь этой вещью серьёзно. На что мне был дан ответ: «Запомни, мы не хотим рекламную статью — эта вещь должна иметь остроту внутри».

«Хорошо, - сказал я, - остроту внутри».

Я был полностью готов представить флоат-камеры в статье как ещё один пример американской неспособности отличить великое от нелепого. И все же идея статьи сделала меня помешанным на ней. Я осознал, что втянут в услышал идею, которую впервые OTдоктора Джона экспериментатора с флоат-камерами в 60-х годах. В моем представлении была картина гигантской, чёрной, китообразной машины, гудящей в какой-то сырой подземной лаборатории, с проводами, ведущими к дребезжащим машинам с мигающими огнями. Учёные с широко открытыми глазами бумаг бормочут бегают вокруг планшетами ДЛЯ электроэнцефалограммах, как какие-то исследователи истоков внутреннего космоса. Счастливые и сморщенные, как чернослив. Это все казалось достаточно интересным, даже интригующим, но диковинно дорогим и далёким от ежедневной городской жизни.

В это время вышел фильм «Изменённые Штаты», в котором молодой учёный влезает в таинственную камеру и появляется из неё визжащей волосатой человекоподобной обезьяной, с аппетитом, как у газели, жаждущий крови, бегущей голой по улицам. Это было смешно смотреть. Я начал узнавать о таких тренировочных центрах с флоат-камерами, как Аспен, Сан-Франциско, Тусон, Форт-Лодердейл, Лос-Анджелес. В этих коммерческих флотационных центрах любой мог зайти с улицы и арендовать час «внутреннего космического ковбоя». Посещение флоат-центра было похоже на посещении батутных центров, картинговых треков тематических парков развлечения. Появился офис для предпринимателей, назвавшимися производителями флоат-камер и рекламирующих их – «как одну из самых лучший инвестиций в мире». Утверждалось, что спустя несколько десятилетий новые центры будут открыты повсюду.

Но кое-что меня озадачило. Удивительно, что миллионы людей платят по 20 баксов за сеанс, чтобы побыть час или два в одиночестве, в драгоценном одиночестве! В стране, где большинство людей настолько ужасаются быть одинокими, что выбрасывают те же 20 баксов, чтобы посидеть в баре в окружении людей, которых они не переносят. Насколько же это противоречиво. Массы людей готовы платить деньги, погрузиться в состояние сенсорной депривации. Причём, нашей американской действительности, где статус зарабатывается яростной демонстрацией чьих-то ощущений. Этот феномен восхитил меня. Я недоумевал, откуда же взяться возбуждению, когда ты лежишь в закрытой темной коробке. Затем я узнал, что флоат – центр находится всего лишь в

нескольких кварталах от меня, и я решился. На самом деле, я страстно желал попробовать флоатинг, как голодный и обливающийся потом писатель. С этической точки зрения мне казалось, что я не позволю себе заплатить 20 баксов за час флоатинга, как за моё оздоровление, просвещение и удовольствие. Не только потому, что это было слишком дорого для меня, а потому что я бы в этом случае потворствовал своим желаниям и себялюбию. Журнал предоставил мне деньги на расходы, и я с чистой совестью мог заплатить за целый курс флоатинга, как за исследование. В конце концов, я был журналистом, отважно разыскивающим в обществе новую информацию и опыт. И все, что мне надо было выяснить — есть ли во флоатинге для людей настоящий резон.

Спустя несколько дней я обнаружил себя мокрым, голым существом, с чувством одиночества в душе, готовым влезть во что-то совсем уж невообразимое. Флоат-камера была похожа на гигантский деревянный гроб с единственным скошенным входом/выходом, на чердаке восьмиэтажки на 5-й Авеню в Манхеттене. Комнатка на вид была очень приятная, букет сирени, приятные огни на стенах, даже душ со всем необходимым. Все, что может потребоваться для часа роскошного флоатинга. Но эта чёртова штука, похожая на гроб, пугала меня и, залезая в неё, я чувствовал раздражение.

Перед тем, как прийти сюда, я решил не говорить ни с кем, кто уже прошёл через это. Я хотел, чтобы моя реакция была свободна от чьих-то эмоций и предубеждений, мне не нужны были предвкушения. Единственное, что я знал до этого, что флоат-камера безопасна для всех, кроме страдающих некоторыми болезнями.

Ожидал ли я, что несколько сеансов сенсорной депривации заставит меня выходить из камеры восхищённым и пучеглазым, бормочущим о пришельцах, которые послали мне сообщение о спасении мира? Позже, беседуя с другими флоатерами, я открыл, что всех их вначале терзало много сомнений: смогу ли я дышать в камере, не утону ли я во время сеанса, буду ли я чувствовать клаустрофобию? На самом деле, все эти опасения, это всего лишь часть нашего генетического наследства. Это страх погрузиться в крошечную, чёрную как смоль звукоизолированную камеру, наполненную водой. Но внутри камеры раздражение резко сменилось на волнение и возбуждение, сравнимое с ожиданием второго пришествия Христа!

Я удобно растянулся на спине, глубина воды была всего 10 дюймов, но насыщена 800 фунтами соли Эпсона, что давало мне возможность держаться на воде настолько уверенно, как на матрасе в открытом море.

Вода, нагретая до 93,5 градусов по Фаренгейту, ощущалась то холодной, то тёплой, и вскоре ощущение температуры исчезло вообще. На смену ему пришло чувство невесомого парения. Отсутствие внешних раздражителей повернуло все мои чувства внутрь меня. В тот миг я осознал, что больше в мире ничего нет, только я и сенсорная депривация. Я начал сам создавать свои собственные раздражители: мой желудок начал урчать как бетономешалка, лёгкие хрипеть как гармошка. Мне показалось, что моё тело поднялось из горизонтального положения в вертикальное. Лёжа на спине, лицом в чёрный беззвёздный космос, без головокружения и дискомфорта. «Хорошо, - сказал голос в моей голове, - сделай это – перемещай своё тело». Каждая часть моего тела была расслаблена, разум начал отделяться от сознания. Сердце и лёгкие перестали стучать, моё тело растворилось. Остались только я и моё сознание. Готовый ко всему дальнейшему, я поймал это состояние - целостность звуков, эмоций, чувств, воспоминаний - все смешалось. Фрагментами я видел перед собой лица моих родственников, разговаривающих со мной, какие-то яркие фантазии, давно забытые мысли. Произошла огромная неразбериха, но меня это веселило. Я попытался взять под контроль этот поток и осознал, что я в состоянии это сделать. Я был как режиссёр собственного фильма. Чуть позже я понял, что эта попытка контролировать себя уводит меня в сторону от моего удовольствия. Я решил просто парить на воде и ни о чем не думать.....

После, казалось бы, всего лишь нескольких минут этого состояния, я услышал звук электронной музыки из подводных динамиков — это означало, что мой час подошёл к концу. Когда я вернулся из состояния полного расслабления обратно в своё бренное тело, откуда-то из глубины голос в моей голове произнёс: «Они собираются прийти и забрать меня».

Я посмеялся и вытянулся на шелковистой воде, но голос снова произнёс: «В следующий раз я останусь подольше». Это заставило меня смеяться опять. Я почувствовал приятную ломоту во всем теле, как когда тебя утром будит звенящий будильник, а ты продолжаешь ещё дремать. Но, как ни крути, я все равно был расстроен. Был ли этот сеанс всем тем, что я мог получить? Милые, расслабляющие, хорошие ощущения, но стоит ли это 20 баксов? Я расстроился, потому, что понял, что все хорошее закончилось. Я был не прав. Когда я открыл люк и вылез из камеры, я начал осознавать,

что флоатинг только начинается. И то, что происходит с нами после сеанса, может быть самой ошеломляющей частью флоатинга.

Когда я стоял вертикально, мои мышцы налились, но чувствовали себя прекрасно — наверно я был как астронавт, возвращающийся к гравитации, после короткого времяпровождения в космосе. Почему же тогда я в глубине души смеюсь над всем этим? Посмотрел на себя в зеркало — я на 10 лет моложе и значительно счастливее. Оглядев себя, я опять разразился бурным смехом. Поцелуй молодости! После душа моя кожа стала гладкой, прикосновение к ней приносило удовольствие. Я осознал, что громко пою, качаю головой из стороны в сторону и опять-таки смеюсь. Я не мог вспомнить, когда я последний раз был в таком хорошем расположении духа.

На 5-й Авеню под дневным светом я понял, насколько обострились все Moë зрение стало отчётливым, все изображения -МОИ контрастными, цвета - глубокими. Я жадно осязал все, что мог. Проходящих мимо женщин я чуял за ярды, аромат их духов ещё долго висел в воздухе после их ухода. Бесконечный парад красоты! Я начал отслеживать десятки разговоров вокруг меня, большинство из них я слышал за полквартала. Разговоры поражали, искрящимся остроумием и смешным абсурдом. Я не мог сдерживать глупую ухмылку на моем лице. Я продолжил свой путь и врезался в свою старинную подругу. Мы приветственно поцеловались, и я почувствовал неожиданный, насыщенный запах табака. Мои губы стали гореть от её никотина. Чуть позже, пересекая 14-ю улицу, я был сражён сильным потоком дешёвых сигарет, смрада хот-догов и грязным весенним воздухом. Массы людей давили на меня, и я вдруг резко погрузился в то состояние из детства, когда мой отец впервые взял меня на бейсбольный стадион. Но при всем при этом, на протяжении моего пути я был полон спокойствия и чистой энергии. Мой внутренний голос сказал мне: «Теперь ты знаешь, что за штука флоат-камера».

Чувство расслабленности, перезарядки и чрезвычайной чувствительности продолжалось 2 дня, пока не сошло на нет. Я начал общаться с другими флоатерами и выяснил, что все они прошли схожую интенсификацию чувств после выхода из камеры. Многие упоминали возросшее сексуальное удовлетворение. Они говорили, что выглядят моложе, думают и работают лучше. Странно, подумал я, обычно то, что приносит тебе неописуемое наслаждение либо нелегально, либо аморально.

Я изумился тогда, эти впечатления реальны или это я заставил себя поверить в то, что они таковы? Есть ли разница между этим? Все, что мне было нужно - это эмпирическая проверка и научные знания, а не восторги флоатеров. Я начал беседовать с учёными, которые имели безукоризненную репутацию и которые годами исследовали сенсорную депривацию. Все они обнаружили, что флоатинг на самом деле создаёт целую гамму благотворных изменений при восприятии мира, включает повышенную обучаемость, улучшает результаты теста IQ, визуальную концентрацию, зрительную память и сенсомоторику.

Мои интервью с учёными и исследователями привели меня к производителям и дизайнерам камер, операторам флоат-центров, консультантам центров оздоровления, профессиональным спортсменам, всем, кто использует камеры для улучшения своего внутреннего состояния. Вновь и вновь там, где я ожидал услышать о неземных космических вибрациях флоатинга, я слышал, что все говорят о разумности и путях использования камер, как «орудия» (кстати, любимое слово всех флоатеров) оздоровления и наслаждения.

Все, с кем я беседовал, верят, что время, когда камеры будут в ежедневном пользовании, - приближается, что все будут использовать камеры как обучающее, терапевтическое и оздоровительное «орудие». Один человек даже уверил меня, что флоат-камеры будут иметь преобразовательный эффект во всех сферах общества. «Как телевидение, - сказал он, - но значительно шире».

Значительно шире, чем телевидение. Идея шаткая и не спланированная. Утопические взгляды или идеи всегда имели опасный подтекст. Десятилетиями большинство американцев ходили в районный кинотеатр почти бесплатно, это было совместное и общепринятое занятие. Сидеть в темной комнате с сотнями соседей и незнакомцев, разделяя общие фантазии. Если им не нравилось то, что показывали, то им приходилось ждать несколько дней, чтобы посмотреть другой фильм в кинотеатре, который заменит их недовольство. Затем настало время телевидения. Появился «ящик» - и аудитория уменьшилась до семейной, сидящей в таких же темных комнатах. Но если им не нравилась телепередача, они могли переключить канал.

А сейчас с помощью флоат-камеры люди обнаруживают, что они могут жить не только в своих кварталах, домах, семьях, но и в своих собственных

телах. Они не смотрят в «ящик», они залазят внутрь него. И фильмы, которые они видят в темноте флоат-камер, это их собственные, не коммерческие, каналы не фиксированные, и если им не нравится то, что они видят, то они могут это изменить собственным ощущением или мыслью.

Все-таки я был восхищён флоатерами. Я начал сам регулярно посещать флоат-камеру. Я предположил, что массовая популярность камер была подогретой эмоциями. Я пошёл дальше и написал мою статью для журнала о флоатинге — «открывая камеру для себя в первый раз, но не в последний». И снова я сделал для себя открытие, что флоат-камера - это бесценное «орудие» для писателя — фрилансера. В ночь перед созданием моей статьи я все ещё не знал, о чем буду писать. Но когда я получил длинный сеанс флоатинга, статья возникла у меня перед глазами. Я ринулся домой писать её слово за словом все ещё с мокрыми волосами.

Восторженные отзывы о статье стали для меня настоящим сюрпризом. Флоат-центры, которые я упоминал в статье, были ошеломлены звонками и забросаны письмами со всех Соединённых Штатов. Все просили назначить им сеанс флоатинга или предоставить им адреса других местных флоат-центров. Запросы стали поступать со всего мира, бизнесмены или отдыхающие из Европы, находящиеся в Штатах, были готовы прервать своё путешествие ради флоатинга. Все это было следствие моей статьи. Манхэттенский центр был моментально забронирован на 4 месяца вперёд. Восторженные отзывы продолжались. Вскоре там, где было всего лишь 2 камеры, например во флоат-центре носящем название «Трансквилити-камера» в Манхэттене, их стало 30.

Я начал контактировать с флоатерами всей страны. Они представляли меня своим друзьям, таким же флоатерам, как и они. Большинство из них говорили мне, что, так или иначе, флоатинг изменил их жизнь. Они не преувеличивали. Они завалили меня замечательными рассказами, как они побороли депрессию, алкоголизм, припадки злости и паники, застенчивость, хроническую усталость. Они стали более креативными, счастливыми, здоровыми, любящими и энергичными. Все это произошло благодаря флоатингу.

Но на все эти рассказы серьёзный скептик внутри меня спросил: «Может тогда существует у флоатинга и международный стандарт?». Я продолжал брать интервью и проводить мои исследования с удвоенной силой. Я пытался выяснить о флоатинге абсолютно все. Я понял, что ещё

никто до меня не пытался систематизировать возможности флоатинга и приблизить его к человеку. Это захотел сделать я.

В результате я написал эту книгу, которая повествует не только о флоатинге, но и о постижении самого себя. Все, что написано в книге о флоатинге, пришло ко мне во время самого флоатинга.

В первой части книги мы посмотрим на длинную историю сенсорной депривации, как на «орудие» изменения человеческого ума и тела, с кульминационной финальной точкой — созданием современной флоат-камеры.

Во второй части мы попытаемся выяснить, что делает опыт флоатинга уникальным и сильным, выделяя его механизмы, благодаря которым флоат-камера работает, а также мы выделим специальный ряд особых объяснений этого процесса или же его полезных парадигм.

В третьей части мы увидим, как удивительные эффекты флоатинга могут быть использованы, подкорректированы для практических ситуаций нашей жизни. В приложении я приведу ссылки на источники информации для тех, кто хочет узнать о флоатинге ещё больше или же в будущем купить свою собственную флоат-камеру.

Эта книга структурирована так же, как и сам процесс флоатинга, моя главная надежда - на эту книгу, после прочтения которой, вы сможете представить себя флоатирующими, если только спокойно, вдумчиво, с небольшой загадкой для самого себя и не спеша прочтёте страницы этой книги. Я надеюсь, что вы будете делать паузы, чтобы переварить определённую информацию, сделать какое-то заключение или вывод, и в итоге вы придёте к тому, что измените понимание своих чувств, понимание того, что возможно, что вероятно, что желательно для вас и, самое главное, измените своё восприятие мира, в котором вы живете и измените свою жизнь к лучшему.

Но каким бы приятным не представлялся флоатинг благодаря этой книге, настоящий процесс флоатинга во флоат-камере он заменить не может. Эта книга не сможет погрузить вас в тишину, темноту и невесомость, которые присущи флоат-камере. И не забывайте, что ценна именно та книга о флоатинге, которую вы напишете сами, когда откроете его для себя.

Глава 1. Меньше усилий - больше пользы, или традиция сенсорного ограничения. Открытие "эффекта Слепого Пью".

Мне было около 4-х лет, когда я впервые прочувствовал на себе силу естественной сенсорной депривации. Мой отец читал мне «Остров Сокровищ» Роберта Льюиса Стивенсона. Мы добрались до захватывающей главы, в которой Джим Хокинс и капитан сидели в таверне «Адмирал Бенбоу». Неожиданно вошёл Пью, слепой нищий, и стал нерешительно пробираться к капитану, постукивая тростью. Доковыляв до него, он передал ему сообщение — ужасную чёрную метку - и сразу же вылетел из таверны. «Но, подождите, - сказал я тогда, - как этот слепой смог с такой лёгкостью найти вход в таверну, пройти через все стулья и столы и без труда выбежать обратно?» Мой отец объяснил тогда мне, что слепые люди доверяют не зрению, а своим другим чувствам, так как с момента, когда они ослепли, у них появилась возможность развить эти чувства в высшей степени. Слепой Пью смог бы уверенно проложить свой путь в любом месте, куда бы он ни вошёл, так как он неосознанно видит план комнаты или любого другого места в своей голове. «Это как шестое чувство», - сказал мне отец.

Я сразу же решил, что закрою свои глаза и притворюсь слепым, пока не научусь использовать своё шестое чувство. В течение следующих дней я провёл много времени, спотыкаясь о стулья и бордюры, сидел в тишине в пустой коробке от холодильника. Однако как я не старался, мне не удалось даже приблизиться к тому, что бы нащупать это слабое внутреннее шестое чувство. Прошло несколько недель, я закрылся в тёмном подвале для хранения угля, и не знаю как, но мне удалось предугадать запеканку с тунцом, которую мама делала на ужин. «Не сдавайся, - сказал я себе, - у тебя начало получаться, ведь ты даже понятия не имел, что она будет готовить». Затем я понял, что это предположение пришло ко мне неосознанно, сквозь мой нос и уши. Взволнованно сосредоточившись, я услышал голос моей матери, разговаривающей в кухне, бряканье кастрюль. Каждая половица скрипела, каждый запах чувствовался. Я мог представить каждое её движение. Я был слепым Пью в подвале для угля. Мой слух усилился, я начал визуализировать звуки, которые слышал: моих друзей, играющих в стикболл (мини - бейсбол) на улице, подбрасываемые мячи на веранде, моих сестёр, которые надевали ролики и собирались идти кататься, трансляцию бейсбольной игры по радио через дорогу. Мир начал двигаться вокруг меня.

Не видя его глазами, я мог его отчётливо чувствовать, намного ярче, чем я обычно воспринимал его открытыми глазами. И вдруг я открыл глаза.

Я опять обнаружил себя в полутёмном подвале, сидящем на куче угля. Почему-то звуки стали тише, вся яркость представленной картинки жизни моментально исчезла. Я затрепетал. Я понял, что все представленное и визуализированное мною похоже на воздушный шар — если ты сильно сдавишь его в одном месте, он набухнет в другом. В тот день, сидя в тёмном подвале, я сделал своё первое реальное открытие, это открытие всегда было практически первым для каждого ребёнка и было одним из самых ранних открытий наших древних предков: если одно или несколько чувств ограничены, способность других чувств расширяется.

Такие эксперименты универсальны, доктор Эндрю Вэйл верит, что они вытекают из врождённых человеческих стимулов. Он писал в своей книге «Естественный разум»: «Человеческой род появился на этот свет с уже врождённым стимулом к экспериментированию со всеми возможными способами применения сознания или осведомлённости. С самых малых лет дети экспериментируют, чтобы изменить своё сознание».

Вэйл считает, что изменение сознания - это большое удовольствие для детей, оно не должно ограничивать их, это своего рода эволюционный метод, отображающий врождённую способность нервной системы: «Очень ценно и полезно изучить, как входить в другие состояния специально и сознательно. Приобретя такие навыки, мы получим возможность более широко использовать нашу нервную систему, открывать неиспользуемый человеческий потенциал и развивать функции нашего мозга».

Жажда изменения своих способностей и улучшения своих навыков не какое-то легкомысленное желание, а лучшая из фундаментальных характеристик человека. Это, возможно, та характеристика, которая привела к развитию нашей культуры и цивилизации. Главная цель очевидна и очень важна, но многие её легко забывают: быть человеком — это исследовать и использовать врождённые способности осознанно.

Возможно, самый приятный и популярный путь расширения своего сознания — это метод, который люди разрабатывали на протяжении миллионов лет: ограничить деятельность одного или нескольких чувств, т.е. погрузить самих себя в состояние сенсорной депривации. Одно из самых главных утверждений этой книги заключается в том, что флоат-камера создаёт эффект сенсорной депривации, который вызывает мягкое, приятное,

контролируемое и временное изменение самосознания каждого, кто флоатировал. Идеи, предложенные здесь, показывают, что изменение в самосознании полезно, оно может полностью контролироваться флоатером, исследоваться им и использоваться таким образом, чтобы изменить восприятие мира, психологию и поведение, которые происходят всегда, как только человек выйдет из флоат-камеры.

Флоат-камера — это дорогостоящий, особый инструмент для уменьшения количества внешних стимулов, которые действуют на наши чувства. Это, возможно, самое лучшее устройство для сенсорной депривации из всех, когда-либо созданных. Но человечество использует другие инструменты и другие разнообразные техники для достижения этой же цели уже тысячи, а может и миллионы лет. Ниже приведены некоторые другие общепринятые техники сенсорного ограничения.

Подготовка к охоте.

В примитивных обществах, из которых развилась наша цивилизация, мужчины перед охотой удалялись от нормальной жизнедеятельности и очищали себя голоданием, тишиной и уединением. Каждый либо в рамках маленькой общины, либо уединённо находился некоторое время вдали от деревенской жизни. Они верили, что сенсорное ограничение улучшает их охотничьи способности. Недавние тесты показывают, что короткие периоды сенсорной депривации увеличивают остроту нюха, вкуса, зрения и слуха, давая нам понять, что древние охотники не ошибались и знали, что они делали.

Ритуалы перехода

В любом древнем обществе существовала церемония перехода из детской во взрослую жизнь. Ритуал перехода приобрёл большую значимость благодаря сложной сенсорной депривации, как одной из частей подготовки. Юношей закрывали в темных хижинах на дни или недели, где они должны были голодать. Bo многих культурах юношей ожидало отшельничество, пока они не станут совершеннолетними и, не достигнут определённого уровня духовности. Будучи в одиночестве, они должны были преодолеть страх перед демонами, призраками, фамильными проклятиями и т.д. Это делало их более чувственными и сознательными, поэтому испытания, которые ОНИ проходили, были ДЛЯ них важными незабываемыми.

Затворничество

В каждой культуре некоторые виды испытаний сенсорной депривации использовались духовными лидерами. Шаманы, знахари, монахи, священники, гуру, факиры, йоги, жрецы, колдуны, мистики и другие практиковали затворничество. Они могли жить в изгнании в маленьких скитах, принимая обеты молчания, эти люди уединялись на горных вершинах или в сухих пустынях. В этих местах затворничество могло комбинироваться с ограниченным или однообразным сенсорным входом.

Святой Иоанн Кассиан в своих цитатах говорил о затворниках или монахах, которые в поисках просвещения всегда находили сенсорное ограничение. Реальное уединение в монастырях или пещерах давало правильный психический эквивалент, который достигался посредством сосредоточенной медитации или молитвенной техники. Это важная часть мистического, трансцендентного характера сенсорной депривации.

Спиритические практики

Схожие ограничения усердно записывались средневековыми алхимиками во время их бесконечно повторяющихся процессов различных химических опытов, когда они пытались преобразовать обычные материалы с помощью философского камня в алхимическое золото. Теперь мы знаем символическое описание их попыток преобразовать сознание через разнообразные техники сенсорной депривации в более высокие уровни сознания, которые символизировались золотом.

Творческая изоляция

Многочисленные глубокие эстетические события и моменты творческого вдохновения, способность проникновения в суть или открытия чего-то важного произошли при обстоятельствах, в которых сенсорный вход был занижен. Все мы знаем художников или учёных, чьё внезапное творческое чутье или открытия пришли к ним в ограничениях «каморки художника» у камина или во время прогулки на пляже в состоянии сосредоточенности, направленной внутрь себя.

На самом деле, один из неотъемлемых элементов творческой мысли – это концентрация, полученная через ограничение сенсорной стимуляции.

Ненамеренная изоляция

Есть много захватывающих рассказов людей, которые испытывали ненамеренную сенсорную изоляцию в течение многих длительных периодов. Полярные исследователи, потерянные во льдах на протяжении многих месяцев, одинокие моряки и пилоты, выжившие после кораблекрушения или авиакатастрофы, заключённые, ограниченные камерами заключения, исследователи пустыни. И практически все они говорят о полученном просвещении, которое произошло в период их изоляции.

Изоляция на кушетке

Одна из самых больших ценностей традиционной психотерапии берет своё начало от эффекта сенсорной депривации: поскольку пациент откидывается в расслабленном положении (с тихим аналитиком, сидящим сзади), то появляется небольшой визуальный или слуховой стимул, чтобы стимулировать пациента к свободно-ассоциативному, почти трансовому состоянию.

Уход от всего

Современные городские обитатели считают большой ценностью иметь жилье на побережье или домик в горах. Эти убежища считаются как что-то необходимое: сенсорная перегрузка городской жизни требует периодов восстановления. Клинические исследования показали окончательно, что кратковременные вливания спокойствия, тишины и безлюдности гор, лесов, океана или пригорода являются важнейшими факторами для избавления от напряжения, поддержания здоровья и нормализации психики людей.

Список различных форм сенсорной изоляции, которую человечество сочло полезным, важным или радостным, мог быть бы расширен. В него можно также включить сон, дремоту, гипноз, игры, мечтания, глубокое погружение в чтение или прослушивание музыки, повторяющиеся упражнения, бег трусцой и многое другое. Но мы должны понять, что использование сенсорной изоляции имеет длинную историю и не может рассматриваться как бегство от действительности. Сенсорное ограничение — это эффективный способ вернуться к действительности, увеличить нашу чувствительность и понять мир.

Изменённые состояния сознания, которые дает нам сенсорное ограничение, позволяют выделить несколько особенностей. Например, изменения во взглядах и мнениях, в осознании времени, изменения в структуре тела, появившиеся чувства омоложения, гипервнушаемости, изменения во внешнем проявлении эмоций и временное избавление от контроля «эго». Они являются важнейшими особенностями и впечатлениями от процедуры флоатинга, как мы увидим позже. Но, пока позвольте нам только разделить впечатления от флоат-камеры на две части: что происходит с вами во время, как вы находитесь в камере, и что происходит после этого.

В камере

Заявить о том, что когда мы закрываемся или ограничиваем внешние стимулы, мы становимся больше осведомлёнными о тех вещах, которые все ещё доступны нам, неправильно. Когда мы отстраняемся от световых, звуковых, осязательных ощущений, гравитации, движений тела и других человеческих чувств, мы сразу можем задаться вопросом, а что же остаётся нам? Остаётся наша личность: физическая действительность скелетных мускулов, наших внутренних систем, нашего мозга нефизическая действительность наших мыслей, эмоций, интуиции, мысленных образов. Наши чувства направлены внутрь нас и не отслеживают, происходит снаружи, наше понимание окружающей действительности становится тонким и может менять свою интенсивность.

Это усиленное понимание не содержит в себе какого-то сверхъестественного состояния. Учёные накопили доказательства того, что люди, становясь более осведомлёнными о внутренних процессах, могут фактически осуществлять осознанный контроль над ними. Например, эксперименты показывают, что, сосредоточив своё внимание, человек может действительно усиливать иммунную систему, понижать кровяное давление, замедлять сердцебиение, разрешить или запретить выброс гормонов, облегчать боль, заставить части тела расти или уменьшаться, изменять работу сердца, мускулов, мозга и ума.

Открытие человеческой способности управления своим телом через бдительность к тонким внутренним сигналам в значительной степени было сделано благодаря исследователям, использующими методы биологической обратной связи. Это открытие является одним из наиболее ошеломляющих научных событий последних десятилетий 20 века. Однако, это не что-то суперновое. Используя технику сенсорной депривации, йоги, монахи и

факиры демонстрировали такие чудеса саморегуляции в течение тысяч лет, окружённые незнанием и несерьёзным отношением западных учёных, которые настаивали, что такие вещи просто не возможны. Здесь мы должны вспомнить об индусских ходоках по огню, тибетских монахах, которые, используя медитативные техники, могут изменять температуру тела так, что могут сидеть зимой на снегу и сушить влажные одеяла, обёрнутые вокруг них. О йогах, которые были похоронены заживо в воздухонепроницаемых коробках и оставались живыми, когда их выкапывали спустя дни. О целителях и мистиках, которые могут проколоть себя вязальными спицами и не испытывать боли, и чьи тела заживают немедленно.

Немногие из нас хотят проколоть себя вязальными спицами, я никогда не чувствовал насущную необходимость высушить сорок ледяных простыней на моем голом теле, сидя в сугробе. Но секретом этих и других свидетельств удивительного саморегулирования является осознание внутренних процессов. Этот секрет засвидетельствован всеми теми страдальцами, которые учились облегчать головные боли, сознательно увеличивая кровоток к рукам. Неизлечимо больные раком, при помощи техники, основанной на сенсорной депривации, визуализировали выздоровление своего тела, что приводило к полному восстановлению их здоровья, и т.д.

В основе того, что происходит в камере, есть один парадокс: ограничивая сенсорный вход, мы увеличиваем сенсорное понимание. Становясь слепыми, мы учимся видеть другим более сильным способом. Сдаваясь, отпуская, мы получаем больший контроль и власть над собою и над внешним миром.

Вне камеры

Если простое нахождение в камере может усилить ваше понимание работы внутренних процессов, то осознание, которое случается с вами после выхода из камеры, не менее глубоко. Люди после сеанса флоатинга часто рады обнаружить, что мир, кажется, изменился за время их отсутствия. Они говорят о новом взгляде на вещи, и описывают мир как новый, пылающий, освещённый, яркий, усиленный, более чёткий и так далее. Эффект слепого Пью играет в полную силу: когда вы сокращаете доступ к своим чувствам, войдя в камеру, ваши чувства отвечают вам, расширяясь, становясь более восприимчивыми. Уильям Блейк описал этот процесс как очищение восприятия. Дзен-мастера и Иисус говорят о наблюдении и восприятии мира взглядом младенца. Психологи назвали это «деавтоматизация».

Каким бы ни было описание всего, что происходит после флоатинга, об одном мы можем сказать со стопроцентной уверенностью — мы видим и чувствуем мир с потрясающей ясностью. И какими бы не были духовные ценности этого вида восприятия, мы немедленно ощущаем, что это того стоит. Ведь именно из-за флоатинга мы чувствует себя так хорошо. В конечном счёте, главное достоинство, которые мы можем найти во флоат-камере, это то, что мы вернёмся в неё снова и снова. Это быстрый, лёгкий, надёжный и безопасный инструмент, который заставляет вас чувствовать себя очень хорошо.

Глава 2. Развитие флоат-камеры.

Различные формы сенсорной депривации использовались в течение тысяч лет детьми, художниками, мистиками, йогами, монахами, матерями и другими людьми с целью успокоения, удовольствия, размножения, медитации, снятия стресса, релаксации, просвещения и просто для обыкновенной забавы. Этого было достаточно для нашего учёного, который изучал возраст мозга и развивал флоат-камеру. Впервые приступив к созданию простой флоат-камеры, Джон К. Лилли, доктор медицины с навыками психоаналитика и специальностью нейрофизиолога и не думал о медитативных состояниях нашего сознания, спокойствии или удовольствии. Он пытался создать приспособление, с помощью которого смог бы изучать некоторые запутанные области нейропсихологии.

Больше двадцати лет Лилли занимался исследованием мозга, особенно его электрической активностью. Лилли был настроен сделать объективную запись связи электрической деятельности мозга с изменением мыслей, чувств и идей. Больше двух десятилетий Лилли исследовал мозг разнообразными способами. Он внедрял электроды в мозг обезьяны и наносил на карту различные области, электрическая стимуляция которых побуждала подопытную к различным реакциям. "Я искал методы объективной и быстрой записи реакции мозга" - говорит Лилли, - и, одновременно, объективные быстрые записи действий ума в этом мозге".

Прошли годы исследований, когда Лилли пришёл к заключению, что нет никакого способа завершить исследование физических структур мозга и его сознания, не повреждая или не изменяя мозг. Выискивая способ изучить процессы мозга/ума без изменений или повреждений его, Лилли был заинтригован происхождением сознательной активности мозга. В начале пятидесятых годов пришлого века существовало две философские школы по этому вопросу.

Первая школа, с которой был согласен и Джон К.Лилли, отстаивала гипотезу, что мозг нуждался в стимуляции от внешнего мира, чтобы действовать сознательно. Вторая школа утверждала, что действия мозга были авторитмичными, другими словами, в пределах самого мозгового вещества были клетки, которые имели тенденцию продолжать их колебания без потребности в любых внешних стимулах. Согласно этой интерпретации, происхождение сознания было в естественных ритмах клеток мозга.

В 1954, работая в Национальном Институте Психического Здоровья (NIMN – National Institute of Mental Health), Лилли приходит к выводу, что лучшим способом изучения мозга/ума в вопросах происхождения сознания может стать изоляция ума от внешнего стимулирования. Зачем изолировать? Лилли пишет об этом в книге «Глубина себя»:

«Моё рассуждение базируется на основном принципе экспериментальных наук: для того, чтобы изучить систему, надо полностью устранить или максимально ослабить внешние влияния с тем, чтобы избежать незапланированных беспокойств этой системы. Влияние от неизвестных источников тогда может быть найдено и распределено более соразмерно».

В самом же институте совершенно случайно Лилли обнаружил звуконепроницаемую палату, в которой была камера. Она была построена ещё во время Второй мировой войны для исследования метаболизма подводных пловцов учёными военно-морского флота. Лилли и его ассистент Джей Шерли, доктор медицины, исследователь нейропсихиатрии, также проявлявший особый интерес к сенсорной депривации, принимаются за работу, пытаясь разработать систему, которая сможет ограничивать влияние среды настолько, чтобы их задача была выполнима.

В первой камере флоатер был подвешен вертикально, находился полностью под водой, с головой в маске и с уродливым резиновым аппаратом для подводного дыхания. Человек болтался на конце воздушного шланга. Лилли обнаружил, что эта камера эффективно устранила практически все главные внешние стимулы. Среди них были:

- Отсутствие опасности встретить кого-то ещё, плавающего в вашей камере. Таким образом, исчезает потребность волноваться о социальных ролях, о том, как вы выглядите, или что кто-то может помешать вам.
- *Отсумствие света* покрыв голову непрозрачным шлемом, Лилли плотно закрыл весь внешний свет полное затемнение, условие, редко встречающееся в нормальной жизни.
- От сутствие звука шум практически не проходит из воздуха в воду, таким образом, флоатер был в состоянии почти гробовой тишины.
- Ослабление силы тяжести значительная доля нашей энергии (некоторые физиологи оценивают её в целых 85 процентов) и большая часть

нашего мозга заняты взаимодействием и противодействием силе тяжести. Снижение удельной массы тела за счёт нахождения в воде устранило самое сильное и постоянное внешнее стимулирование человека силой тяжести, освобождая большие области мозга и большие количества энергии для новых целей.

• Температура - она имеет огромное на нас воздействие. Если слишком холодно, тело отвечает напряжённостью и дрожью, высокая же температура заставляет нас потеть. Тело постоянно реагирует на температуру. Экспериментально исследователи нашли, что нагревание воды в камере до устойчивых 93.5° по Фаренгейту (34,5° по Цельсию) заставило их почувствовать воду ни тёплой, ни холодной, а нейтральной. Такую воду сознание перестаёт сравнивать после нескольких минут пребывания в камере.

После проектирования камеры следующим шагом было её испытание. У Лилли и Шерли не было никаких сомнений в выборе участников эксперимента — это были они сами. Тогда, в1954, это было чем-то вроде шага в неизвестность, ведь считалось, что сенсорная депривация была дорогой к сумасшествию. Учитывая такие предположения в научном сообществе, Лилли, должно быть, чувствовал некоторый трепет, когда он сначала погружал себя во флоат-камеру, входя в состояние депривации, которое могло, возможно, свести его с ума, а в лучшем случае напугать и дезориентировать его. Мы можем вообразить его удивление, когда он быстро обнаружил, что отсутствие внешних стимулов, вместо того, чтобы лишить его чего-то, спроектировало его в то, что он называет "тщательно продуманное состояние внутреннего впечатления"

Что касается классической загадки о происхождении сознательной деятельности мозга - мозг самодостаточный или нуждается во внешнем стимулировании? _ TO Лилли пишет: «Первые несколько взаимодействия с приятным аппаратом, показали, что мозг содержит самоподдерживающиеся осцилляторы (своего рода вибраторы) внешних формах стимулирования, чтобы нуждается сознательным. Это было доказано». На самом деле Лилли и Шерли сделали этот вывод в ещё более ранней статье: «Когда освобождаешься от внешних стимулирований, то твоя индивидуальность или твоё эго получает доступ к внутренним источникам другой информации».

После того первого флоатинга Лилли сделал дополнительное, удивительное открытие: вместо того, чтобы быть напряжённым, изоляция абсолютно сняла напряжение.

Учёный сделал своё второе открытие: нахождение в оборудованной флоат-среде — это самое сильное расслабление и отдых, который он когдалибо пробовал в своей жизни. Это самое лучшее ложе для целей восстановления организма или избавления от стрессов рабочего дня. Он обнаружил, что пережил множество состояний сознания от обычного бодрого сознания, участвующего во внешней действительности, до бессознательного состояния глубокого сна. Он понял, что мог произвольно контролировать эти состояния, то есть вызывать сны и галлюцинации наяву. События, которые происходили во внутренних реальностях, были настолько замечательными и настолько "реальными", что они могли быть приняты за события во внешнем мире. В этой уникальной среде, свободной от обычных источников стимуляции, он обнаружил, что его мозг и его центральная нервная система функционировали в непривычном для него виде.

Однако научное сообщество ещё не было готово к положительному восприятию его открытий. Поэтому, Лилли просто продолжил его эксперименты с флоатингом, упрощая и улучшая общий дизайн камеры. Он нашёл, что можно плавать в более расслабленном положении на спине, в воде, насыщенной солью. В конце он обнаружил, что лучший флоатинг был при насыщении воды солью Эпсома. Другие же усовершенствования, такие подогрев использованием термостата, достаточно как воды, c чувствительным, чтобы сохранять оптимальную её температуру, воздушный насос, чтобы содержать воздух в камере свежим, и водный фильтр для повторного использования соли Эпсома, были добавлены через несколько лет.

К началу 1970-ых Лилли усовершенствовал дизайн камеры и довёл её до того состояния, в котором она широко используется сегодня. Он установил несколько камер в своём доме в Малибу. К тому времени Лилли достиг известности благодаря его работе с дельфинами и исследованиям подводного морского пространства, описанным в таких популярных в Америке книгах, как «Мышление дельфина» и «Центр циклона». Он начал приглашать к себе влиятельных членов недавно родившегося движения "человеческого потенциала" попробовать флоатинг камерах. Влиятельные гуру, деятели культуры, художники и представители власти раздевались чтобы испытать "свободное И залазили камеру,

психологическое падение" в "чёрной дыре психофизического пространства". Такие личности, как Грегори Бэтисон, Вернер Эрхард, и многие другие приезжали ради флоатинга и находили камеру необычной игрушкой и орудием для исследования состояний сознания. После этого писали или рассказывали другим о камерах, передавая информацию общественности методом расширяющегося волнового эффекта.

У многих из этих людей был большой опыт медитации. Они знали, что для достижения глубоких уровней медитации, необходимо иметь большую практику, повторяющиеся и часто разочаровывающие попытки избавиться отзвуков, света и других внешних раздражителей. Однако камера, которую они изучали, практически устраняла эти воздействия внешнего мира, позволяя флоатеру погрузиться почти немедленно в глубокие уровни медитации. По словам Лилли сниженные внешние воздействия позволяют начать медитацию в камере практически сразу же, в отличие от медитативных состояний вне камеры, которые достигаются многократными тренировками и постоянными усилиями. В резервуаре человек не должен делать эту работу. Сосредоточенный человек начинает концентрироваться на внутренних ощущениях и легко погружается внутрь своего ума.

Многие из гостей Лилли, выходя из камеры, чувствовали, что они хотели бы снова повторять этот опыт и страстно желали заполучить такие камеры себе. В то время молодой инженер вычислительной техники Гленн Перри пришёл на один из сеансов флоатинга к Лилли. Перри всегда страдал от острой застенчивости: «Я никогда не мог говорить больше чем с одним человеком одновременно». После его первого флоатинга доктор Лилли попросил Перри обратиться к группе людей, и он сделал это без какого-либо усилия. «Для меня, - говорит взволнованный Перри, - это было невероятно! Я должен иметь собственную камеру!». Используя свои инженерные навыки, Перри спроектировал и построил камеру, которая была недорогой и относительно лёгкой в строительстве и обслуживании. Лилли использовал дизайн камеры Перри. Эта информация начала распространяться, и все больше камер Перри было установлено в домах людей, которые открыли для себя флоатинг. Перри встретил любовь и женился на Ли Лейбнер, педагоге, котораяв течение нескольких лет изучала флоатинг как орудие помощи гиперактивным людям и детям-инвалидам. Молодожёны соединили свои таланты. Они построили и начали продавать первую камеру для домашнего и коммерческого использования - камеру самадхи.

К концу 1970-ых без поддержки больших корпораций, без рекламы в средствах массовой информации и без особого маркетингового продвижения, тысячи людей попробовали флоатинг. Многие делали это регулярно дома в их собственных камерах или как члены неофициальных сетей флоат-камер. Компания Гленн и Перри расширилась от простого строительства камер до обеспечения коммерческих флоат-центров. А Гари Хиггинс из корпорации «Флоатинг для отдыха» выпустил скромно оценённую домашнюю камеру и начал открывать свои центры по всем Соединённым Штатам с целью стать общепризнанным "Биг Маком" флоатинга.

В 1978 году, Пэдди Чаефский издал роман «Изменённые состояния», основанный на опытах Лилли с флоат-камерами, немного претензионный, с эффектом преувеличения. Двумя годами позже по нему был снят фильм с Кеном Расселом, с соответствующей помпезностью и напыщенностью. Фильм посмотрели несколько миллионов человек, что сделало его культовым. Там повествовалось об учёном, который экспериментирует с самим собой во флоат-камере. Доктор Эдди Джессап в фильме комбинирует флоатинг с сильными галлюциногенами. И в отличие от Лилли, Джессап появляется из резервуара с дьявольским криком, превратившись в волосатую человекообразную обезьяну. . . Ничего не скажешь - глубокое познание себя!

Хотя фильм и представил много идей флоатинга, но он также убедил людей в том, что испытав камеру на себе, они могли выйти из неё сумасшедшими. Несмотря на это, большинство людей проявили любопытство и страсть к приключениям, показанным в фильме. Независимо от того, что происходило в камере, было понятно, что это интересно. После выхода фильма число флоатеров в общественных центрах флоатинга резко увеличилось. А большинство из тех, кто флоатировал впервые, хотели сделать это снова и снова. Многие из них купили свои собственные камеры, соответственно продажи камер резко возросли. Настоящая популярность пришла, когда такие знаменитости как Крис Кристоферсон, Джон Леннон и Робби Вильямс приобрели флоат-камеры. Спортсмены заметили сразу, что в первый же год, когда «Филадельфийские Орлы» и «Филадельфийские Филлис» установили флоат-камеры в своих кабинетах лечебной физкультуры (1980-1981), то обе команды закончили успешный сезон победами в чемпионате США по бейсболу и игрой на Суперкубок.

Сегодня есть тысячи камер в ежедневном приватном использовании, в коммерческих флоат—центрах больше чем в ста американских городах, так же как и во многих европейских и японских городах. Сначала камеры

использовались только в лабораториях университетов на факультетах психологии, в частных домах или в коммерческих центрах, посвящённых исключительно изучению камеры. В 1983 году камеры начали работать в комплексах СПА, больницах, оздоровительных центрах, салонах красоты, профессиональных спортивных командах, в корпорациях и как орудие суперобучаемости в нескольких университетах.

С всеобщей вспышкой интереса к флоатингу учёные оказались в Bce больше догоняющего. И больше университетов экспериментальных клиник приобретали камеры, и в последние месяцы усилили исследования с камерами в таких областях, как биохимия, электромагнетизм, мозговые волны, сон, изменение поведении, внушаемость, саморегуляция и оздоровление.

Сегодня аппарат имеет мало общего со страшными воздушными шлангами, шлемами и погружением в камеру с головой, как двадцать лет назад. Проектировщики камеры теперь сделали её доступной, полностью компьютеризированной, овальной, роскошной с джакузи, с системой очистки воды ультрафиолетом, освещением в камере, системой двухсторонней связи стерео, которые ΜΟΓΥΤ управляться флоатером ПОДВОДНЫМ дополнительным видеоэкраном. Современная камера напоминает Роллс-Ройс. Камеры отличаются от роскошных до простых и недорогих домашних комплектов. Они быстро потеряли свой привкус экзотики, лаборатории стали привлекательными блистательными, оснащёнными высокими технологиями, просто стали удобными, как домашний компьютер.

Сравнение с компьютером важно. Нам говорят, что мы перешли от индустриального века к веку информационному. Сегодня информация – наш стратегический ресурс и реальный источник власти. Информация настолько важна для жизни, что тренд-аналитик Джон Нэйсбитт утверждает, что общество нуждается в создании теории стоимости знаний, чтобы заменить устаревшую теорию трудовой ценности Маркса, информационном обществе стоимость определяется знаниями. Что вместо того, чтобы серийно выпускать автомобили, наш акцент сегодня должен быть сделан на массовом производстве информации. «Сегодня, - говорит Альвин Тоффлер, - мы все ещё нуждаемся в земле и оборудовании, но неотъемлемой собственностью становится информация, - это революционный поворот, потому что это - первая форма собственности, которая нематериальна, невежественна и потенциально бесконечна».

Непременным условием века информации стал компьютер. Компьютер - это идеальное устройство для производства, управления и мгновенного сообщения, он изменяет наши способы обучения и наши способы развлечения. Он может предоставить нам доступ к информации, которая ранее никогда не была доступна. Однако возможности компьютера ограничены, когда дело доходит до нас, когда мы хотим получить информацию о наших внутренних состояниях, о нашем сознании, уме, духе, душе. Только флоат-камера предлагает нам прямой доступ к этому и контроль над каждой клеткой в наших телах, а также широкое разнообразие форм сознания. Камера даёт человеку информацию о самом себе. Таким образом, камера во многом является аналогом нашего внутреннего компьютера, так же изменяя наши способы обучения и наши способы развлечения, и предоставляет нам доступ к информации, которая ранее нам никогда не была доступна. Так, согласно Теории стоимости знаний флоаткамера увеличивает наши знания и информацию о нас непосредственно. Флоатинг является действительно эффективным орудием - экономным, вещественным и даже духовным, увеличивая нашу собственную ценность и способность эффективно функционировать в информационном обществе.

Кто бы мог поверить всего лишь 10 лет назад, что миллионы частных домов будут оснащены персональными компьютерами с 64 килобайтами оперативной памяти, двумя дисководами, которые значительно мощнее, чем гигантские монстры-компьютеры из 60-х? Точно так же, не пройдёт слишком много времени, когда миллионы домов будут оборудованы недорогими флоат-камерами. Фактически, камера — это прекрасный антидот для возраста, это технологический побег от стресса глобального мира. Она эффективно снимает напряжение и даёт возможности для увеличения самосознания и творческого потенциала даёт контроль над телом.

Сама камера является роскошным символом комфорта. Как компьютер, камера открывается, чтобы получить «программное обеспечение» с его уникальной программой — то есть, с тобой непосредственно. И ты же запускаешь программу с бесконечно новыми методами. Как космическая капсула, она предлагает побег от силы земного притяжения, подталкивая вас к другой действительности, пока ещё неизвестной. Этот резонансный, интригующий феномен, о котором даже учёные знают очень немного. «Кроличья нора» - флоат-камера, кажется двухсторонним люком, предлагая вход и выход одновременно, возможность сжаться настолько, чтобы стать большим, двигаться так быстро, чтобы быть неподвижным, броситься в

темноту настолько глубоко, чтобы всплыть в ярком свете. Метафорические возможности слишком заманчивы. Единственной реакцией на такое искушение должно остаться желание, по крайней мере, хоть на мгновение войти в камеру.

Глава3. Глубокая релаксация.

Пол Р.— молодой архитектор, его мягкая, южная и очаровывающая речь казалась неуместной в интенсивном шуме центра Манхеттена. Недавно он раздробил плечо, катаясь на лыжах, и хотя его хирург-ортопед смог устранить перелом, оно продолжало сильно болеть. Он не мог спать без болеутоляющих средств, в течение дня ему было трудно сконцентрироваться на работе из-за ноющей боли. Он снижал боль лекарствами, но таблетки одурманивали его. Тогда он услышал от своего ортопедического хирурга, что флоатинг в изолированной камере мог бы уменьшить боль. Пол захотел попробовать это. Когда я встретился в первый раз с Полом, он уже занимался флоатингом на протяжении нескольких недель.

«Когда я впервые флоатировал, я был удивлён», - произнёс он задумчиво и с лёгкой улыбкой. - «Я вошёл в камеру со своей мучительной болью, а когда я вышел, - боль ушла. Я спал той ночью без каких-либо препаратов впервые за долгие недели! А на следующий день на работе моя голова была не только ясной, я чувствовал себя бодрым и мыслил острее, как когда-то раньше, пока не травмировался». Он стал регулярно флоатировать вечерами, после работы. Появление из камеры в энергичном и приподнятом настроении стало причиной того, что он стремился спланировать каждое своё утро так, чтобы пофлоатировать перед работой, пытаясь «собрать урожай» энергии и острого удовольствия, которое он заберёт с собой на работу: «Самая забавная вещь состоит в том, что моё плечо заживать гораздо стремительнее после того, как я начал флоатинг. И доктор не может понять почему».

За два года до начала флоатинга, Крис, модель около тридцати лет, пострадала от попытки изнасилования. Когда она отбивалась от насильника, он сильно её порезал. Её физические раны быстро зажили, а глубокие душевные раны остались. Частые приступы депрессии делали её фактически оцепеневшей. Беспокойство приводило к истерикам по несколько раз в неделю. Хоть она и жила с мужчиной, она не была способна к полноценной половой жизни, а обуревавшие её чувства в итоге стали одной из причин, которые сломали отношения окончательно. Другой причиной была её зависимость от марихуаны: первой вещью, которую она делала каждый день, прежде чем встать с кровати, было выкуривание травки - так она оставалась целый день жизнеспособной. «Я только хотела оставаться вне всего», - сказала она.

Одним из медицинских назначений Крис было посещение спортивнооздоровительного центра с флоат-камерой. Она решила испытать флоатинг
на себе и вышла из камеры, чувствуя себя лучше. И решила исследовать этот
процесс дальше. Она обнаружила, что каждый сеанс флоатинга поднимает её
настроение, увеличивает уверенность в себе, и что этот эффект остаётся с ней
в течение нескольких дней. Так в жизни появилась цель, она стала
оптимисткой, более результативной в работе. Крис обнаружила, что может
вспомнить изнасилование без страха и содрогания. Каждый раз во время
сеанса она визуализировала сцену насилия снова и снова, проигрывая её до
тех пор, пока трагедия не потеряла силу и власть над ней. «То, что со мной
случилось, было похоже на призрака, - сказала она, - он всегда в моей
памяти, готовый выйти и напугать меня в любое время. Но теперь, когда я
переиграла эту сцену, она превратилось в простое воспоминание, которое
больше не может преследовать меня».

Арам — адвокат по уголовному праву. Он использует камеру для конкретной цели: когда он готов передать дело в суд, он знакомится со всеми аспектами дела, а затем входит в камеру для долгого, вдумчивого флоатинга. В чёрной тишине он позволяет различным компонентам дела вращаться в его уме, пока они не начинают вставать на свои места — прецеденты, стратегии, тактики. К тому времени, когда он выходит из камеры, у него есть чёткое представление всего, что он должен делать, и как дело будет проистекать. Точно так же в сложных случаях он готовит свою заключительную речь перед присяжными, входя в камеру для долгого "репетиционного" флоатинга, решая, что и как он собирается сказать. Он визуализирует себя во время речи. «Результаты, - говорит он, - были просто впечатляющие!» Он легко контролирует себя, находится в более расслабленном состоянии, как хороший актёр, он видит своё успешное выступление перед зрителем. «Суть в том, - говорит он, - что благодаря флоатингу, я становлюсь лучше как адвокат».

Артур — психолог среднего Запада, сильный, очень умный, немного интроверт. Он — серьёзный шахматист и описывает свой опыт флоатинга обдуманно и спокойно, как игру. «Я никогда не был религиозным», - сказал он мне. Воспитанный в нерелигиозной еврейской семье, он всегда предполагал, что духовные вопросы были оправданием для желаемого. Человек средних лет, он никогда не был женат.

Привело его в камеру чистое любопытство. Он объяснил, что камера казалась ему, доктору психологии с несколькими годами исследования

электроэнцефалограммы человеческого мозга тем, чем он непременно должен заняться. «Я только хотел увидеть, что произойдёт, - сказал он, - а уже через полчаса я начал думать о конфликте с женщиной, которую люблю. Во флоат-камере с течением времени все эти конфликты растаяли, и чувство гармонии заняло их место. Я начал чувствовать, что все проблемы человека могут быть решены во флоат-камере, и врождённое чувство доброжелательности любого человека может победить все».

Описывая флоатинг, Артур улыбался: «В конечном счёте, это тип религиозного опыта. Я не религиозен, но если бы я был религиозным, то это было бы религиозным открытием: я чувствовал смысл гармонии между мной и всеми другими людьми. Причина, из-за которой я стал восторгаться флоатингом, состоит в том, что чувства, пережитые мною в камере, выражали идеи, совпадающие с моими. Желание гармонии с женщиной, с которой я конфликтовал, оказало положительное влияние на мои отношения с ней. Когда я вижу её теперь, я ощущаю чувство гармонии между нами. Существует ли это чувство теперь? Как базовое ощущение гармония сформировалась, и если она исчезнет, то с помощью флоатинга её можно будет легко вернуть».

В дни после того первого плавания, к Артуру пришли продлённые ощущения: «Я часто возвращался к чувствам и идеям, которые я получил от этого религиозного чувства единства Вселенной, гармонии, уникальности человеческого рода. Это была идея, которая продолжала возвращаться ко мне снова и снова».

Во время следующего флоатинга Артур испытал другое религиозное открытие. Он был переполнен мыслями о членах его семьи, с которыми он перестал общаться много лет назад. Снова он испытывал чувство гармонии и единства, в нем росла уверенность, что флоатируя, он мог бы достичь гармонии и взаимопонимания с людьми, с которыми ему трудно было общаться. Артур подчеркнул длительное влияние камеры: «Я сказал бы, её постоянное воздействие — это дало мне представление о том, на что должна быть похожа жизнь». Сейчас он может в любое время вернуть себе все впечатления, испытанные в камере, какие пожелает, потому что они были сильные и яркие. Я спросил его, каким был механизм этого внезапного религиозного пробуждения? Он пояснил: «Это был уникальный опыт, несравнимый ни с чем другим. Невозможно представить себе, что такое сексуальный опыт, пока ты не испытаешь его, то же самое и с флоатингом. Он имеет тот же эффект эйфории для меня, как и секс — чувство глубокой

гармонии с миром, чувство миролюбия и удовлетворения. Я продолжал заниматься флоатингом настолько долго, насколько я мог получать свои позитивные результаты».

Четыре истории, четыре направления: физическое тело, эмоции, интеллект, дух. В действительности эти области не могут быть отделены друг от друга. Они – полезные аспекты для того, чтобы продемонстрировать важный факт флоатинга: в каждом из этих понятий эффекты камеры являются ясными, немедленными и безошибочными. Ни у кого нет сомнений, что это эффекты камеры, а не чего-то ещё. Опыт отсутствия силы тяжести, ограниченное внешнее стимулирование изменяет тебя. Но в то время как некоторые из изменений находятся в мозге, эффекты камеры - "не только в твоём уме". Эти результаты нельзя сравнивать с поеданием роскошного обеда, когда ты очень голоден. Изменения являются реальными, измеримыми, зарегистрированными внушительным количеством доскональных научных исследований, статистически изученных данных. И в каждом случае, я знаю, изменения были полезны.

Предоставление людям услуг флоатинга – это необходимость сегодняшнего дня. Есть многочисленные техники, которые люди могут использовать, чтобы изменить себя к лучшему. Среди них бег, медитация, психотерапия, шоковая терапия, спортивно-оздоровительные комплексы. На худой конец - миллионы замечательных диет, клиники отказа от курения, клубы анонимных алкоголиков и огромное количество религиозных групп и учебных семинаров, множество чего угодно, куда ты можешь погрузиться. Проблема с этим множеством техник состоит в том, что они часто не работают. Или работают, но не долго. Да, каждая из них помогает многим людям, но часто успешные истории находятся в меньшинстве. Люди потратили сотни долларов, упорно трудились и дисциплинировали себя, а техника по той или иной причине не сработала. Некоторые удачливые люди получают высокий результат после четырёх или пяти миль бега, другие же только натирают ноги и устают. Многие находят, что у них нет терпения медитировать достаточно долго, чтобы получить результат, о котором они слышали. Некоторые идут на тот или иной семинар только для того, чтобы удостовериться, что и в этот раз для них это не сработает, и что им ничего уже не поможет.

Флоатинг, однако, работает практически для всех. Единственным исключением, согласно мнению многих докторов, психологов, психиатров и других специалистов по здоровью, с которыми я говорил, являются люди с

очень глубокими депрессиями и психическими отклонениями, которые должны лечиться в закрытых учреждениях. Не требуется никакого необходимого обучения, не надо никакой секретной мудрости, никакого гуру или специального кольца декодера, никаких недельных тренировок. Ты просто входишь в камеру, решив, что будешь сопротивляться её эффектам, а выходишь изменённым.

Почему камера настолько эффективна? Много сказано о механизмах, благодаря которым камера достигает своих результатов. Сегодня мы видим бурный рост исследования этого вопроса в университетах, больницах и клинических лаборатория во всем мире. Одно безошибочное сообщение было обнародовано в Денвере на первой интернациональной конференции по REST и Саморегулированию в марте 1983 года – теперь мы знаем о флоатинге больше, чем когда-либо, но мы все ещё не знаем очень многого, и не знаем, какие потенциально революционные открытия будут сделаны. Учёные хотят точных данных, более глубоких исследований, прежде чем они подведут итог. Они осторожны, зная, что факты, представленные на форуме, достаточно удивляют, чтобы быть воспринятыми учёными: управляйте и усиливайте свою иммунную систему! Излечите болезни! Мгновенный доступ правому полушарию мозга! Существенное улучшение памяти, обучаемости, мышления, креативности! Активизируйте свои собственные центры удовольствия! Для учёных— это просто сенсационная штука. Никто не знает достаточно хорошо, куда это все может привести. Таким образом, в настоящее время учёные полны предположений и проводят больше исследований, больше экспериментируют, каждый подходит к проблеме с ответственностью, исходя из своей парадигмы или объяснения. Каждое их объяснение основано на веских доказательствах экспериментальных исследований, оно анализирует многие категории, каждая из которых индивидуальна. Во второй части книги собраны самые интересные и важные из этих объяснений. Также в этой книге мы посмотрим на особые методы флоатинга, которые могут быть использованы нашей жизни. Время от времени МЫ будем на чем-то останавливаться подробно, где-то останавливаться в кратком изложении.

Глава 4. Объяснение антигравитации.

Когда НАСА (Национальное агентство по аэронавтике и исследованию космического пространства США) впервые предложило продавать билеты на коммерческие космические полёты, они, вероятно, думали, что это будет просто отличный публичный трюк. Вообразите их удивление, когда тысяча потенциальных астронавтов на самом деле зарегистрировались. Я верю в одну причину. Идея космического полёта была настолько соблазнительна тем, что она предлагала нам уникальный шанс испытать полную невесомость. Телевизионные изображения наших астронавтов, вращающихся в чёрном космосе на конце единственного серебряного троса или падающих в смешном свободном падении в каюте их космической капсулы, отпечатываются в наших умах. Что-то в нас пульсирует, когда мы видим людей, плавающих в невесомости: это, возможно, говорит внутренний голос. Сила земного притяжения может быть преодолена!

Но в действительности сила тяжести является частью человеческого существования, столь же неизбежной, как разрушение зуба. Как яблоко Ньютона, наши тела созревают, становятся тяжёлыми и, в конечном счёте, падают на землю. Однако большинству из нас никогда не приходило в голову проследить за нашим падением и получить из этого некоторую универсальную правду.

Это жизненный факт на самом деле не означает, что сила тяжести — это оптимальная среда, окружающая человека. В конце концов, каким бы ни был наш ум, очевидно, что он невесом. И для нашего невесомого ума наша слишком твёрдая плоть часто является каким-то тяжёлым якорем, привязывающим нас к земле. В то время как наши мечты свидетельствуют о том, что нам бы лучше высоко летать и парить высоко в небе, не обременённым тяжёлым «материальным пальто».

Наверх от гравитации: развитие от динозавров до компьютеров

Какой бы ни была движущая сила эволюции, она всегда подразумевает непоколебимое стремление вверх - продолжающуюся борьбу за свободу от силы тяжести. Рыбы плавали в глубине моря, но потом всплывали; рептилии, плавно передвигающиеся на своих животах, развивались вверх, поднялись над землёй и встали на ноги, когда стали динозаврами, а затем превратились в летающих рептилий и развились в существ, которых мы знаем как птиц. Наши предки млекопитающие также следовали своим инстинктам подняться

вверх, покидали землю и поселялись на деревьях, качаясь и падая в свободном полете. Даже сегодня у «свободы верхушек дерева» есть власть над нашим воображением: наша самая сильная и часто всплывающая в памяти колыбельная песня отсылает ребёнка к верхушке дерева — там будет качаться колыбель под дуновением ветра (здесь приведены слова старой американской колыбельной).

Но наверху леса наши предки находились во власти силы тяжести – один неверный прыжок означал смерть. Спустя миллионы лет после того, как наши отдалённые предки спустились с деревьев, страх падения остаётся одним из самых сильных человеческих инстинктов, который гарантированно заставит детей проснуться в ужасе кошмарного сна, в котором они падают. Это означает, что как бы комфортно нам не было качаться в верхушках деревьев, но когда ветка ломается - колыбель падает вниз и будит ребёнка.

То есть, наши предки приматы спускались с деревьев не в знак отказа от борьбы за верхнее пространство, а для того, чтобы выбрать другой подход. Развившись от ходившего на четвереньках существа до homoerectus – человека прямоходящего, они сделали революционное открытие - ты можешь двигаться по земле с невероятной скоростью, бросая постоянный вызов силе тяжести, неоднократно выводящей тебя из равновесия в неконтролируемом процессе падения, где для того, чтобы возвратить баланс равновесия, нужно просто перераспределить энергию падения. Управление! Вот так маленькая робкая обезьяна из высокого леса стала бегуном саванн, возможно, самым лучшим бегуном, которого когда-либо знала земля, каждым своим безрассудным шагом протестуя против силы тяжести. Продвижение, которому верит большинство антропологов, было следствием нашей внезапной взрывной эволюции, нашим скачком в развитии коры головного мозга, толчком в возникновении нашего сложного разговорного нашей способности языка, появлением создавать И использовать инструменты, развития социального поведения людей, которое все ещё управляет нашими жизнями сегодня.

В своих мечтах, мифах и ритуалах ранние люди продолжали жаждать побега от силы тяжести. Шаманы превращались в орлов, совершались церемонии, взывающие к громовержцу (в поверьях американских индейцев это существо вызывало грозу), появились крыловидные боги, китайские летающие драконы, ассирийские крыловидные быки, египетские крыловидные боги, крылатая змея Майя. Греческие боги казались людям нетронутыми силой тяжести и могли преобразовать себя в лебедей, если это

помогало им обольстить дев; Феб (бог Солнца) вёл небесную колесницу сквозь небеса, Пегас — лошадь с крыльями, у Гермеса были крылатые сандалии. В раю у христиан тоже нет силы тяжести. Когда Иисус направился туда, он просто поднялся. И, конечно же, ангелы, оставляя рай, соприкасаются с гравитационным полем Земли, используя сильные крылья.

Упорно веря, что даже неосведомлённые люди могли побороть силу тяжести, используя собственные силы, безумные изобретатели столетиями чертили конструкции крыльев и летательных аппаратов. Дедал (ремесленник в греческой мифологии), казалось, был на верном пути, пока Икар не разрушил все. Леонардо да Винчи рассеянно рисовал планы орнитоптера (летательный аппарат с крыльями), который несколько столетий спустя стал вертолётом. Воздушные шары были страстью восемнадцатого девятнадцатого века. Позже пришли аэропланы нашего столетия, ракеты, которые фактически могли избежать притяжения гравитационного поля, появились спутники, космические станции, полёты на Луну. Сумасшедшие учёные все ещё мечтают об антигравитационных полях и кораблях межзвёздного пространства.

И пока люди все ещё были не в состоянии освободить тело от силы тяжести на долгое время, одним из величайших эволюционных событий стала их способность понять, что мир объективных знаний, теоретических систем, научного изучения, философии, интеллекта — целая область человеческой жизни пребывает в невесомости. Теперь мы изобрели изумительно сложные инструменты — радио, телевизоры, компьютеры, все возможные приспособления, чьё действие состоит в том, чтобы освободить даже невесомые творения наших умов от силы тяжести: излучение электромагнитных волн, направленное наружу во Вселенную бесконечно. Оно существует независимо от силы тяжести, на веки вечные, как мир без своего конца...

Свободное плаванье без силы тяжести

Наша вертикальная осанка уникальна, она держит нас, когда мы бежим или ходим, стоим или сидим. Область контакта между нашими телами и землёй ограничена и распределяет больше давления на тело, чем это нужно, чтобы устоять. Когда мы идём или бежим, гравитационное давление всего тела сосредотачивается с каждым шагом на одном относительно маленьком участке стопы, создавая тысячи фунтов давления на квадратный дюйм. Даже простое выдерживание вертикального гравитационного давления влияет на

ступни и позвоночник. Такая концентрация большого веса на маленьких частях тела и наша вертикальная осанка приводят к структурным проблемам в других относительно слабых местах: коленных и тазобедренных суставах, пояснице, шее, брюшной полости. Сердце вынуждено работать тяжелее, чем должно, чтобы накачать кровь вверх от нижней части тела, преодолевая силу тяжести. Наши тела пытаются компенсировать нагрузку силы тяжести, принимая жёсткие осанки. В итоге мы развиваем постоянную хроническую мышечную напряжённость в определённых местах. А с напряжённостью приходит боль – боль в пояснице, боль в области шеи, давящая головная боль и широкий диапазон связанных с этим напряжением проблем, таких как поверхностное дыхание (частые неглубокие вдохи), высокое кровяное давление, сердечнососудистые заболевания, язвы, астма, остеохондрозы и др.

Сила тяжести, вероятно, - самая большая причина проблем со здоровьем. Она атакует нас на клеточном уровне. Много биологов и геронтологов предполагают, что деструктивные эффекты силы тяжести играют важную роль в потере клетки способности воспроизводить саму себя. Таким образом, сила тяжести может быть рассмотрена как прямая причина старости и смерти.

Мы все знаем об этих аспектах силы тяжести. Но мы менее осведомлены, что коварная сила тяжести всегда находится в нашем мозге. Поскольку мы движемся в течение дня, большая часть мозга остаётся постоянно занятой подсчётом и вычислением взаимодействий с силой тяжести. Мозг принимает во внимание инертность и акселерацию, решая, как и куда двигаться частями тела, чтобы оставаться в вертикальном положении, противодействуя непреклонному притягиванию вниз. Считалось, приблизительно 90 % всей активности, оказывающей влияние на нашу центральную нервную систему, связано с силой тяжести. Как будто какой-то огромный непрерывно компьютер занимается утомительными арифметическими подсчётами, оставляя только небольшую часть нервной системы свободной, чтобы управлять программами, связанными с другими важными вопросами жизнедеятельности человека.

Моше Фэлденкрайс пришёл к заключению, что «огромное количество раздражителей, достигающих нервной системы, происходит от мышечной активности, постоянно вызываемой силой тяжести». Это все наши восприятия и ощущения, которые появляются в результате мышечной активности тела. Сила тяжести уменьшает нашу чувствительность и понимание внешней и внутренней действительности. Он объясняет это в

показателях закона Вебера-Фехнера (закон интенсивности зрительного ощущения).

Общий принцип его работы в следующем: все ощущения связаны со стимулами. Стимулирование рождает ощущение. Например, вы держите 20 фунтов веса в вашей руке и закроете глаза. Если кто-то незаметно добавит вам ещё пару фунтов к весу, который вы держите, вы не узнаете о нем до тех пор, пока дополнительный вес не станет слишком большим, чтобы почувствовать разницу в ощущениях... Простыми словами, закон Вебера-Фехнера означает, что чем меньший вес вы держите, тем меньше будет его добавленная или вычтенная часть, которую вы будете в состоянии заметить... Все ощущения, в которые вовлекается мышечная активность, в большой степени зависят от самого маленького количества постоянного мышечного тонуса в мускулатуре. Когда мышечный тонус является самым маленьким, вы хорошо ощущаете увеличение усилия. Все получается легко и гладко, лишь, когда цель достигается самым маленьким количеством усилия, которое, в свою очередь, требует минимум мышечного тонуса. Чем меньше стимулирующее воздействие, тем меньшее изменение мы воспринимаем или способны обнаружить. Люди с хорошим кинестетическим склоняются к низкому тонизирующему сокращению и не удовлетворяются, пока не находят способ сделать что-то используя самое маленькое количество усилия. Предел, в котором устраняется ненужное усилие, ближе к идеальному минимуму.

То есть, свойства нервной системы улучшаются, когда все внешнее напряжение мышц снижается насколько возможно. Ранние свидетельства об этом мы находим в экспериментах физиологических психологов Нила Миллера и Лео Дикары, которые изучали мышечную активность крыс, вводя им кураре (миопатический яд). Они обнаружили, что парализованные крысы учились значительно быстрее, чем их не отравленные сородичи, справляясь с такими выдающимися задачами, как заставлять одно ухо стать горячим, в то время как другое должно быть холодным.

Если связанная с силой тяжести напряжённость мышц уменьшает нашу чувствительность и понимание, то очевидно, что уход от этой напряжённости должен быть целебным. Флоат-камера производит этот ценный эффект: человеческое тело расслаблено лежит на поверхности воды, насыщенной солью Эпсома. Ноги, ступни, руки, кисти, позвоночник, голова - все поддерживается толщей воды независимо друг от друга, вместо обычного напряжённого взаимодействия друг с другом. Конечно, флоатинг не

устраняет силу тяжести. По словам Лилли, эффект флоатинга в следующем: «периферическое возбуждение противостоит силе тяжести, поскольку на нас оказывает постоянное давление вес тела. Плавая в воде, человек распределяет это давление, противостоящее силе тяжести по максимально возможной поверхности и, следовательно, уменьшает это возбуждение до минимального показателя, при этом сам все ещё находится на этой планете».

Понижая гравитационно-мышечную напряжённость, мы можем воспринимать практически незаметные ощущения. Как парализованные ядом крысы Дикара и Миллера, мы, вероятно, смогли бы научиться делать одно ухо горячим, а другое холодным или изучить другие типы управления нашей автономной нервной системой, если бы захотели. Уменьшая воздействие силы тяжести, флоат-камеры потенциально освобождает наши системы для любого обучения, анализа, творчества и т.д..

Но есть и другие преимущества. Поскольку наша костно-мышечная система во время флоатинга не напрягается против силы тяжести, а каждая мышца может расслабиться полностью, мы можем стать чрезвычайно осведомлёнными об очагах хронической мышечной напряжённости нашего тела и его скелетного напряжения. Уже не спрятанная или скрытая в статическом мышечном напряжении спина, и эти узлы могут быть точно определены, осознанно атакованы, даже устранены, освобождены напряжённости, Вильгельм Рейх которую психиатр назвал нашим «бронежилетом».

Освобождение от силы тяжести также позволяет крови циркулировать более свободно, достигая частей тела, которые могут быть нездоровыми из-за вызванного сердечно сосудистого сужения, курением, засорением холестерином или спазмом. Это помогает сердцу работать более эффективно и с меньшим усилием. Другое следствие – понижение кровяного давления. Частота пульса замедляется. Облегчая гравитационное давление в суставах, сухожилиях, связках, костях и мышцах, флоат-камера временно смягчает хроническую боль от таких недугов как бурсит, артрит, тендинит и травматические или структурные боли от ушибов, растяжений связок, поломанных костей и мышечного напряжения. Вполне вероятно, что Пол архитектор прочувствовал облегчение от боли его сломанного плеча частично из-за антигравитационного влияния флоат-камеры. Облегчая напряжённость в остальной части его тела, камера, вероятно, увеличила приток крови и поток биохимикатов к травмированной области, которые могли вызвать быстрое заживление, отмеченное его доктором.

В дополнение к более сильному притоку крови к каждой части мозга происходит освобождение тех частей мозга, которые обычно посвящены вычислению силы тяжести на тело. В своём самом истинном смысле флоатинг позволяет нам ощутить мозг так, чтобы использовать контакт ума и духа.

Одна из наиболее распространённых реакций на опыт флоатинга — это чувство возвращения домой, в знакомое место. Некоторые объяснили это как опыт возвращения к истокам. Но я думаю, что это идёт даже глубже, на клеточном или, возможно, предклеточном уровне, к ощущениям, которые являются родными для нашей коллективной бессознательности (термин К. Юнга). Возбуждение, которое мы чувствуем в камере, является чем-то впечатанным в наши гены, чем-то, о чем мы всегда знали, всегда жаждали: освобождение от силы тяжести, побег из тела, свободы от напряжения клеток — все это флоатинг.

Глава 5. Объяснение мозговой волны.

К настоящему времени немногие не сознают, что активность человеческого мозга создаёт модели электроэнергии и что электрические сигналы мозга могут быть обработаны с использованием электродов, помещённых черепа. Устройство, ПОД кожу известное электроэнцефалограф (или ЭЭГ), может сделать запись мозговых волн посредством чувствительной механической ручки на длинном листе бумаги, образовывая горную цепь зубчатых линий, как все это увековечено в тысяче научно-фантастических фильмов и сериалах о больнице. Прямая линия равняется смерти мозга. Мозговые сигналы учёные классифицировали в четырёх видах:

Бета. Мозг производит бета волны, частота которых составляет приблизительно 13 - 30 Гц (то есть, ритм 13 - 30 циклов в секунду). Это состояние мозга называют бодрствующим ритмом: мозг сосредотачивается на мире вне себя, или имеет дело с конкретными, определёнными проблемами.

Альфа. Поскольку мозговые волны замедляются, они берут более последовательный ритм, и фиксируются ЭЭГ как стандартная зубчатая структура приблизительно в 8-12 Гц. Эти волны часто присутствуют, когда мозг внимателен, но не сосредоточен. Большинство людей производит альфаволны, когда их глаза закрыты. Часто альфаволны связаны с чувствами расслабления и спокойствия.

Тета. Поскольку спокойствие и расслабление переходит в сонливость, мозговые изменения замедляются, появляются более сильные ритмичные волны с частотой приблизительно 4 - 7 Гц. Все производят эти волны, по крайней мере, дважды в день - в те мимолётные моменты, когда мы переходим от сознательной сонливости в сон, и когда мы выходим из состояния сна, просыпаемся. Состояние тета сопровождается неожиданными, непредсказуемыми, сказочными, но очень яркими умственными картинками, известными как гипнотические изображения. Часто эти поразительно реальные картинки сопровождаются интенсивными воспоминаниями, особенно Тета воспоминаниями детства. предлагает доступ материалу, мечтательности, свободной бессознательному ассоциации, неожиданному пониманию, творческому вдохновению. Это таинственное неуловимое состояние чрезвычайно продуктивно и проливает свет на многое,

но учёным было тяжело изучать и поддерживать это состояние, так как люди склонны засыпать, как только они погружаются в состояние тета-волн.

Дельта. Периодические изменения с чрезвычайно медленной интенсивностью $(5-4\ \Gamma \mu)$ — это дельта ритмы. Люди производят их, когда они глубоко спят или же находятся без сознания.

В течение 1960-ых экспериментаторы обнаружили, что c использованием оборудования, которое электрически контролирует избранные физические функции, люди могли учиться производить мозговые волны по своему желанию. В то время как оборудование биологически обратной связи контролировало любую физическую функцию, исследователи сосредотачивались на производстве альфа-волн. Стресс проблемой, а общепринятым антидотом было расслабление. Альфа-волны означают расслабление. Тогда клинические эксперты по биологически обратной связи предположили, что если бы человек смог научиться производить альфа-волны, он автоматически стал бы расслабленным. Вначале 1970-ых, с появлением относительно недорогого оборудования, произошла вспышка интереса к биологической обратной связи, и «альфа» стала модным словом, за которое ухватились средства массовой информации и люди, ищущие расширенного сознания.

незамеченным из-за ШУМИХИ вокруг альфа-волн исследование АкирыКасаматсу и ТомиоИраи, которые проанализировали анализы ЭЭГ дзен-монахов, входящих в глубокие медитативные состояния. Исследование показало, что когда монахи погружаются в медитацию, они альфа-волн, увеличение проходят четыре стадии: появление амплитуды, уменьшение альфа-частоты, и наконец (для людей с хорошим медитации), навыком производство ≪ДЛИННЫХ поездов» Занимательно, что эти стадии зависели от психических состояний учеников, которые были оценены Дзен-мастером и от количества лет, проведённых в ученичестве. Другими словами, чем больший опыт медитации имел монах, тем больше тета он производил. Те монахи, у которых было больше двадцати лет опыта, производили самое большое количество тета-волн. И даже в глубинах тета-волн монахи не спали, будучи в состоянии мысленной готовности.

Элмер и Элис Грин, исследователи биологической обратной связи из клиники Меннингер, стали интересоваться состоянием тета. Они изучали мозговые волны Шами Рамы - известного йога, когда он сказал им: «Альфа –

это ничто!». В итоге они начали проводить специальные тренинги, где учили людей сознательно вырабатывать тета-волны. Они обнаружили, что тета была связана с глубоким расслаблением и с успокаиванием тела, эмоций и мыслей, позволяя обычно неслышимым или невидимым вещам прийти в наше сознание в форме гипнагогических образов. Когда их группы обучения начали прогрессировать, исследователи были очень удивлены, обнаружив в личных отчётах обучаемых случаи, которые те называли «психологическим благосостоянием». Большинство людей начали сообщать о непроизвольных улучшениях в личных взаимоотношениях. У них появилось много ярких воспоминаний из давно забытого детства. Воспоминания не были похожими на прохождение сквозь память, а скорее были похожи на оживление памяти. Люди отмечали своё физическое и психологическое благосостояние. Грин обнаружили, что люди с самыми большими гипнагогическими образами были в психологическом отношении более здоровыми, имели большую социальную устойчивость, были менее суровыми и подчинёнными чему-то, а в итоге, стали более творческими, чем те, кто производит небольшие гипнагогические образы или не производит их вообще.

Учёные были удивлены результатами их исследования, и пришли к мнению, что только состояние тета заставило людей испытывать новый вид осознания своего тела, связанный с состоянием блаженства. Физиологически состояние тета принесло физическое восстановление и обновление тела. В эмоциональной области состояние тета проявилось в улучшении взаимоотношений испытуемых с другими людьми, где было больше терпимости, понимания, любви к себе и к миру. В умственной области способность испытывать тета-волны рождает новые идеи, появившиеся не благодаря логическим выводам, а открывшиеся благодаря интуиции из неосознанных источников.

Понимая положительные эффекты, которые может получить человек благодаря способности производить тета-волны, Грин взялись за научно-исследовательскую работу, которую они назвали «Тренировка мозговых волн для психического здоровья», чтобы обучать психотерапевтов помогать их клиентам в изучении этой техники. Только проблема состоит в том, что нелегко научиться производить тета-волны, так как тета обычно приводит ко сну. Чтобы произвести тета сознательно, необходимо иметь неподвижное тело, безмятежные эмоции и спокойные мысли одновременно. Некоторые циники могли бы парировать, что если бы у каждого были неподвижное тело, безмятежные эмоции и спокойные мысли, то тогда не было бы никакой

потребности в любом обучении такой технике, а тем более — необходимости в камере. Но на самом деле немногие люди знают, как достигнуть этой счастливой одновременности работы тела, и у немногих есть необходимая подготовка и терпение учиться этому состоянию. В конце концов, у дзенмонахов уходит приблизительно двадцать лет, чтобы смочь войти в тетасостояние по желанию.

Любой, флоатировал, кто осознает, ЧТО неподвижное тело, безмятежные эмоции и спокойные мысли – это прекрасное описание обстановки вокруг флоатера. Могло ли случиться так, что флоатинг производству тета-волн И увеличению их количества? содействует Исследование показывает, что на самом деле это так. Уже в 1956 году Джон Лилли отмечал, что состояние мозга во флоат-камере было гипнотическим, полным мечтательности и фантазий, с большим количеством визуальных образов и многими воспоминаниями из детства и «умственными событиями, которые были удивительными для нашего эго». Это и есть характеристика Исследователь Π. тета-активности. Дж. Зубек утверждает, электроэнцефалограмма изменяется в перцептивной (относящейся восприятию) и сенсорной депривации, и сообщает, что тета-волны стали заметными. Недавнее исследование Гари С. Стерна, профессора психологии из университета Колорадо в Денвере, показало, что люди, которые флоатировали в изолированной камере в течение одного часа, значительно подняли свой уровень тета.

Под руководством профессора Томаса Э. Тэйлора,было проведено серьёзное исследование. Учёные проанализировали эффекты флоатинга, сравнивая ощущения флоатеров и людей просто в расслабленном состоянии в темной, тихой комнате. Обе группы - флоатеры и не флоатеры были исследованы с помощью ЭЭГ, и оно показало, что флоатинг приводит к росту количественного и качественного производства мозгом тета-волн.

Эксперт по биологической обратной связи (БОС) Томас Будзынский, клинический директор Института биологической обратной связи Денвера и преподаватель психиатрии в Медицинском Центре Университета Колорадо, в настоящее время проводит исследование, включающее измерения мозга с помощью ЭЭГ во время гипноза. Он пришёл к выводу, что флоат-камеры увеличивают производство тета-волн, и верит в то, что у флоатинга есть большой потенциал для изучения разума: «Мы учли, что у гипнагогического состояния есть состояние помрачения, которое находится между пробуждением и сном, где есть способность некритического принятия

словесной информации, или почти любого материала, который может быть обработан. Что, если бы вы могли заставить человека выдержать это состояние и не заснуть? Я полагаю, что плавание во флоат-камере — это идеальный способ сделать это.

Будзынский наблюдал, что флоат-камера идеальна для того, чтобы поддержать бодрствование, когда тета вырабатывается почти всеми, кто совершал работу в области сенсорной депривации. Джей Шерли и Джон Лилли были, вероятно, первыми, кто отметил, что флоат-камера облегчает бодрствование в большинстве случаев. Другие (Э. М. Росси и его коллеги, например) с тех пор отмечали различные причины этого, такие как, естественный гомеостатический механизм тела, чтобы поддерживать бдительность и «сенсористость», которая создаёт уникальную комбинацию высокой мозговой активности и низкой мышечной активности. Важно подчеркнуть эту мысль: обычно, когда вы входите в состояние теты, вы засыпаете, но флоат-камера является причиной, заставляющей флоатера производить большое количество тета, но не спать. Это означает, что яркие гипнагогические образы, творческие идеи, моменты «эврики» и яркие вспышки новых мыслей, чувство нового знания, упомянутые Элмером и Элис Грин, со всеми проистекающими благоприятными воздействиями на тело, эмоции и ум, доступны флоатеру. В камере все это флоатер ощущает осознанно, поскольку все время остаётся бодрствующим. Таким образом, все, что происходит в флоат-камере, остаётся частью рассудка флоатера даже после процедуры.

Артур, психолог, у которого было мистическое открытие во время флоатинга, сказал: «Причина, по которой я стал восторгаться флоатингом, состоит в том, что чувства, которые я испытывал во флоат-камере, остались со мной». Пытаясь объяснить этот необычный опыт, Артур вспоминает: «Я погрузился в такое глубокое расслабление, что я чувствовал совершенно особую форму общения с самим собой. Я общался со своими мыслями и чувствами, которые я обычно игнорирую». Флоатинг оказывал постоянное влияние на него: он в состоянии возвратить чувства в любое время, когда он пожелает, потому что они были очень сильными и яркими. Очевидно, что Артур испытал яркие гипнагогические образы, столь характерные для необычной Из-за способности камеры состояния поддержать бодрствование флоатера в состоянии тета, он мог помнить ясно все, что он чувствовал там. Когда Артур описывает постоянное воздействие, он выступает живым примером увеличенного психологического

благосостояния, счастливой удовлетворённости, которое исследователи характеризуют как тета состояние.

Интригует факт понимания, что активность тета видна на маленьких детях. Кеннет Пеллиетер отмечает: «Поскольку дети развиваются, тетауменьшаются пропорционально, a так как альфа-волны увеличиваются в возрасте десяти или одиннадцати лет, то нормальная структура на взрослом ЭЭГ - это бета-доминирование. Те, кто помнит своё детство или у кого есть собственные дети, могут наблюдать присутствие состояние тета в детском возрасте, когда детей настолько поглощает активность, что они теряют контакт с внешним миром. Исследования показали, что большинство случаев такого пограничного состояния можно заново оживлять в памяти с большой интенсивностью, когда мы повторно входим в привычный образ мыслей нашего первого опыта. Когда мы повторно входим в состояние тета, столь распространённое в детстве (но такое редкое в нормальной взрослой жизни), то события детства возвращаются с удивительной ясностью. Тета-волны напрямую связаны с памятью. Исследование процесса обучения у крыс показало, что тета-волны мозга обработать сигнализируют готовность воспоминания. увеличение или освобождение памяти – качество тета. Предлагая более свободный доступ к человеческому прошлому, оно является одной из причин, почему много психотерапевтов рассматривают флоат-камеру как дополнение терапии, помогая неоценимое К И ускоряя процесс выздоровления.

Грин и другие исследователи отметили, что много творческих и научных открытий были сделаны с помощью гипнагогических мысленных образов пришедших из состояния тета. Химик Фридрих Кекуле, например, ярко описал своё состояние мечтательности, в котором он внезапно увидел образы атомов, формирующих цепь, и змей, кусающих их хвосты. Этот образ открытию: привёл его К последующему органические соединения кольцах, стало блестящим встречаются закрытых И «самым предположением в органической химии». Есть бесконечное количество историй таких моментов вдохновения и появления творческого потенциала, когда мыслитель дремлет или вглядывается в небо, или блуждает одиноко. Фактически все они говорят о состояниях сонливости, физической релаксации, в которых неожиданно возникают яркие образы. Это и является тета-состоянием. Флоат-камера не может сделать гениев из всех нас, но её способность поместить нас в состояние тета предполагает, что это является

ценной помощью для раскрытия нашего творческого потенциала и способностей.

Глава 6. Левое и правое полушарие мозга.

Человеческий мозг, если отделить его от черепа - защитной оболочки, похож на половинку большого грецкого ореха с глубокими трещинами. Он расколот на две части глубокой центральной расщелиной. Эти две части мозга, известные как полушария или доли, связываются только толстыми узлами нервов. Наблюдая за последствиями ранений головы в течение тысяч лет, люди узнали, что повреждение левой и правой сторон мозга имеет различные последствия и отражается по-разному на умственных физических способностях пострадавшего. Так, ранение левой части мозга меньше отражается на физиологии человека, чем повреждение правой стороны. В 1960-ых годах исследователи мозга Роджер Сперри, Майкл Гэззэнига, Джозеф Боджен и другие изучили мозг и способности пациентов, которые перенесли радикальную хирургию, полностью отделившую два полушария друг от друга. Они разъединяли corpuscallosum (дословно с латыни мозолистое тело) и толстую связку нервного волокна, соединяющих их. Теперь все это - исторические исследования, которые вызвали волнение и удивление, продемонстрировав, что не только каждое полушарие коры головного мозга имеет свою собственную последовательность сознательной мысли и его собственные воспоминания, но и то, что эти две половины мозга мыслят или функционируют абсолютно по-разному.

Левое полушарие. За время, когда исследования прогрессировали, накопились факты того, что мозг - это «пересечение нитей», ведущих к нашему телу, где правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие управляет правой, и что у большинства людей левое полушарие является доминирующим. Левое полушарие мыслит аналитически, последовательно, логически и ориентируется на время.

Правое полушарие. В свою очередь, правое полушарие имеет тенденцию обрабатывать информацию, главным образом, невербально, одновременно, интуитивно, нелинейно и визуально. Это место для проницательных вспышек, новых идей, творчества, прозрений.

Недавнее исследование Джастина Сержента из университета МакГилла оспорило эту общепринятую теорию функций полушарий. Исследование

предполагает, что левое полушарие в деталях превосходит правое, обрабатывая информацию небольшими частями, требующими высокой разрешающей способности, в то время как правое полушарие действует эффективней при распознавании больших, не детализированных процессов. По своей природе правое полушарие - хороший отгадчик, быстро увлекающийся информацией в общих чертах, в то время как обработка информации левым полушарием требует времени на ознакомление с деталями. Хотя это новое исследование подвергает сомнению определённые предположения привычной парадигмы правого и левого полушарий, но оно вновь подтверждает существенные различия в функциях двух полушарий: правое полушарие поставляет форму и структуру, а левое заполняет их деталями.

Зловещие мысли, или свержение левого полушария

Так как исследование латерализации мозга прогрессировало, учёные начали понимать, как доминирование одного или другого полушария могло не только осветить человеческое восприятие внешней действительности, но и удерживать его в мозге. Стало ясно, что наша западная культура оценила и вырастила качества, которые связаны с активностью левого полушария больше, чем это могло быть с правым. Многие заметили, что даже слово «направо, право» (англ. right) несёт в себе положительный смысл: само понятие «правота, справедливость» (англ. rightness) — это значит правильно, пригодно, удобно, свободно от чувства вины. Абсолютно противоположно понятие «leftness», с его зловещим смыслом (в латыни для слова «левый» используется слово sinister — зловещий).

Доминирование левого полушария сильно укрепляется благодаря нашей системе образования. Когда мы рождаемся, эти два полушария работают независимо, но с равными возможностями. В игре, фантазиях, взглядах дети показывают сильную активность правого полушария – они многословны, обладают хорошей интуицией, воспринимают все визуально и очень музыкальны и у них, кажется, нет никакого чувства времени, отвечающего за непредсказуемые внутренние ритмы. Но в начальных и средних классах, эти качества правого полушария являются причинами для критики или даже порицания. Фантазирование не приветствуется в классе, учителя обычно не воспринимают интуитивные ответы на вопросы, и в каждом классе на стене есть большие часы. Студенты, которых не регламентирует правое полушарие, считаются мечтателями, ИХ бездельниками, лентяями и нарушителями дисциплины.

К тому времени, когда студенты попадают в колледж, доминирование левого полушария устанавливается достаточно твёрдо. Навыки использования аналитического полушария поощряются и награждаются хорошими оценками. Все же, в одном эксперименте студенты колледжа были проверены в их интеллектуальной интуитивной способности. Когда результаты сравнили со средним баллом студентов, оказалось, что у них нет ничего общего. То есть, исследование пришло к заключению, что «интуитивное мышление явно не связано с обучением в колледже».

В то время как навыки левого полушария вознаграждаются хорошими оценками, и высоко оцениваются нашей культурой, они не достаточны для полного функционирования человека и достойной социальной жизни. На самом деле, большинство мыслителей и всеми признанные гении настаивали, что их идеи и творческая энергия вышли из того глубокого бассейна мудрости, который они назвали бессознательным состоянием. Логика, слова и детали важны, но они только инструменты, они не действительность, но символы или средства, чтобы приблизить полезные ДЛЯ ТОГО Чтобы эффективно работать, действительность. они нуждаются крупномасштабных, производящих синтез способностях интуитивных, правого полушария.

За последние годы многие осознали опасность доминирования левого полушария, поэтому сейчас особое значение придают правому полушарию и его функциям. Чтобы открыть правое полушарие используются медитации, йога, дзэн, изменяющие сознание препараты, пение, танцы, бег, управляемый сон, визуализация, самогипноз и многие другие методы. Но все доступные предположения сейчас свидетельствуют о том, что нет более надёжного и эффективного способа для доступа к содержанию правого полушария, чем погружение во флоат-камеру хотя бы на час.

Исследование мозговых волн двух полушарий флоатеров указывает, что флоатинг увеличивает функционирование правого полушария. Томас Будзынский, который занимается измерением ЭЭГ полушарий в различных условиях, в своей речи, которую он произнёс на Денверской конференции по REST, пояснил: - «В условиях флоатинга способности левого полушария в некоторой степени приостанавливаются, и правое полушарие начинает доминировать».

За последнее время увеличилось количество исследований демонстрирующих, что флоатинг имеет эффект открытия возможностей

правого полушария. Ho количество рассказов простых людей, И подтверждающих это, тоже внушительно. Те, с которыми я говорил о флоатинге, упоминали некоторый процент внезапного осознания активности правого полушария. Пол, молодой архитектор со сломанным плечом, который вошёл в камеру, чтобы облегчить боль, был удивлён, когда отметил увеличенную способность визуализировать архитектурные детали, решать проблемы и создавать удивительно оригинальные вещи, которые он раньше не был способен создавать. Крис, модель, которая страдала от беспокойства и психологической травмы, избавила себя от этого, используя изображения, которые демонстрировались невербальным правым полушарием. И Артур, учёный, доктор философии, который всегда получал хорошие оценки, но был не в состоянии сформировать нормальные отношения с женщиной. Он внимательный к деталям, но презрительный к религии – естественно, он человек с доминирующим левым полушарием, неожиданно нашёл себя наполненным глубоким смыслом единства, гармонии и нового видения того, какая должна быть любовь. «Это был, - он сказал, - полностью новый вид общения непосредственно с самим собой». На самом же деле общение происходило с его подавленным правым полушарием и его способностью видеть вещи в крупном масштабе, единым целым.

Как же флоат-камера достигает так легко того, ради чего многие люди должны много работать и обучаться в строгих медитативных методах? Здесь нужно использовать обобщённый образ. Например, в свете дня, невозможно видеть миллионы слабых частичек света, рассеянного в небе. Именно так рассеянное, тонкое содержание правого полушария заглушается и подавляется шумной болтовнёй вербально-аналитического полушария. Флоатинг же выключает внешние стимулы и погружает нас в постоянную и насыщенную темноту, где внезапно вся вселенная звёзд и галактик внутреннего мира разворачивается перед нашими глазами.

Флоатинг позволяет людям с доминантным левым полушарием получить доступ к правому полушарию с большей вероятностью, чем другие методы могут сделать это. Просто лишь потому, что другие методы стремятся заставить людей испытать что-то им неизвестное. Это как искать на небе звезды в яркий солнечный день. Но люди разработали такие сильные оборонительные стратегии, чтобы защитить доминирование левого полушария, что они просто отказываются оставить их. Таким образом, болтовня никогда не останавливается, а значит, полнота сознания никогда не

достигается. Даже мысль о сумерках заполняет многих людей глубоким страхом: ведь ночью рыскают дикие животные...

С другой стороны, во флоат-камере нет никакой борьбы, чтобы привести человека с доминирующим левым полушарием к какому-то своему пониманию правого полушария. Вы закрываете дверь, свет уходит, останавливается болтовня, и приходит время правого полушария...

Две половинки создают одно целое: объединение полушарий

Несмотря на огромную важность, потребность в том, чтобы быть открытым для масштабного, творческого, объединяющего образа правого полушария, было бы неправильно считать, что мышление правого полушария мозга, так или иначе лучше или выше в моральном плане, чем мышление левого. Многие осознали важность невербального полушария и увидели нанесённый западной культуре нашему миру ущерб, доминированию левого полушария. Но мы также совершим ошибку, если возведём доминирование правого полушария в ранг высшей цели. «Ищите там, где логическое, аналитическое, вербальное мышление захватило нас». «Наша единственная надежда - правое полушарие! Вся власть правому полушарию!» Если мы будем думать так, то погрузимся в тёмную глубину незнания.

Эти тёмные глубины - не случайная фигура речи. Невропатолог Марсель Кинсборн указывает, что различные полушария не только имеют специализацию в умственной деятельности: «Сейчас становится все более и более ясно, что каждое полушарие поддерживает также разное Психологи эмоциональное состояние. ИЗ нескольких стран нашли свидетельство того, что правое полушарие вовлекается в отрицательные чувства и их выражение, в то время как левое связано с положительными выражением». Цитируя чувствами ИХ исследования, связанные расщеплением мозга, Кинсборн утверждает, ≪левое ЧТО полушарие, расщепленного человеческого мозга невиновно в приписываемом ему вреде».

Один исследователь мозга показывал специальные плёнки добровольцам через специальные линзы, которые позволяли отмечать реакцию правого и левого полушарий. «Эксперименты показали, - говорит Карл Сэгэн, - поразительную тенденцию правого полушария видеть мир более неприятным, враждебным и даже отвратительным, чем это видит левое полушарие. Негативизм правого полушария, очевидно, сильно смягчается в

повседневной жизни более спокойным левым полушарием. Но тёмные и подозрительные эмоции, кажется, скрываются в правом полушарии».

Объяснение этого может заключаться в том, что правое полушарие взаимодействует с информацией в широком масштабе, имея тенденцию воспринимать вещи как формы и структуры. Однако наблюдение структур и единства во внешней действительности является характеристикой паранойи. Нет никакого способа, откуда бы мы смогли узнать, реальны ли структуры, которые видит наше правое полушарие, или же это наше воображение, если обработкой этого не занимается наше левое полушарие. С другой стороны, как указывает Сэгэн, «простое критическое мышление без творческой и интуитивной способности, без проникновения в суть, без поиска новых структур - неплодотворно и обречено». Чтобы решать сложные проблемы при изменяющихся обстоятельствах требуется активность обоих полушарий головного мозга.

Исследователь Жюстин Сержен, говоря, что левое полушарие специализируется на подробной обработке, а правое - на распознавании образов и масштабной обработке, подводит итог: «Все это указывает на взаимодействие между двумя полушариями, чьи соответствующие ограничения и предрасположенности позволяют иметь дополнительный объем при обработке информации».

В то время как мы узнали о латерализации функций мозга всего лишь несколько лет назад, мы не понимали опасности дисбаланса двух полушарий, которые Чарльз Хэмпден-Тернер называет «патологией раскола». На самом деле, эта патология была известна нам в течение многих тысячелетий. Восприятие вреда, причинённого неспособностью двух долей мозга гармонировать и объединяться, было одной ИЗ основных человеческого рода. Например, шизофрения, разрывающая и отвергающая антагонизм Я. ИЛИ между мужчиной противопоставление Бога и Дьявола, миф о грехопадении, и так далее.

Лекарство от этого опасного внутреннего деления было известно давно. Практически каждая религия, философия, психология и практика исцеления подчёркивали, что путь к максимальной мудрости и здоровью находится в уравновешивании и согласовании функций двух полушарий мозга. Все это символизируется по-разному: через единство Инь и Янь, дня и ночи, ума и тела, сознания, эго, подсознания, творчества и восприятия, небес и земли, мужчины и женщины, внутреннего и внешнего мира, себя и других. Все это

работает не как противопоставления, а скорее как дополнительные части единого целого, приведённые в соотношение, которое может быть названо симметрией, диалектикой, гармонией, резонансом, соответствием, диалогом.

Хотя методы для достижения этой гармонии существовали с момента появления человека, предполагалось, что понятие симметрии всегда было просто метафорой. Но это может быть лишь частично правдой. Теперь мы обнаруживаем, что идеи симметрии и интеграции (объединения в одно целое) верны в самом буквальном смысле. Экспериментаторы использовали разное оборудование, ЭЭГ и ПЭТ (позитронная эмиссионная томография, в которой радиоактивный изотоп, введённый в кровоток, переносится в области высокого метаболизма, например, мозг, чтобы можно было сделать снимок), для измерения активности двух полушарий в различных эмоциональных состояниях человека и при выполнении людьми различных умственных функций. Вот что они выяснили:

- Британский психолог К. Максвелл Кэйд, сделав запись электроэнцефалограммы более чем четырёх тысяч человек, обнаружил, что «все необычные способности, которые некоторые люди в состоянии обнаружить (прекращение боли и выздоровление, излечение других, телепатия и т.д.), связанны с изменениями в структуре ЭЭГ относительно двухсторонней симметрической и интегрированной форме».
- Доктор Бернард Глуек, руководитель исследований в Хэтфордском Институте Жизни, провёл обширное тестирование большого количества людей, занимающихся медитацией, и нашёл, что структуры ЭЭГ людей, достигших успеха в медитации, показали возросшую синхронность между левым и правым полушариями; то есть, оба полушария функционировали вместе, в гармонии.
- Невропатолог Дж. П. Банкет также сделал исследования ЭЭГ людей, практикующих медитацию, и предложил им нажимать кнопку, когда они выходили на разные уровни или стадии медитации. Банкет заметил, что, когда медитирующие сигнализировали, что они были в «глубокой медитации» или «целомудренном понимании», их мозговые волны совпадали в одной фазе и синхронизировались в обоих полушариях мозга. Это состояние Банкет назвал гиперсинхронией. Он пришёл к заключению, что гармония полушарий- это единственная особенность характеристик ЭЭГ при погружении в глубокие состояния сознания.

Такие результаты исследования привели писателя Питера Рассела, автора «Книги мозга», к следующему заключению: «Как человеческий род мы, кажется, движемся в направлении большей коммуникации между двумя половинами мозга. Схожий феномен происходит и на уровне индивидуального развития, личностного развития сознания, результатом которого есть увеличение коммуникации между полушариями».

Этот эволюционный шаг вперёд – доказательство того, что мы учимся «шевелить» нашими мозгами более эффективно. Специализация функций отдельных полушарий, на самом деле, имеет ценность, так как увеличивает нашу мозговую способность. Каждое полушарие анализирует полученную информацию в своём собственном стиле, и только тогда обменивает информацию с другим полушарием, когда большая часть начальной обработки и сортировки уже закончена. Будзынский наряду с другими исследователями сравнил это с наличием двух отдельных компьютеров в Мы головах. ≪B состоянии управлять ДВУМЯ программами, сигнализирующими нам обо всем, что случается, - говорит он, - а затем выбрать лучшее решение. Просто в эволюции мы совершили больший скачок, чем примитивные животные». Благодаря нашему доступу к двум одновременным потокам информации, которую мы можем сравнить и более объединить, МЫ становимся УМНЫМИ. Сейчас исследования продолжаются. Цель - измерение мозговых волн обоих полушарий во время нахождения человека во флоат-камере с использованием водонепроницаемой электродной кепки. Предварительные исследования (ЭЭГ, сделанные с флоатерами, которые только что появились из камеры), указывают, что эта синхронизация и уравновешивание полушарий действительно имеют место во время флоатинга.

Синхронизация мозговых волн и гармонизация работы полушарий являются великолепным объяснением, почему растёт производительность выполнения работы и эффективность деятельности человека, побывавшего во флоат-камере, а так же увеличение чувства компетентности, доверия и целостности, испытанной флоатерами. Вспомним, например, Артура с «особым видом коммуникации» самим с собой, который пришёл к чувству единства всех вещей, гармонии, целостности. Флоат-камера не блокирует и не сдерживает левое полушарие, а просто изменяет его роль от обычного доминирования К сотрудничеству c полушарием, другим позволяя флоатерам использовать все их умственные способности.

Глава 7. Объяснение тройственности мозга.

Билли – живописец, который недавно начал флоатировать. Мы дружили в течение почти пятнадцати лет, поэтому я описываю его как спокойного и чрезвычайно миролюбивого парня, я говорю о нем так с высоты нашей многолетней дружбы. Наша недавняя беседа крутилась вокруг флоатинга, и я спросил его, как флоатинг повлиял на него. Он ответил, что флоатинг сделал его всего лишь расслабленным. «И ты совсем ничего не приобрёл для себя интересного?» - спросил я. «Нет», - ответил Билли. Впрочем, была все-таки одна вещь. За несколько дней до нашей беседы, он после флоат-камеры пришёл домой. «Как обычно, - вёл свой рассказ Билли, я чувствовал себя расслабленным. Я сидел на полу и игрался с сыном Дэном, как вдруг услышал крики и возню. Я вышел на лестницу и увидел, что сосед с нижнего этажа бьёт свою мать, шестидесятитрёхлетнюю женщину. Ты же знаешь, как трудно взбесить меня. Я никогда не ввязываюсь в драки. Но в этот раз я был другим. Я легко перепрыгнул через перила и оглушил его. Я был сконцентрирован, силен, действовал моментально. У меня не было никаких сомнений, что нужно делать. Когда полицейские приехали, чтобы арестовать его, моей первой мыслью было, что флоатинг – это пустая трата времени. «Ведь я мог покалечить того парня» - сказал Билли, качая головой с недоверием, - я не знаю, что тогда вселилось в меня».

То, что поселилось в нем, - это интересно, и это имеет отношение к лошади и крокодилу.

Лёжа с крокодилом и лошадью

Раскол между правым и левым полушариями активно обсуждается в наши дни, и можно утверждать, что самое опасное разделение в мозге человека не боковое, а вертикальное. Эта идея была убедительно представлена Полом Д. Маклином, руководителем Лаборатории развития и деятельности мозга Национального института психического здоровья. «Триединая мозговая теория» Маклина идентифицирует три отдельных физиологических уровня человеческого мозга, где каждый уровень взаимодействует с определённой стадией мозга нашей эволюционной истории.

Самая древняя часть мозга - та, которая развивалась первой — это объединение спинного мозга, ствола мозга и среднего мозга. Эта система управляет основными инстинктами самосохранения, репродуктивными и

поддерживающими жизнь функциями - дыханием, сердечным регулированием и кровообращением. Сейчас она развита в более значительной степени, чем это было много миллионов лет назад. Тот же самый примитивный мозг присутствовал и у самых древних рептилий. Эта часть человеческого мозга делает нас всех родственниками дракона, поэтому Маклин назвал её мозгом рептилии.

Часть мозга, которая развивалась далее,- это лимбическая система. Она располагается наверху мозга рептилии и похожа на руку, сжимающую камыш. Поскольку эта область мозга подобна мозгу других млекопитающих, таких как кролик, крыса или лошадь, эту часть мозга назвали *старым млекопитающим* или *мозгом палеомлекопитающего*.

Последняя область мозга, которая развивается до сих пор — это кора головного мозга - масса серого спиралевидного вещества, которая лежит и окружает сердцевину двух более старых частей. Это мозг, который делится на левое и правое полушарие, и связывается мозолистым телом. Это — кора головного мозга, которая и отличает людей от животных. «Говоря аллегорически, эти три мозга находятся в пределах самого мозга, - написал Маклин. - «Мы могли бы предположить, что когда психиатр предлагает пациенту лечь на кушетку, он просит, чтобы он растянулся параллельно лошади и крокодилу. Крокодил может желать и может быть готов пролить слезу, а лошадь может хотеть ржать, для этого нужен понятный обоим язык. Удивительно, что пациент, который несёт личную ответственность за этих животных и который должен служить их «рупором», иногда обвиняется в том, что он полон сопротивления и не желает говорить об этом».

Мозг рептилии — это, как подразумевает название, та часть мозга человека, который холодно смотрит и ждёт, остаётся внимательным или дремлет. Это местоположение активирующей ретикулярной системы (APC), «сигнал тревоги мозга», который определяет наш уровень активности и наше состояние сознательности и внимания. АРС различает нормальные события и необычные, и убеждается, что мы обратим внимание на что-то новое, разрешая нам проигнорировать что-то привычное. Мать может спать под раскаты грома, но проснуться от осознания того, что её ребёнок хнычет — это функция привлечения внимания АРС. По этой причине эту функцию назвали «кнопкой регулировки громкости» мозга.

APC не только пробуждает нас и сосредотачивает наше внимание, она может также сдерживать функцию мозга, заставляя нас заснуть или впасть в

кому. И регулируя количество внешнего стимулирования, система разрешит достигать других частей мозга. АРС играет важную роль в определении, насколько лёгкими на подъем, общительными ИЛИ замкнутыми, застенчивыми мы можем быть. Как фильтр, АРС пропускает только определённую информацию и её определённое количество к нашему пониманию. Люди, у которых АРС отфильтровывает много, должны находить для себя много стимулов, чтобы чувствовать себя активными, энергичными, они известны как экстраверты. Человек, чья АРС довольно открыта и допускает большое количество информации к пониманию, не имеет дополнительной нужды искать стимулы – этот человек интроверт.

Есть много людей, чья APC держит его или её открытыми для стимулирования. Их уровень возбуждения слишком большой для комфорта, поэтому они выключают свой контроль алкоголем или успокоительными средствами, что действительно заставляют APC снизить возбуждение. Эта система также может снизить и другие функции «системы рептилии», например, дыхание – вот почему передозировка наркотиками может вызвать смерть. Другой человек, жаждущий ещё большего возбуждения, пропустив его через фильтр APC, может принимать стимуляторы, наркотики или спид (от англ. speed — наркотик из группы стимуляторов). Флоатинг в изолированной камере имеет сильное влияние на APC, заставляя систему погрузить флоатера в состояние глубокой расслабленности, а не только в состояние спокойной задумчивости. Таким образом, становится понятно, почему флоатинг имеет такое сильное влияние на приём алкоголя и употребление наркотиков, на нервное поведение, робость, сосредоточенность только на себе или только на окружающих, и т.д.

Мозг палеомлекопитающего или мозг лошади является центром контроля другой жизненно важной стороны человека - эмоций. Здесь вырабатываются все наши яркие эмоции и состояния души: гнев, страх, паника, удовольствие, радость и счастье. Электростимуляция лимбической системы может быть причиной внезапного безумства, ужаса - симптомов, подобных психотическим состояниям или галюциногенно-психоделическим Ha состояниям, вызванным наркотиками. самом деле большинство психоделических веществ действует на эту часть мозга. Сообщения, полученные от окружающей среды, поступают сюда по пути к коре головного мозга. Психотропные способности палеомлекопитающего мозга могут раскрасить эти сообщения, воздействуя на наш эмоциональный спектр таким образом, что мы видим мир сквозь «розовые очки» или же в полном

страхе и мраке, несмотря на стремление коры головного мозга смотреть на вещи объективно. Тогда и не удивительно, что в этой области мозга возникают такие чувства как привязанность, сексуальное поведение, родительская преданность, альтруистические импульсы и даже любовь.

Эти настроения и эмоции неотделимы от физиологических реакций в автономной нервной системе: расширение кровеносных сосудов заставляет нас покраснеть или вспыхнуть от гнева, сильно быющееся сердце определяет страсть или страх, любовь может заставить наши сердца трепетать и наполнить нас экстазом. Но у искусственного возбуждения определённой части лимбического мозга небольшим электрическим током может быть тот же самый результат. Во время хирургии головного мозга доктора могут коснуться частей лимбической системы электродами и заставить пациента почувствовать гнев, депрессию, радость, панику. «Казалось бы, - написал Маклин, - этот необработанный материал эмоций встраивается в схему мозга». Способами, которые все ещё не абсолютно ясны, устанавливается связь между эмоциями (которые являются нематериальными), и телом (которое материально), между мыслью и физиологией, между внешними условиями и внутренними состояниями, между произвольно и непроизвольно сокращающимися Эта связь быть мышцами. должна своего философским камнем алхимиков, которая в состоянии преобразовать мысль в - действие, стимул - в эмоцию, невещественное - в вещественное и наоборот. Эта таинственная связь или координирующий центр и есть лимбическая система, названная висцеральным мозгом Маклина, созданная природой для контроля над внутренними органами тела и контроля их взаимодействия.

Управляет лимбической системой гипоталамус, известный как «мозг мозга». Гипоталамус — это главный регулятор всех физических функций и самый сильный центр, вызывающий эмоции. Он управляет врождёнными биологическими стимулами и обрабатывает самые главные стимулы для выживания, такие как голод, жажда, половое влечение, поддержание температуры тела. Он контролирует распространяющееся влияние на все наши эмоции и стимулы. Именно в гипоталамусе электростимуляция вызывает глубокое удовлетворение. Здесь есть области, известные как центры удовольствия. Также гипоталамус является ключевым регулятором нашей реакции на боль и стресс. Вся сенсорная информация от внешнего мира поступает к гипоталамусу. Если информация интерпретируется как стрессовая, гипоталамус выпускает нейрохимические вещества, которые заставляют железы, такие как гипофиз и надпочечники, выпускать

стимулирующие гормоны в кровоток. Результат всего этого - выброс адреналина, известного как реакция «бей или беги». В некотором смысле, гипоталамус — это главное средство преобразования, изменяющий сенсорную информацию от внешнего мира в нейрохимические вещества, которые вызывают глубокие физические и эмоциональные изменения. Ясно, что все, что влияет на гипоталамус, изменяет всю систему разум/тело. Недавние исследования эндокринологов и других учёных показывают, что флоатинг имеет прямое и очень существенное влияние на гипоталамус. Из-за сильного, быстрого и длительного воздействия на лимбическую систему, флоатинг имеет огромное влияние на настроение, эмоции, контроль над автономными функциями, и над всеми аспектами взаимосвязи разума и тела.

Кора головного мозга — спиралевидная масса серого вещества, которая покрывает более старые мозговые центры как толстый ватный шарик на конце ватной палочки. Этот «интеллектуальный колпачок» является причиной ошеломляющего взрыва развития, который произвёл на свет уникального думающего примата, известного как Человек разумный (Homosapiens). Взрыв мозгового роста произошёл настолько быстро, что многие эксперты называют его мозговой вспышкой.

Эта «крыша мозга» является местом для наших старших абстрактных, познавательных функций: памяти, суждений, интеллекта. Здесь мы получаем и обрабатываем визуальное и слуховое восприятие, здесь мы в состоянии помнить прошлое, предвидеть и, в некотором смысле, формировать будущее. Здесь мы создаём и управляем, возможно, самым большим человеческим талантом, языком. В то время как более старые мозговые центры обладают близкими (но бессознательными) связями с автономной нервной системой, кора головного мозга — это место, где осуществляется наше сознательное мышление. Это место отвечает за наши сознательные движения и действия.

Согласно триединой теории мозга Маклина, эти три отдельных мозга накладываются друг друга, так что многие из их функций накладываются друг на друга тоже. Все эти функции очень отличаются по химическому составу и структуре, действию и стилю, будто сила эволюции, экспериментирует с одним типом мозга и, найдя его, хочет попробовать полностью другой подход, тогда другой, не возвращаясь, удаляет или изменяет более ранние версии. Каждый из этих трёх мозгов, по словам Маклина, имеет свои собственные стимулы, свою собственную память и собственную возможность решения проблемы. Каждый мозг функционирует как автономный мозг на своём собственном уровне.

Дикие лошади шизопсихологии.

Неужели три мозга лучше, чем один? Два боковых полушария коры головного мозга, работают как два отдельных компьютера, добавляя силу и интеллект нашей команде. Возможно, наши три вертикальных мозга могут также увеличить нашу потенциальную физическую форму, чтобы выжить.

Возможно, чтобы эти три мозга работали более эффективно и гармонично? К сожалению, все не так просто. Как Маклин указывает, человеческий мозг затормаживается из-за губительной «ошибки творца». Присутствует недостаток связи и гармоничного функционирования между рациональной корой головного мозга и двумя более старыми уровнями мозга. В этом провале, а не в боковом делении мозга на правое и левое полушарие, находится происхождение нашего фатального раскола между причиной и эмоцией, повышенным и заниженным уровнем оценки нашего собственного я.

Раскол полушариями эффективно ДВУМЯ соединяется между мозолистым телом, и хотя наша культура позволила одному полушарию получить доминирование, левая и правая половинки могут быть объединены и синхронизированы. Однако Маклин подчёркивает, что не существует эффективного средства коммуникации между тремя мозгами: вертикальной связи недостаточно, она действует неэффективно и медленно. Маклин утверждает, что это – результат нашего стремительного эволюционного рывка приблизительно полмиллиона лет назад, когда кора нашего головного мозга увеличилась так быстро, что мы стали неустойчивыми жертвами хронического разъединения между верхними и нижними центрами мозга, дисбаланс, который Маклин называет *шизопсихологией*. Он пишет: «...можно было бы подразумевать, что лимбической мозг мог бы с трудом справляться с информацией в необработанном формате, и так же для примитивного мозга было бы невозможно анализировать язык. Тем не менее, у этого мозга могла бы быть способность участвовать в невербальном виде общения. Этот мозг мог бы иметь важное применение, поскольку невербальный вид общения эмоциональную оказывает влияние на жизнь человека. предположить, например, что, если бы висцеральный мозг (это ещё одно название лимбического мозга или лимбической системы) не мог различить цвет с точки зрения определённой длины световой волны, то тогда бы он мог

ассоциировать цвет символически с такими несвязанными вещами как кровь, обморок, драка, цветы и т.д. Испытывая недостаток помощи и контроля коры головного мозга, впечатления мозга будут выделяться без изменений в гипоталамусе более низких центрах эмоционального Рассмотренный в свете Фрейдистской психологии, старый мозг мог бы иметь много признаков бессознательных $u\partial o\theta$ (ид – один из структурных компонентов личности по Фрейду). Однако можно было бы утверждать, что висцеральный мозг нисколько не бессознательный (возможно даже и на определённых стадиях сна), а скорее уклоняется от схватывания интеллекта, потому что его плотская и первобытная структура лишает его возможности общаться вербально. Возможно, следовало бы сказать, что в таком случае висцеральный мозг был бы животным и неграмотным».

Люди давно знали о шизопсихологии, которую они характеризовали разными способами: как разделение между верхними и нижними функциями, между сознательным и бессознательным, между диким и цивилизованным и так далее. Поразительная и символическая метафора Сократа об этом явлении описана Платоном в «Федре», где философ сравнивает ум с колесницей, запряжённой двумя сильными лошадьми. Дикие лошади дёргают в разные стороны, возница испытывает сильное давление, чтобы держать их под контролем. Это сравнение ясно даёт понять, что когда лошади и возничий работают гармонично, то скорость, сила и диапазон союза лошади, колесницы и возничего намного больше: рождается синергия, то есть совместные действия, отношения.

предположение, что, несмотря на известные трудности гармонизации уровней триединого мозга, объединить его части вместе всетаки возможно. Это приведёт к увеличению объёма работы, производимой мозгом, увеличению его силы и возможностей. Этот вид синергетического функционирования происходит все время и известен как просветление или единство, сплочённость тела и ума. Наиболее часто это можно заметить у спортсменов: когда все части их тела объединены и гармоничны, их выступление непринуждённое и удивительное. Они говорят, что «прыгнули выше головы». Мы все время от времени чувствовали схожие ощущения. Для многих это веселящие моменты энергичности и оптимизма. Психолог Абрахам Маслоу назвал их «вершинным опытом». Эти моменты являются незабываемыми, и навсегда остаются напоминанием того, что такое настоящая жизнь.

Сейчас есть огромное количество доказательств, что особые методы увеличения вертикальной интеграции мозга существуют. Они включают различные медитативные системы, глубокую релаксацию, биологическую обратную связь, состояние транса и другие подходы. Доктор Кеннет Пеллитиер, преподаватель психиатрии из Психоневрологического института им. Лэнгли Портера в Сан-Франциско говорит: «Потенциал самого человека в том, чтобы прояснить связь между его физическими и психологическими состояниями с беспрецедентной точностью. Тем самым уменьшить психосоматический стресс внутри организма и сопровождающие стресс нарушения или расстройства». Соединяя эти методы, он указывает на то, что «человек может установить чёткую связь между кортикальными (связанными с корой головного мозга) процессами высшего порядка и субкортикальными физическими процессами, с целью вызвать более гармоничную интеграцию этих функций».

Учитывая тесную связь между корой головного мозга и более старыми мозговыми центрами, наш мозг можно погрузить в состояние цельности или вертикального единства. Как лошадь, колесница и возничий, работающие вместе, эффективно и гармонично, с беспрецедентной творческой силой и мудростью, так чтобы «вершинный опыт» приходил чаще, легче, длительнее. «Фактически, - говорит автор Колин Вилсон, - как только мы понимаем основные методы, мы можем достигнуть «вершинного опыта» с такой же вероятностью, как хороший спортсмен может достигнуть высокого результата».

Весьма захватывающий материал! Но действительно ли это реально? Сомнителен тот факт, что в то время, как много методов увеличивают это вертикальное единство, они же требуют более или менее длинных периодов обучения и ежедневных тренировок на практике. Однако есть одно исключение: флоат-камера. Как демонстрируют недавние исследования, флоатинг действует немедленно и резко, поразительно быстро вызывает рост взаимосвязи и гармонию между вертикальными уровнями мозга. Флоатинг без обучения, без тренировки, практики делает ЭТО ИЛИ тяжёлой самодисциплины.

Как флоатинг достигает этого? Он приносит как на весы к двум полушариям синхронные мозговые волны, измеримые на ЭЭГ. Определённые измеримые физиологические события происходят в мозгу, они демонстрируют все более и более эффективную связь между

вертикальными слоями. Эти эффекты будут обсуждены в следующих главах этой книги, но подведём итог нескольких признаков:

- Когда мы находимся в флоат-камере, наша активирующая ретикулярная система (АРС) решает, что наш уровень стимуляции слишком низок и прибавляет чувствительность всем нашим чувствам. В результате мы становимся полностью осведомлёнными о том, что происходит внутри нас о мыслях и эмоциях, о физических ощущениях. Будучи чрезвычайно осведомлёнными о наших внутренних процессах, включая автономные функции, такие как дыхание, сердцебиение, расширение кровеносных сосудов и так далее, мы в состоянии заставить непроизвольные функции быть под нашим сознательным контролем, таким образом, достигая единства мозга рептилии, лимбического мозга и коры головного мозга.
- Как это ни парадоксально, но активирующая ретикулярная система (APC) считает флоатинг своего рода сенсорной перегрузкой на некоторых уровнях. Выключает чувствительность определённых участков и заставляет нас погрузиться в состояние глубокой релаксации, где мы находимся физически неподвижными, но продолжая мыслить... Но все отвлекающие моменты уходят, и обычные мысли затихают. Результат индивидуален: мы становимся чрезвычайно тихими и чрезвычайно осознанными обо всем происходящем.
- Лимбическая флоатинга система BO время отвечает препятствование выпуска гормонов нейромедиаторов (химический И передатчик импульсов между нервными клетками), которые имеют вредный или стрессовый эффект, таких как эпинефрин (адреналин) и норадреналин, адренокортикотропный гормон (АКТГ) и кортизол. В то же самое время флоатинг, очевидно, заставляет лимбическую систему увеличивать секрецию полезных нейрохимических веществ, таких как эндорфины. Посредством усиления или торможения выпуска нейрохимических веществ лимбическая система оказывает сильное влияние на другие части мозга, заставляя нас испытать определённые чувства, например наслаждение эйфорию и сокращение беспокойства. Она заставляет кору головного мозга мыслить определённым способом. Например, стать синхронизированной, произвести тета-волны или увеличить визуализацию; получить доступ к глубоким воспоминаниям, и так далее.
- Наоборот, оставляя внешние стимулы, флоатинг позволяет коре головного мозга стать более осведомлённой о деятельности лимбической

системы и взять на себя сознательное управление этой системой. Узнавая эффекты определённых нейрохимических веществ, от которых избавилась лимбическая система, кора головного мозга может сознательно учиться увеличивать или уменьшать секрецию определённых гормонов в большей мере, чем тот, кто подключён к машине биологической обратной связи. Можно научиться поднимать или понижать собственное кровяное давление. Это объясняется объединённой и гармоничной работой всех трёх уровней мозга: АРС, которая сосредотачивает наше внутреннее понимание с точечной интенсивностью; лимбического мозга, который управляет секрецией нейрохимических веществ, запускающих автономную систему, и коры головного мозга, которая обеспечивает желание и управление.

отличительная настоящему времени черта истории Билли, живописца, совершившего героический прыжок через перила, вырубить наркомана, должна уже стать ясной. Билли не тот человек, который обычно бы ввязывался в драку или действовал бы импульсивно, но в этом случае он только - что вышел из флоат-камеры, и все три части его мозга работали вместе. «Я не знаю, что вселилось в меня»,- говорит Билли, озадаченный, но развеселившийся от своего поведения. То, что вселилось в него, конечно, было его крокодилом и его лошадью, атлетом, показывающим высокие результаты. Билли просто действовал, все части его ума и тела были направлены к единственной цели, и он нашёл себя в «вершинном опыте», своих объединённых действий.

Наше заключение из рассказа Билли не состоит в том, что плавание делает нас жестокими, но оно в том, что флоатинг освобождает нас от торможений, которые кора головного мозга обычно «одевает» на наши действия, устраняя обычный хронический конфликт между эмоцией и причиной, намерением и действием. Объединяя весь мозг в сильную единицу, как возничий, колесница и лошади, флоатинг позволяет нам действовать с чувством свободы - единственной цели, цельности, которую мы редко испытываем.

Глава 8. Биохимическое объяснение.

Химические вещества мозга оказывают огромное влияние на наше поведение. Люди могут сознательно регулировать уровни нейрохимикатов в их собственном мозге, повышая или понижая их количество. Эти два открытия стали важнейшими научными открытиями прошлых десятилетий. Мозг больше не кажется чем-то неизведанным. Доктор Дэвид Бэлтимор, победитель Нобелевской премии в медицине и физиологии, спросил у своего друга, который посвятил много лет интенсивному исследованию мозга, но оставил эти исследования, почему он все это бросил. Учёный ответил, что он сделал неверную ставку. Вначале он был уверен, что мозг - это компьютер, а сейчас он увидел, что мозг - это эндокринный орган.

Эндокринный орган — один из тех, который выпускает внутренние секреции (выделения). В последние годы наука говорила о том, что химикаты, выделяемые мозгом и известные как гормоны и нейромедиаторы (химические передатчики импульсов между нервными клетками), имеют сильное воздействие на поведение. Учёные обнаружили, что именно химикаты вызывают наш сон, беспокойство, агрессивность, концентрацию и многое другое, вплоть до страха темноты.

Один из революционных результатов исследования показал, что практически исчезло некогда острое различие между гормонами (веществами, произведёнными различными органами и доставленные в кровоток к другим частям тела, где они проявляют своё действие в течение длительного периода) и нейромедиаторами (химикатами, которые передают между нервными клетками сообщения различного рода). Учёные пришли к настроение (нейромедиаторы) пониманию τογο, ЧТО длительные химические действия, которые управляют медленными процессами, такими как рост и размножение (гормоны), являются почти одним и тем же. Это утверждает Дэвид Бэлтимор: «Нам вполне ясно, что процессы в пределах мозга, которые вызывают выброс гормонов, имеют огромное влияние на наше тело. Это может изменять наши тела потому, что есть измеримая химическая связь между умом и материей, душой и телом, воображением и действительностью». Духовные лидеры, великие мыслители и художники говорили об этом давным-давно. А уже сейчас и упрямые учёные, ориентированные только на научные доказательства, не просто говорят об идентифицируют этом, но фактически измеряют именно ЭТИ

нейрохимические вещества, которые связывают мысленный образ с материей, добавляя новую легитимность и правдивость этой идее.

Например, биохимики обнаружили, что определённые химикаты будут заставлять нас чувствовать себя застенчивыми или конкурентоспособными, испуганными, тревожными, счастливыми, сонными, подавленными, раздражёнными и так далее. Выделяемые вещества мозга являются причиной шизофрении, сердечных приступов, сна, стресса или адаптации к стрессу. Нейрохимические вещества заставляют нас быть сексуально возбуждёнными, определяют прочность нашей иммунной системы, они мотивируют нас испытывать юношескую жизнеспособность или чувствовать себя старыми и вялыми. Они помогают нашим телам восстанавливаться и влюбляться. Изменяя или регулируя количество определённых химикатов, мы можем изменить и отрегулировать наше поведение, процессы в теле и психические состояния.

Замечательные эффекты биохимических веществ и способы, благодаря которым флоатинг может помочь резко изменить уровни этих химикатов в нашем теле, будут обсуждены в соответствующих главах этой книги. На данный момент важно следующее:

• Прямая биохимическая выгода.

Тесты эффектов флоатинга демонстрируют, что у он значительно влияет на выделение клетками мозга нейрохимических веществ, и что эти эффекты были единообразно полезны. Например, тесты нейроэндокринолога Джона Тернера и его коллеги психолога Томаса Файна из медицинского колледжа штата Огайо показывают, что флоатинг понижает уровни норадреналина, эпинефрина (также известного как адреналин), кортизола и адренокортикотропного гормона (АКТГ). Повышенные уровни химикатов непосредственно связаны с высокими уровнями стресса и обусловленными стрессом болезнями. Эти нейрохимические вещества имеют необычный диапазон качеств, возьмём кортизол для примера. Высокие уровни кортизола были окончательно связаны с «типом личности А» то есть, с людьми агрессивными, нетерпеливыми и восприимчивыми к болезням сердца и сердечным приступам. Такие люди производят в сорок раз больше кортизола, чем «типы личности В» – те, кто постоянно расслаблен и фактически неуязвим для сердечных приступов. Высокие уровни кортизола были связаны со многими недомоганиями, они ослабляют иммунную систему тела, увеличивают воздействие адреналина на тонкое тело и

являются причиной того, что жир поступает в кровь и впоследствии откладывается на стенках сосудов сердца, что способствует пороку сердца. Компонент ответной реакции «бей или беги» выпуск кортизола — вызывает стресс, и высокие уровни этого химиката могут привести ко многим обусловленным стрессом болезням, включая депрессию.

• Увеличенная биохимическая саморегуляция.

Учёные сейчас выясняют, есть ли взаимосвязь между сознанием и химией мозга? Они пришли к тому, что большинство учёных сочло бы невероятным всего лишь несколько лет назад. Теперь мы знаем, что наши отношения и мысли изменяются, и мы сознательно можем определять химию мозга, а она определяет то, что происходит в нашем теле. Это - революция, разрушение различия между умом и телом, душой и материей, принятого ранее. Если неправильные психические состояния порождают неправильные химикаты, то эти неправильные химикаты порождают неправильное поведение и болезнь. Это отождествление гласит: правильные психические состояния порождают полезные химикаты, а они, в свою очередь, порождают крепкое здоровье и благосостояние.

Кандакия Перт, нейрохимик из биологического отделения психиатрии Национального института психического здоровья, принимала участие во «встряске» научного мира, когда в 1973 помогла обнаружить опиатный рецептор в мозге. Её работа включала создание синтетических препаратов и определение их воздействия на мозг. «За последние двадцать лет, - говорит она в интервью, - психиатрия успела выйти из состояния средневековья. Мы знаем, как много форм психических расстройств связаны с дисбалансом мозговых химикатов, и у нас есть препараты, которые исправляют этот дисбаланс». Некоторые скажут, что наш мозг — это всего лишь набор механических взаимодействий и химических реакций. Но учёные возражают, это доказывает наличие сознания вне мозга.

«Все это в уме, так или иначе, - говорит она. - Возможно, что препараты никогда не смогут быть столь же эффективны, как наши собственные нейрохимические вещества. Препараты действуют на весь мозг сразу. Кто знает, может, будущее психиатрическое лечение будет состоять из аутогипноза, медитаций, физических упражнений, диеты и т. д.».

Многие передовые учёные причисляют силе чистого сознания человека возможность изменить химию мозга. Доктор Перт упоминает медитацию и аутогипноз, но многочисленные недавние исследования чётко

показали, что флоатинг намного действеннее в химии мозга, чем что-либо другое. Вследствие частого использования флоат-камеры, флоатеры в состоянии изменять и влиять на химические выделения мозга и таким образом оказывать влияние на каждый аспект своего поведения, включая настроение, эмоции, иммунное регулирование и многое другое.

То есть, через рациональную программу флоатинга мы можем изучить, выпуск определённых вредных ИЛИ как подавлять нежелательных биохимикатов и как стимулировать выпуск других очень желательных биохимикатов. С тем же успехом, как и культуристы, которые увеличивают размер мышц посредством систематического их использования, мы можем развить нашу способность выпускать определённые химикаты по желанию в процессе, который один учёный назвал молекулярным самоусовершенствованием.

Кто-то мог бы счесть, что это материал из научной фантастики, но среди нейробиологов известно, что некоторые люди более нейрохимический «развиты» чем другие: каждый человек имеет индивидуальную химию тела, отличающимся количеством нейромедиаторов имеющихся Люди имеют распоряжении гормонов. различное число клеточных рецепторов, где эти нейромедиаторы «подгоняются», для передачи своей информации. Исследования показывают, что у героиновых наркоманов низкие уровни естественных опиатов тела, известных как эндорфины, поэтому в их телах наименьшее количество клеточных рецепторов, где эндорфины могут иметь свои «убийственно-сладострастные» эффекты. В то время, как наркоман продолжает принимать наркотики, количество клеточных рецепторов продолжает снижаться, и значит он или она должны принимать все больше наркотиков, чтобы достигнуть того же эффекта. Таким образом, одной из причин зависимости от наркотиков (так же как и от алкоголя) есть один и тот же путь жажды наркотического удовлетворения, который разрушает и губит организм. Это свидетельствует о том, что некоторые люди рождаются с более низкими уровнями эндорфинов или с более низким количеством нормальных эндорфинных рецепторов – это и провоцирует в дальнейшем склонность к потреблению наркотиков, к употреблению курению, чрезмерной сексуальной алкоголя, К возбуждённости. Это может казаться отчаянной и инстинктивной попыткой получить компенсацию за определённую пустоту или нехватку удовольствия, которые происходят из-за дефицита выработки естественного эндорфина в организме.

Однако есть люди, у которых есть высокие уровни эндорфинов и многочисленные клеточные рецепторы. «При прочих равных условиях, - пишет биохимик Йельского университета Филипп Эпплвайт, - различия между счастливыми и несчастными людьми хорошо отражают различия в функционировании их центра удовольствия - гипоталамуса». Есть и различие в количестве эндорфинов, выделяемых определёнными мозговыми центрами: - люди с большим количеством выделяемых эндорфинов при определённой активности могут быть счастливее в любой ситуации или на любом мероприятии в их жизни, чем те, у кого количество выделяемых эндорфинов ниже. Таким образом, одно и то же событие, может быть более радостным для одного человека, чем для другого, в зависимости от количества производимых ним эндорфинов. Получается, что счастье находится не вне тела, а в его пределах. Счастье - не иллюзия, оно реально и имеет молекулярное основание».

Люди с большей способностью выделять эндорфины испытывают большее удовольствие от одних и тех же побуждений: чувствовать себя полноценным мужчиной или женщиной, вкусно поесть или иметь прекрасную перспективу, чем те, у кого центры удовольствия и проводящие рецепторы менее развиты. Единственный способ развить центры удовольствия и эффективность создания нейрохимикатов — это частое и сознательное их использование. Мы могли бы сказать, что ты можешь «накачать эндорфины», как штангист качает «железо», с таким же эффектом.

В дополнение к утверждению химической основы поведения человека, приводящего его к наркологической и другой зависимости, недавнее исследование открывает, что есть нейрохимические основы депрессии, беспокойства и нашей способности предотвращать болезни. Открытие прямых связей между физиологическим состоянием человека и иммунным ответом новую область знаний, известную тела, породили как психонейроиммунология, которая в настоящее время является одной из самых горячих областей медицинского исследования. Учёный Томас Файн сказал мне, что он верит, что самое захватывающее применение флоатинга находится в развитии науки укрепления иммунной системы: «Область науки, которой я больше всего интересуюсь – это использование флоат-камеры и психических образов как связь для «накачивания» иммунной системы. Мы должны смотреть на прямые связи иммунитета и умственной деятельности, или, по крайней мере, на субъективный опыт и изменения в иммунной системе». Может ли человек использовать флоат-камеру, чтобы увеличить

непосредственно силу своей иммунной системы через регуляцию гормональных выбросов? «Это возможно», - говорит Файн.

Естественно, штангисты не накачивают такие огромные мышцы благодаря хаотичному подыманию веса. Они используют сложную программу регулярных усилий, тренируясь снова и снова. Точно такой же способ используется, чтобы сформировать химию нашего тела, стимулируя или накачивая наши положительные химикаты и тормозя нежелательные, через сознательно прикладную программу саморегуляции. Теперь очевидно, что флоат-камера – это идеальная среда для такой программы.

Глава 9. Объяснение биологической обратной связи.

Биологически обратная связь всегда была отличием западной медицины и её учёных, которые имеют дело с человеческим телом. Они считают, что необходимо всегда помнить о различиях между частями тела, которые мы можем сознательно контролировать (произвольные) компоненты и теми частями, которые мы не можем сознательно контролировать — (непроизвольные компоненты).

К непроизвольным компонентам нашего тела относятся ритм и амплитуда наших мозговых волн, восстановление организма, расширение и сокращение кровеносных сосудов, кровяное давление, частота и сила сердечных сокращений, частота дыхания и напряжение гладкой мышцы. А так же секреция гормонов и симпатическая нервная система, которая действует при реакции «бей или беги», увеличивая скорость нашей реакции на воспринимаемую угрозу, парасимпатическая нервная система, у которой обратный эффект - вызывать расслабление и успокаивать нас. Другими словами, каждая клетка нашего тела в большей или меньшей степени «непроизвольному» контролю. Как рабы подвергается власти влиятельного и непредсказуемого хозяина, который может в любой момент использовать кнут, а через мгновение успокоить, мы навсегда прикованы цепью к «непроизвольной» системе. Западный мир подчеркнул различие между умом и телом: ум подвластен рациональному контролю, понятный и самоценный, В TO время как тело, c его непредсказуемыми тревогами и ухудшением непроизвольными побуждениями, скачками, здоровья было темным, неизвестным, внушающим страх, заставляющее нас сопротивляться и преодолевать все вышесказанное.

Тогда, в 1960-ых, с развитием сложных инструментов, измеряющих физические функции лабораторных животных, некоторые учёные задавались вопросом, а что произойдёт с людьми, если их подключить к этим измерительным устройствам таким образом, чтобы они наблюдали активность своих тел? Ранние эксперименты измеряли человеческие мозговые волны. Учёные обнаружили, что в течение нескольких минут практически все подопытные смогли контролировать волны и даже смогли предположительно, непроизвольные мозговые производить большое количество альфа-волн. Во время исследования они поняли, что могли «feedback» (возвратить, вернуть) сигнал, не только отслеживая мозговые волны, но и кожно-гальваническую реакцию, которая

измеряет уровень возбуждения, а также мышечную напряжённость, ритмы, активность внутренних органов, температуру определённых областей кожи – фактически любой физический процесс, который может быть измерен. Соблазняясь все больше, учёные обнаружили, что независимо от того, может ли физический процесс быть измерен и «feedback» (возвращён), -он проходит под контролем. Сначала осторожно, они все больше и больше становились взволнованными от значения их открытия. Очевидно, что у древних людей различия между произвольными и непроизвольными компонентами человеческой системы не были основным компонентом. Так или иначе, но было установлено, что люди могут осуществлять контроль фактически над каждой клеткой в их телах!

Изложенное выше не преувеличение. Исследователь Джон Басмаджян продемонстрировал, что контроль над нашими телами – это такое искушение, что мы можем научиться управлять определёнными глубокими нейронами. Люди, принимавшие участие в исследованиях Басмаджяна, могли отслеживать «разжигание» своих мотонейронных клеток и были способны быстро «потушить» эти клетки, работая только с одной единственной клеткой из сотни миллионов клеток в своём теле. Как это может быть сделано? Ведь определить местонахождение единственной клетки во всем теле и управлять ею, должно быть труднее, чем найти иголку в стоге сена.

В то время как биологическая обратная связь продемонстрировала возможность контроля над частями наших тел, практическое применение и использование биологической обратной связи было ограничено несколькими моментами. Для многих людей простое подключение к оборудованию вызывает определённые физические изменения: повышается кровяное давление, возможно, присутствует неспособность сконцентрироваться или увеличивается Принцип мышечная напряжённость. неуверенности Хайзенберга TOM, процесс самоизмерения состоит В что на ИЛИ самонаблюдения затрачивается много энергии. Принцип подразумевает, что процесс подключения людей к аппаратуре, которые контролируют или наблюдают за собой, изменяет самих испытуемых.

Врождённый стресс «быть подключённым к аппаратуре» объединяется со стрессом «наступления тревоги», подобный тому, который чувствуют студенты, сдающие экзамен. Подопытные знают, что они должны преуспеть в чем-то, допустим, в увеличении альфа-волн. Люди с повышенным уровнем беспокойства, сочтут это трудным, если для них вообще будет возможно достичь состояния альфа-волн. Главный секрет — это перестать думать об

эксперименте. Многие люди пытаются «не думать» об этом так сильно, что их вены на шее напрягаются, а они дрожат от напряжения.

По этим и другим причинам исследователи биологической обратной связи пытаются отключить людей от техники как можно скорее после того, как они увидели, как обратная реакция себя ведёт. Исследователи полагают, что для людей важно понять тот факт, что они способны сами контролировать процесс, а не техника контролирует их, и что они могут осуществлять саморегулирование лучше. В конечном счёте, техника — это маленькие вспомогательные колёсики на детском велосипеде, от которых нужно отказаться, как только ты научился ездить ровно.

Важно помнить, что метод биологически обратной связи – это процесс концентрации: сосредотачиваясь на чем-то одном, мы в состоянии отключить наше осознание внешней среды, обращая наше внимание только на внутренние сигналы или состояния. Таким образом, мы отключаем внешний мир. Отключение внешних стимулов именно то, с чем флоатинг справляется лучше нас. Все флоатеры знают чувство, когда дверь камеры закрывается, и ты окунаешься в чёрную пустоту, и вдруг ты слышишь каждое биение сердца, ощущаешь кровь, пульсирующую в венах, как отзывается твоё внутреннее пространство. Эти физические ощущения усиливаются, и так как нет внешних раздражителей, мы сосредотачиваемся по желанию на любой тела. По ЭТИМ причинам флоатеры признали флоат-камеру естественной машиной биологической обратной связи.

Чтобы снова использовать метафору дневного или звёздного света, мы вспомним, что, входя в камеру, мы выключаем солнечный свет внешнего осознавания. У нашего ослабевшего тела начинают работу такие сигналы, которые вне камеры мы обычно игнорируем или заглушаем, однако в камере они становятся сильными. И как только мы поймём эти сигналы, нам станет столь же легко управлять и манипулировать ими как человеку, обучавшемуся тому же на аппарате биологически обратной связи, но без долгих тренировок.

Таким образом, сознательный контроль над физическими процессами у человека получается более легко во время флоатинга, потому что интенсивное осознавание внутренних сигналов объединяется с чрезвычайно глубоким состоянием релаксации, которое обеспечивает флоат-камера. Исследователи последовательно отметили, что самая важная предпосылка для того, чтобы достигнуть контроля над любой функцией тела через биологическую обратную связь, является релаксация. Большая часть людей

использовать биологическую обратную СВЯЗЬ ПО строгой инструкции. Однако состояния глубокой релаксации нелегко достигнуть в лабораторных условиях, будучи подсоединённым ЭЭГ, (электромиограмма) или к измерителю КГР (кожно-гальванической реакции). Во флоат-камере глубокое расслабление и все, что его сопровождает, приходит быстро, легко и достоверно. Все, что остаётся сделать флоатеру – это осознавать своё внутреннее состояние, и определиться, чем он хочет управлять: кровяным давлением, выпуском эндорфинов или мышечной напряжённостью.

Глава 10. Объяснение «выгоды от скуки».

Флоат-камера работает на человека, поскольку полностью исключает восприятие нами внешней действительности, которая может быть искажённой. Важно помнить, что самые сильные эффекты флоатинга достигаются не через то, *что происходит*, а через то, *что не происходит*, когда мы флоатируем: нет шума, света, привычной силы тяжести, других людей, чувства времени и так далее.

Хотя флоатеры считают физические и умственные эффекты сенсорного ограничения положительными, однако большинство учёных не учитывают то огромное число людей, которые считают изоляцию скучной или даже опасной. Доктор Лилли пишет: «Большинство людей воспитано таким образом, чтобы избегать одиночества, изоляции или ограничения их действий. Телевизоры в домах — это устройства «антиодиночества» и «антиизоляции». Западное общество привило отрицательное отношение к одиночеству, изоляции и ограничению у большинства людей».

Отрицательное отношение к флоатингу было упомянуто во второй главе. Некоторые читатели могут вспомнить статью Вудберна Херона «Патология скуки». «Изменяющаяся сенсорная среда кажется неотъемлемой от человеческого существования, - написал Херон. - Без этой окружающей среды мозг прекращает функционировать в соответствующем русле. Это патология». Таким образом, Херон связывает скуку с болезнью. Миллионы людей будут помнить эпизод из полицейского сериала «Гавайи 5.0 », в котором зловещий красный китайский офицер превратил тренированных разведчиков в желе, погружая их в изолированную камеру.

Кроме Лилли, чьи исследования внутреннего пространства человека заставили его принять участие в ряде исследований значительно более глубоких, чем у академиков и учёных, списавших его со счетов, одним из первых учёных, который поставил под сомнение заключения своих коллег и занялся скрупулезной работой в лаборатории, был Питер Садфилд из Университета Британской Колумбии. Он повторно изучил «патологию» сенсорной изоляции, отчёт об этом исследовании был опубликован под названием «Выгода от скуки» в журнале «Научный Американец» в 1975 году. После исследования результатов предыдущих экспериментов в этой области, Садфилд пришел к заключению, что заново перенесённые людьми отрицательные реакции и эмоциональные стрессы были в значительной

степени результатом «указаний, стимулирующих беспокойство» и которые более относились к периферическим особенностям, чем к сенсорной депривации непосредственно. Садфилд подчеркнул, что тесты людей в экспериментальной сенсорной депривации, показали значительные благотворные последствия периодов сенсорного ограничения Увеличенная острота зрения, улучшение осязательного восприятия, улучшение слуховой чувствительности, увеличение чувствительности определённых вкусовых рецепторов — результаты сенсорной депривации. Некоторые улучшения сенсорных способностей после тестов длились до двух недель.

Садфилд также отметил, что «значительные аспекты функций восприятия увеличиваются благодаря сенсорной депривации». Среди благоприятных воздействий он отметил: улучшение эрудиции, памяти, показателях IQ, решение сенсомоторных задач, увеличение краткосрочного визуального хранения информации и улучшение отдельных компонентов в обучаемости.»

После изучения многих других свидетельств, в которых сенсорная депривация имела благоприятное влияние, например, многие бросали курить, Садфилд пришёл к заключению, что сенсорная изоляция так или иначе влияет на процессы в организме. Включая электрическую активность мозга, выпуск гормонов, гальваническую реакцию кожи, основные сенсорные и перцептивные процессы, познание, мотивацию, развитие, групповое взаимодействие, обучаемость, соответствие, отношение к изменениям, на самоанализ и творческий потенциал. Это вероятно очень широкий диапазон эффектов применения изоляции, которые также могли быть исследованы любыми другими специалистами, включая психологов.

Также нужно отметить, что в этой статье Садфилд время от времени обращался к тестам, приведённым во время использования комнаты свето- и звукоизолированной комнаты. Но недавние результаты подтверждают, что эффекты от флоат-камеры сильнее, чем те, которые были получены в простой изолированной комнате. Садфилд начал самостоятельно работать с флоат-камерами, а не с комнатами сенсорной депривации.

Как свидетельствуют некоторые ранние тесты сенсорной депривации, люди, казалось, были открытыми для изменений. Садфилд решил проверить могут ли эти «преимущества от скуки» быть продуктивно использованы в изменении вредных стереотипов поведения, т.е. воздействует ли флоат-камера на курение сигарет. Во время первого теста использования сенсорной

депривации на курильщиках, он вспоминал, что у него не было абсолютно никакой веры, что техника будет иметь хоть какое-то положительное влияние на их устоявшееся поведение. Однако спустя три месяца он закончил свой эксперимент: «И вдруг, о чудо! Мы увидели, что те группы людей, которые принимали участие в сенсорной депривации, стали курить почти на 40 процентов меньше. Это было очень ободряюще и удивительно». Опираясь на этот неожиданный успех, Садфилд продолжил целый ряд исследований эффектов сенсорной депривации на отказ от курения, преодоления фобий, в похудении и борьбе с хроническим алкоголизмом, которые дали удивительные результаты. (Мы рассмотрим удивительные результаты Садфилда более широко в последних главах).

В 1983 Садфилд выступил с основным докладом на Первой Международной конференции по REST и саморегуляции в Денвере, где многие другие исследователи флоатинга и сенсорной депривации, выступавшие с докладами, подчеркнули, что их работы были сделаны, во многом благодаря идеям и исследованиям Садфилда. Если есть кто-то, кто компетентен в вопросах флоатинга — это Садфилд, поэтому я спросил его, может ли он объяснить в общих чертах его понимание того, почему флоатинг настолько успешен в изменении поведения людей. Своё объяснение Садфилд назвал «теорией двух факторов».

Стимульный голод. Первый фактор, который нужно принять во внимание согласно Садфилду — это стимульный голод. Возвращаясь к «преимуществу от скуки», он указал, что мозг реально становится скучающим в среде, где есть очень мало стимулов. Становясь скучным, мозг начинает искать, на что можно обратить внимание. Как заядлый читатель, лишённый книги, который находит себя отчаянно читающим коробку от хлопьев, человек в изолированной комнате или флоат-камере становится очень интересующимся и очень восприимчивым к любой информации или любому виду стимулирования мозга.

Стимульный голод — это аппетит, о котором флоатеры абсолютно не осведомлены. Далёкий от того, чтобы скучать, или от отчаянной потребности стимулирования, флоатер обычно находится в состоянии глубокого и безмятежного расслабления. Тем временем, активирующая ретикулярная система блаженного флоатера решает, что с этого момента нет больше сенсорного стимулирования, проходящего через неё, чтобы проникнуть прямо к высшему мозговому центру, ибо уровень внимания флоатера слишком низкий. Таким образом, эта система прибавляет громкость

на определённых когнитивных каналах, то есть повышает возбуждение и усиливает чувствительность и восприимчивость к поступающим сигналам. Но нет никаких поступающих стимулов! Тогда система прибавляет громкость ещё чуть-чуть и так далее: и получается стимульный голод.

Садфилд и другие учёные, которые используют флоат-камеры, чтобы вызвать изменения в поведении и отношении человека к себе и к миру, делают это следующим образом. Они выделяют достаточное количество времени, чтобы погрузить мозг флоатера в состояние большого стимульного голода, а затем начинают проигрывать заранее записанные сообщения флоатеру через подводные динамики. Когда записанные на плёнку сообщения начинают звучать посередине сеанса сенсорного ограничения, то человеческий мозг обращает пристальное внимание на эти сообщения и воспринимает их особенно глубоко.

Размороженные отношения. Второй фактор В «теории ДВVX факторов» имеет отношение к «замороженности» отношений. Согласно Садфилду, все привычные и устойчивые отношения, убеждения и стереотипы поведения трудно изменить, потому что они подвергаются закону инерции: они имеют тенденцию длиться до тех пор, пока некая сила, имеющая большую власть, не появится, чтобы изменить их. И тогда отношения и убеждения «замораживаются». Чтобы изменить их, вы должны «разморозить». Чрезвычайно сильный способ сначала ИХ ДЛЯ «размораживания» отношений – это просто войти во флоат-камеру.

Это так, потому что состояние глубокого расслабления флоатера не позволяет ему отвечать на контраргументы и предложения, противоречащие «замороженным» отношениям. Другое вывод, основанный на статистических исследованиях Садфилдав области изменений в системах ценностей людей путём сенсорной депривации, состоит в том, что люди переживают определённое состояние когнитивного замешательства. «Во флоат-камере или изолированной комнате, - говорит Садфилд, - хорошо изученные привычные, прочные отношения и структуры поведения теряют свою стабильность привычность, И чтобы система была «разморожена», дестабилизирована и стала запутанной. Тогда новая информация имеет намного больше шансов изменить их, потому что ей уже не нужно преодолевать устойчивое противодействие- оно ослабляется».

После того, как отношения и структуры поведения «размораживаются», новые формы поведения без труда могут заменить их:

Когда вы «не заморожены», новая информация может заменить старую структуру отношения новой, представляя вам новые факты, которым вы верите, о проблеме или новых идеях, о том, как эти факты должны быть оценены или как правильно на них следует реагировать. Для того чтобы новые отношения стали постоянными, новая система должна быть повторно «заморожена». Это три стадии: «размораживание», изменение и повторное «замораживание». Это — теоретическая основа флоат-камеры и сенсорной депривации на изменение отношения и поведения».

Деавтоматизация. Идея «разморозить» систему жизнедеятельности является очень похожей на нейропсихологическом уровне на понятие деавтоматизации. Психологи указывают, что моторное поведение имеет тенденцию становиться автоматическим, поскольку физические действия становятся более автоматизированными, так как совершаются умственные поступки, вовлечённые в эти действия. Пример – возможность ездить на машине с автоматической коробкой передач, не уделяя особого внимания умственным процессам и чрезвычайно скоординированным моторным навыкам, вовлечённым в процесс вождения. Очевидно, у автоматизации есть большие преимущества: разрешая нам выполнять гигантский диапазон простых задач без должного внимания к ним, она позволяет сохранять наше ценное внимание для важных или нестандартных ситуаций. Как бы то ни было, но у этой автоматизации есть и свои недостатки. У многих людей стандартный опыт рабочего дня: подъем утром, приход на работу, возвращение домой, ужин, просмотр телепередач, подготовка ко сну... Те, кому повезло в некоторый момент понимают, что они прошли сквозь весь день как роботы, на автопилоте, без реального понимания своих действий и мыслей, чувств.

Это неприятное открытие и очевидный ответ – это необходимость покончить с автоматическими действиями. Система должна сначала быть «разморожена» настолько, чтобы автоматические деавтоматизированы. Этот процесс психолог Артур Дайкман определяет как «уничтожение автоматизации», который предположительно происходит нашим вниманием зафиксированным новым действиям ощущениям. Уничтожение обычных способов восприятия и мышления происходит при помощи специального способа, которым пользуется наше внимание. «Когда люди в состоянии деавтоматизировать себя, - указывает Дайкман, - они переполнены чувством усиленного сенсорного восприятия». Вильям Блейк говорил о «чистке дверей восприятия», а Дайкман цитирует

других посвящённых во все это, кто испытали «новое видение» и их просветление можно было заметить.

эта деавтоматизация достигается? Как Дайкман несколько методов, включая задумчивую медитацию, но сосредотачивается на идее отказа, включая изоляцию и тишину. Изоляция и тишина любит флоат-камеру, но Дайкман продолжает: «Когда перцептивные и когнитивные структуры требуют «пищи» для своих привычных стимулов и для их соответствующего функционирования, отказ может ослабить и даже разрушить эти структуры. В таком случае мы можем иметь необычные переживания. Это, конечно, напоминает «размораживание» стимульного голода. Может быть так, что медитация создаст временные стимульные барьеры, производящие функциональное состояние сенсорной изоляции. На основе сенсорных экспериментов изоляции будет ожидаться долгосрочная депривация особого класса, - стимула «пищи», который вызвал бы изменение ранее установленных функций, чтобы иметь дело с классом стимулов. Эти изменения являются разновидностью деавтоматизации, таким образом, один только отказ может быть рассмотрен как способ деавтоматизации. Таким образом, опыт изоляции 60 флоат-камере («отказ») деавтоматизацию. На сенсорном уровне это объясняет почему, когда мы выходим из флоат-камеры, мир кажется нам настолько новым, цвета столь яркими, а наши чувства настолько острыми. Это потому, что были разрушены наши обычные или автоматические способы восприятия мира, и взамен старых, мы воспринимаем вещи с новой интенсивностью внимания. Мир стал новым.

Глава 11. Объяснение реакции расслабления.

Все мы знаем, что такое стресс. Хоть мы и не в состоянии объяснить физиологический процесс, но нам понятны чувства, которые мы переживаем во время стресса. Мы говорим о потных ладонях, резком холоде в области позвоночника, мы дрожим как лист дерева, нам присуще наплывающее чувство страха, пребывание в повышенной нервозности, скребущие на душе кошки или же резкие приливы адреналина. Многие используют эти фразы с убеждением, что эти фразы – всего лишь фигуры речи, не осознавая, что они описывают с поэтической точностью очень реальные физиологические процессы. Все эти процессы являются частью бессознательной, рефлексивной реакции, известной как реакция «сопротивление или бегство», а по-другому «бей или беги».

Эта реакция начинается и осуществляется благодаря вегетативной нервной системе. У этой системы, известной как автономная нервная система, есть две различных, но взаимозависимые части, каждая из которых работает, чтобы мобилизовать ресурсы тела очень разными способами. Одна часть работает, чтобы тратить энергию, другая - чтобы сохранять: первая, наполняет тело энергией, чтобы потратить её на наши действия, вторая же бережёт сохраняет энергию. Симпатическая нервная активизируется во время реакции «сопротивления или бегства» по-разному в каждом индивидуальном случае. Что-то происходит во внешнем мире, это передаётся гипоталамусу, который распознает происходящее, как угрозу и выпускает несколько нейрохимических веществ. Некоторые химикатов идут в соседний гипофиз, где они вызывают выпуск гормона АКТГ (адренокортикотропный гормон), который быстро несётся через кровоток к надпочечникам, и это вызывает выпуск кортизола. Кортизол вызывает увеличение сахара в крови и ускоряет метаболизм тела. В то же OT гипоталамуса время другие химикаты ИДУТ непосредственно надпочечники, вызывая производство эндорфина, норадреналина адреналина. Таким образом, выпускается ещё больше сахара в кровь, увеличивается частота сердечных сокращений и дыхания, поднимается кровяное давление. Все эти химические цепные реакции и физиологические изменения служат одной цели: мгновенно подготовить тело для отпора внешней угрозе. В большинстве случаев повышается кровяное давление, кровоток перемещается далеко от пищеварительной системы и периферии тела к сердечным и стволовым мышцам, дыхание становится мелким и

быстрым, таз становится твёрдым, задний проход плотно сжимается, гениталии онемевают, ладони потеют, мышцы становятся настолько напряжёнными, что МЫ начинаем дрожать, потребление кислорода увеличивается, температура тела повышается. И поскольку гормоны стресса поступают через нервную систему, мы реагируем на все это, как на «прилив адреналина» (adrenalinerush) – это тот толчок приливающей энергии, который позволяет крошечной женщине поднять автомобиль, который наехал на её мужа. Мы находимся, в том состоянии, которое доктор Кеннет Пеллитиер называет «интенсивное состояние недифференцированной гиперэраузэляции (излишняя активация ЦНС)».

У крыс, кроликов, обезьян или людей реакция «сопротивления или бегства» - это удивительно эффективный эволюционный механизм, чтобы позволить человеку или животному защититься от угрожающей им опасности. Биохимический комплекс и физические действия позволяют телу быстро мобилизовать свою силу и мощь для защиты, агрессии или бегства. В ситуациях реальной угрозы животное может ответить борьбой или бегством и, выделив энергию автоматической реакции, может (если животное осталось в живых), залечь в безопасном месте или норе и позволить последствиям этой реакции исчезнуть. После того, как мы произнесли какую-то важную речь, или чудом избежали автокатастрофы, или спаслись от драки в баре, нам требуется время, чтобы прийти в себя, расслабиться. Мы все ещё продолжаем дрожать, сердце стучит, дыхание мелкое, мы должны позволить экстренному возбуждению выйти из нас. И как только это происходит, мы чувствуем, что наши мышцы расслабляются, дыхание успокаивается, становится глубже, все тело смягчается с чувством восхитительного облегчения. Все это потому, что мы понимаем, что угрозы больше нет, даже больше, - угроза исчезла, и я все ещё жив!

Но времена меняются, и мы, цивилизованные люди редко стоим перед угрожающими ситуациями. Наши ежедневные угрозы заключаются разве что в нахождении рядом с каким-то идиотом, громко говорящим в ресторане, и тогда мы испытываем желание задушить его, но вынуждены сохранять спокойствие, ведь мы хорошо воспитаны или находимся на важных деловых переговорах...

Большинство вызывающих стресс стимулов, которым мы противостоим сегодня, являются незначительными, нераспознаваемыми или косвенными: шум и загрязнение воздуха, бизнес, социальное или семейное давление, неопределённые культурные конфликты, экологические

канцерогенные вещества, потенциальная ядерная война, безработица, постоянные страхи перед уличной преступностью, общий антагонизм между полами и другие абстрактные или тайные факторы стресса. «Привычный, хронический, неутихающий стресс заменил такие непосредственные угрозы, как потеря жизни, голод или территориальные войны, которые больше характерны как стрессы для примитивного человека и животного», - говорит Пеллитиер, подводя итог, что современный человек — это «бесконечное состояние неспецифического возбуждения».

Непрерывный стресс, в котором мы находимся, был изучен эндокринологом Гансом Селье. Он описал определённый ряд процессов, которыми человек реагирует на стресс. Последовательность этих процессов он назвал общим адаптационным синдромом (ОАС) или синдромом Селье. Этот синдром состоит из трёх стадий: тревога, устойчивость и истощение. Тревога – наша первоначальная реакция на стрессор, резкая активация реакции «сопротивления или бегства» или же всех внутренних стрессовых механизмов нашего тела. В устойчивости наши тела сосредотачивают своё внимание на отдельном моменте, в котором стресс нападает на нас и переключает устойчивость на те органы, которые больше всего способны к его обработке и борьбе с угрозой. Однако так как наши ресурсы переключаются на контакт с определённым стрессом, наша общая устойчивость к болезням ослабляется. Если угроза продолжается, наши ресурсы становятся опустошёнными, иммунная система исчерпывается, и наше здоровье и тело начинают сдавать, особенно орган или система, которая борется со стрессором.

В конечном счёте, когда затянувшийся стресс не преодолевается, тело приобретает следующие симптомы: сокращение вилочковой железы (тимуса), селезёнки и лимфатических узлов, исчезновение определённых лейкоцитов или образование язв желудка или двенадцатиперстной кишки. Так же, как и перегруженная работой машина ломается в самом слабом месте, человеческое тело также ломается в его самом слабом месте, так называемом «органе-мишени», который у каждой человека свой и может изменяться в зависимости от жизненного цикла и наследственности.

Выгорание. Чтобы сопротивляться стрессу, у каждого человека есть определённое количество наследственной «адаптационной энергии». Некоторые люди начинают свою жизнь с большим количеством этой энергии, а некоторые с меньшим. Как только это распределённое количество адаптационной энергии тратится на сопротивление стрессу, мы понимаем,

что оно тратится не зря, согласно Селье: как национальные хранилища нефти, эта энергия может использоваться только однажды, и не может быть пополнена. Поэтому люди, которые попали в стрессовый брак, или, скажем, подверглись длительным пыткам или издевательствам, будут расходовать свою адаптационную энергию быстро, начнут быстро стареть и будут более склонны к заболеваниям. Таких людей называют «выгоревшими».

Добавить к проблеме можно то, что человек не похож на других животных, у которых он позаимствовал увеличенную кору головного мозга, которая до некоторой степени принимает на себя контроль над другими частями мозга. В то время, когда наш мозг рептилии и лимбическая система реагируют, чтобы противодействовать сильной реакции «сопротивления или бегства», наша новая кора головного мозга часто налагает своего рода запрет на наши действия. Эта цензура основана на моральных предписаниях, у которых нет никакой биологической основы вообще, но эти предписания целомудренно созданы нашим собственным мозгом. Таким образом, вместо того, чтобы распознать симптомы стресса такие, какие они есть, мы часто пытаемся десенсибилизировать (уменьшить чувствительность) самих себя от этих симптомов. Когда люди напуганы в такой мере, что не могут есть, то они говорят себе, что у них просто несварение желудка. Когда беспокойство отнимает у них сон, они говорят, что у них бессонница, а боли в спине, которые являются реакцией на сильный страх, рассматриваются как проблемы с позвоночником.

Как ни странно, эти реакции, которые на самом деле являются нормальными реакциями на стресс, воспринимаются больными людьми как симптомы их болезни, это ещё больше увеличивает их беспокойство, а потом в свою очередь увеличиваются симптомы. В то время как нормальная реакция человека на стресс — это бежать или яростно защищаться, общество морально ограничило этот призыв тела к действию. Однако, как указывает Пеллитиер, «неподвижность объясняется подкорковыми образованиями головного мозга как признак недостаточной подготовки к сопротивлению или бегству, и эти подкорковые образования начинают более сильные биохимические реакции. Завершение или прерывание этого очень деструктивного цикла может быть ключом к облегчению психосоматических нарушений».

Но как мы можем прервать этот прогрессивно перерождающийся цикл? Согласно Пеллитиеру, нам нужно восстановить способность человека идентифицировать что-либо или реагировать на что-то, а затем отдыхать или

расслабляться от напряжённого состояния. Это вмешательство основано на индивидуальной саморегуляции, оно необходимо и естественно возможно».

Реакция «сопротивление или бегство» и флоатинг

Цель облегчить психосоматические нарушения, ломая заколдованный круг реакции стресса или реакции на стресс, приводит нас во флоат-камеру. В то время как снятие напряжения и работа флоат-камеры на ряде уровней происходят одновременно, существует один очевидный факт – погружение во флоат-камеру удаляет вас от большинства стрессоров, а самое главное - от основного стрессора – нервно-психического напряжения. Во флоат-камере нет никакого шума, никакого света, никаких других людей, здесь ничего не нужно делать. Как в период после драки или аварии, которую едва удалось избежать, когда вы должны где-нибудь просто присесть и успокоиться, флоат-камера - это прекрасное место для восстановления после стресса. В ней, без возможной угрозы из внешнего мира, ваше тело замедляется, реакция химикатов, которые напрягали ваши нервы, исключается, и химия вашего тела возвращается в нормальное, природно-спокойное состояние. И так же, как после какого-то напряжённого момента, ваше усиленное возбуждение уступает место глубокому покою. Таким образом, во флоаткамере углубляющееся расслабление вашего тела и мозга воспринимается как восхитительное ощущение мира или приятная взволнованность: я остался в живых, и я жив!

Другой важный фактор: чтобы расслабиться полностью, человек должен иметь способность распознавать стресс, реагировать на него, а затем расслабиться от напряжённых усилий. К сожалению, немного людей могут найти время и место в этом напряжённом существовании для серьёзного анализа своей жизни и распознать причины своих проблем. Для тех людей, у которых есть большое количество времени и денег психоанализ пытается выполнить эту функцию за них. Но факт, что наше общество не придаёт большого значения спокойному раздумью над своей жизнью, исследованию в самом себе напряжения и поиску непосредственных или косвенных причин этой напряжённости.

Флоат-камера удаляет все внешнее, которое отвлекает наше внимание и предоставляет флоатеру неторопливую возможность исследовать себя, свою жизнь со стороны. Там мы можем получить сравнительно объективное представление о себе в любой ситуации, прервать цикл своих реакций

«сопротивления или бегства» прежде, чем эти реакции выйдут из-под контроля или же когда уже будет поздно что-либо предпринимать.

Реакция расслабления

Флоат-камера предлагает среду, свободную от стресса, в которой можно временно сбежать от напряжённых внешних стимулов и освободить вашу систему от хронического состояния возбуждённости, и делает это состояние полезным и ценным инструментом вашей жизни. Но если бы это было всем, что делает флоат-камера, то она, по сути, была бы пассивным инструментом, и погружение в неё немногим бы отличалось от спокойного сидения в темной комнате. В то время как отсутствие стресса приятно и желанно само по себе, это не говорит о том, что оно вызывает его противоположность – расслабление.

Флоат-камера далека от того, чтобы быть пассивным инструментом. Сейчас учёные доказали, что флоатинг активизирует физиологическую реакцию, которая подобна и столь же сильна, как и реакция «сопротивления или бегства». Она запускает скрытые ресурсы тела, чтобы вызвать активное положительное и полезное состояние глубокого расслабления.

Описание расслабления как настоящего и активного состояния может казаться вам парадоксальным или бессмысленным. В конце концов, мы становимся расслабленными, когда мы растягиваемся на диване перед телевизором, ловим лучи солнца на пляже или просто бездельничаем. Однако ни одно из этих состояний не является настоящим или активным, полным состоянием расслабления.

Одним из неудачных наследий иудейско-христианского вероисповедания, которое все ещё проникает в нашу культуру, является тенденция считать расслабление чем-то противоположным продуктивной деятельности. Если вы расслабляетесь, то тем самым вы не делаете ничего, дающего результат. Вот какой скрытый подтекст лени, вялости и пустой траты времени. Мы смотрим на расслабление, как на роскошь, а иногда и как на что-то незначительное или даже постыдное, как на грех, когда на самом деле наша обыденная ежедневная жизнь помещает нас в состояние опасной хронической напряжённости и возбуждения. Естественно, что расслабление очень важно для поддержания нашего умственного и физического здоровья.

Другая неправильная общепринятая точка зрения состоит в том, что расслабление происходит тогда, когда мы перестаём делать какие-то

продуктивные вещи или избегаем напряжённых ситуаций. Нам кажется, что все, что мы должны сделать, — это прекратить работать, и — вуаля! Мы расслабимся. В действительности, как указывает Пеллитиер, повторение гармонического состояния объединения разума и тела требует усилий и тренировок, чтобы его восстановить и поддерживать. Состояние истинного расслабления настолько же естественно, как и реакция «сопротивления или бегства». Также как и «сопротивление или бегство», расслабление — это реальная физиологическая реакция, которая вовлекает в этот процесс скоординированные действия большей части нашей нервной системы.

Реакция «бей или беги», начинаемая гипоталамусом, вовлекает в процесс активную часть автономной нервной системы, которую называют симпатической нервной системой. Есть вторая часть автономной нервной системы, которая также контролируется гипоталамусом парасимпатическая нервная система. Как зеркальное отражение симпатической системы, парасимпатическая система работает, благодаря уменьшению мышечной напряжённости и выпуску биохимикатов, которые заполняют тело чувством благополучия, удовольствия, безопасности и эйфории. Симпатическая же система главным образом вовлекается в расходование и использование большого количества энергии, в запуск активности наших тел, направленной наружу, в мышечное напряжение. Парасимпатическая система, главным образом вовлекается в экономию энергии, во вспомогательную работу тела и сосредотачивается на том, чтобы питать и восстанавливать наши ткани, заново восполнять затраченную энергию, производить и хранить её.

Эффекты парасимпатической реакции наносят удар симпатической реакции, хотя они полностью противоположны. В эти реакции входят: частоты сердечных сокращений, кровяного давления и потоотделения, увеличение работы желудочно-кишечного тракта, изменения в преобладающем типе активности мозговых волн, (от бета - волн до альфа и тета – волн), расслабление мышц, уменьшение частоты дыхания, снижение количества использованного кислорода, уменьшение кровяной лактаты. Мы обширный словарный запас, чтобы описать «сопротивления или бегства», у нас есть многочисленные красочные выражения для описания парасимпатической реакции - это точные и полезные метафоры, например, люди чувствуют «теплоту в венах», «свечение» и «потепление», некоторые люди чувствуют «смягчение их

сердец». В таком состоянии мы становимся «неукротимыми» или «непреклонными как скалы» и «дышим легко».

Герберт Бенсон из Медицинской школы Гарварда исследовал парасимпатическую реакцию и, противопоставляя её реакции «сопротивления или бегства», назвал её реакцией расслабления. Бенсон и его коллеги установили, что эта реакция легко может быть вызвана сознательным использованием определённых методов. И это может сделать любой человек.

Бенсон и его коллеги изучали древние медитативные методы так же тщательно, как и такие современные системы, как трансцендентная медитация или же недавно открытая биологическая обратная связь. Все они пришли к заключению, что работали ради выявления реакции расслабления. Они смогли вызвать эту реакцию при использовании комбинации определённых методов. Устраняя несущественные элементы и находя общие корни во всех этих методах, Бенсон пришёл к заключению, что есть четыре предварительных условия для того, чтобы вызвать реакцию расслабления:

- 1) Интеллектуальная методика. В этой методике должен быть постоянный стимул, например, звук, слово или фраза, повторенная тихо и внятно или же фиксированное пристальное вглядывание в объект. Цель этих процедур переключиться от логического восприятия к внешнеориентированному мышлению.
- 2) Пассивное отношение. Если отвлекающие мысли действительно встречаются во время повторения или пристального вглядывания, то они должны быть проигнорированы, и внимание должно быть переадресовано с отвлекающих мыслей к дыханию или применяемой технике.
- 3) Снижение мышечного тонуса. Человек должен принять удобную позу так, чтобы требовалась минимальная работа мышц.
- 4) *Тихая окружающая среда*. Должно быть выбрано тихое место со сниженными экологическими стимулами.

Бенсон, другие исследователи, изучающие реакцию расслабления, сочли эти методы довольно эффективными для смягчения фактически любой обусловленной стрессом болезни и порождённых ею проблем. Большинство экспертов считают, что 85-90% всех болезней сегодня обусловлены стрессом, включая высокое кровяное давление, язву, астму, беспокойство, усталость и болезни сердца. Кроме того, любой, кто регулярно вызывает реакцию

расслабления, получает выгоду в виде увеличенной эмоциональной, умственной и физической прочности и стабильности, снижается количество потребления лекарств, сигарет и алкоголя, увеличивается способность справиться со стрессами повседневной жизни.

Реакция расслабления настолько хороша для вас? Заставляет вас чувствовать себя хорошо? В этом должен быть какой-то подвох! Да. Подвох заключается в том, что миллионы людей, которые однажды пробовали медитацию, обнаружили, что все не так легко, как казалось бы. Медитация или любая техника для вызывания реакции расслабления требует тренировки дисциплины: вы должны изучить технику, а затем вы должны придерживаться её достаточно долго, чтобы почувствовать эффект. Многим людям требуется нескольких недель ежедневной практики, прежде чем они смогут достичь состояния физической тишины, которое равняется успеху. Те, кому не хватает веры в себя или дисциплины, - подвластны большому количеству стресса и быстро сдаются. Во многих случаях они настолько раздражаются своей неспособностью изучить простую технику расслабления, что уровень их стресса увеличивается. Для некоторых, кто уже нервозен, напряжён, страдает от обусловленной стрессом болезни, сама идея, что они должны сидеть спокойно и успокаивать свои мысли достаточно долго, чтобы стать полностью расслабленными, кажется плохой шуткой. Исследование показало, что большое количество людей сегодня в своей жизни настолько свыклись с напряжением и хроническим стрессом низкого уровня, что они никогда не испытывали в своей взрослой жизни истинного расслабления. Не удивительно, что большое количество людей не способно достигнуть состояния расслабления через методы самоусовершенствования: когда мы призываем людей расслабиться, они думают, будто мы отправляем их на поиски чудовища. Они не хотят быть в этом состоянии до тех пор, пока они не почувствуют счастья состояния расслабления.

Лёгкая медитация. Вот для таких людей и для любого интересующегося, как вызывать реакцию расслабления, флоат-камера — это прекрасный инструмент. Анализируя последние исследования, становится понятно, что флоат-камера — это самый лёгкий, самый быстрый, самый надёжный и безотказный метод для получения полезных умственных и физических результатов от реакции расслабления.

Научно доказаны следующие физиологические результаты, которые достигаются за короткий 45-ти минутный сеанс флоатинга:

- Значительно уменьшается кровяное давление, частота сердечных сокращений, потребление кислорода, лактаты крови, исчезает мышечная напряжённость.
- Увеличивается производство альфа- и тета- волн в мозге и вызываются синхронные и симметрические ритмы по всей коре головного мозга.
- Увеличивается кровообращение в конечностях и пищеварительной системе.
- Уменьшаются уровни биохимических веществ, участвующих в реакции «бей или беги» адреналина, норадреналина, адренокортикотропного гормона (АКТГ) и кортизола.

захватывающая работа этой области принадлежит нейроэндокринологу Джону Тернеру и психологу Томасу Файну из Медицинского колледжа штата Огайо. Они сделали обширное тестирование результатов флоатинга на гормонах и других нейрохимических веществах. Они обнаружили, что флоатинг активизирует реакцию расслабления, и, что ещё более важно, флоатинг это делает настолько специфически, что противостоит эффектам реакции «сопротивления или бегства». Они пришли к заключению, что флоатинг значительно понижает все корреляты (количество или соотношение каких-либо вещей в организме) надпочечносимпатического состояния повышенной активности (АТКГ, адреналина и кортизола). А цикл из сеансов флоатинга увеличил эффективность реакции расслабления. Самое важное из того что они нашли, это сильный поддерживающий эффект флоатинга: снижение надпочечно-симпатической T.e. реакции «сопротивления ИЛИ бегства», продолжалось в течение многих дней после последнего флоатинга. Это привело их к выводу, по словам Тернера, что флоатинг мог изменить заданную величину в эндокринном гомеостатическом механизме так, что человек испытывал более низкое надпочечное состояние активации. Все это происходило в возросшем уровне расслабления. Это поразительно и существенно с тех пор, как было доказано, что благоприятные эффекты флоатинга не являются временными, что они ещё и имеют эффект изменения метаболизма (гомеостатических заданных величин), а это и есть глушение «реакции сопротивления или бегства» и перехода её в реакцию расслабления.

С тех пор мозговой центр управления расслаблением по Файну и Тернеру назвали эндорфинно-гомеостатическим механизмом. Флоатинг,

несомненно, делает гипоталамус более устойчивым к стрессу и на долгое время. Биохимик из Йельского университет Филипп Эпплвайт подтверждает: «Мозговая программа гипоталамуса, которая распознает стресс, проходящий по нервам, получает это из непостоянных источников информации. Некоторые люди чувствуют себя напряжённо, когда вокруг них практически ничего не происходит, т.е. у них низкая устойчивость перед стрессом. Для других может потребоваться значительно больше стресса, прежде чем гипоталамус его идентифицирует, - у таких людей высокая устойчивость к стрессу». Согласно исследованию Файна и Тернера, флоатинг изменяет заданные величины в эндорфинно-гомеостатическом механизме так, что человек испытывает более низкое надпочечное состояние активации. Таким образом, флоатинг — это способ увеличения нашей устойчивости перед стрессом.

Что является захватывающим в этих исследованиях и подтверждается в моих интервью с флоатерами? То, что чрезвычайно глубокое расслабление — это продукт, производимый флоат-камерой, а не результат какого-то сознательного усилия или техники. Файн и Тернер сделали следующий вывод в одном из документов, сравнивающий флоатинг с другими методами расслабления:

«Иные расслабление, методы принуждают человека извлекать используя какие-то внутренние силы. В отличие флоат-камеры, OT расслабление помощью использует других техник ИЛИ методов окружающую среду, чтобы принудить человека к пассивному расслаблению. контролируемые, повторяющиеся опыты лёгкого пассивного расслабления обеспечиваются во флоат-камере без каких-либо усилий. Поэтому флоат-камера показывает своё преимущество перед этими другими методами, требующими метода проб и ошибок на пути к состоянию глубокого расслабления».

Этот аспект флоатинга без усилий очень важен, потому что люди, которые никогда не чувствовали глубокого расслабления, действительно не знают, что это такое. Готовы ли они испытать это состояние? Обычно это происходит во время первого флоатинга, и это состояние безошибочно. Многие впервые обнаружили, что означает избавиться от мышечной напряжённости. Они смогли понять, насколько тяжела их обычная напряжённость, они отчётливо уяснили себе, что расслабление - это не летаргия или простое отсутствие явного стресса, а особое и полезное состояние!

«Я никогда не знал!»- кричал мой друг Кортни, как только я поднял трубку. Писатель-романист, имеющий многолетний опыт медитации, он был сильно вовлечён в окончание его очередного выдающегося произведения, но находился под давлением длительного стресса. Я порекомендовал ему флоатинг, и он без энтузиазма согласился попробовать. Сейчас он взволнованно рассказывает мне о его первом флоатинге. «Я всегда говорил о стрессе и напряжённости, - сказал он, - но я никогда не знал, сколько сил и энергии стресс выжимает из нас. Я понял, что никогда не знал, что такое не быть под напряжением. Там, во флоат-камере, все это растаяло, и я начал смеяться, потому что внезапно понял, сколько разрушительного напряжения я нёс в своей жизни, и как невероятно приятно было освободиться от этого. Когда я вышел из флоат-камеры, я понял, что нет никакой причины для того, чтобы я все время оставался напряжённым!».

Становится очевидным, что фактически в каждом случае мы оцениваем расслабление как работу флоат-камеры. Кроме того, что флоат-камера погружает нас в уникальное состояние глубокого расслабления, она также повышает нашу работоспособность и наполняет чувством внутреннего Джон Стэнли, Вильям Фрэнсис спокойствия. И Хайди Университета Лоуренса занялись исследованием эффектов флоатинга в Они сравнили когнитивные способности трёх когнитивных задачах. отдельных групп: группы, которая занималась флоатингом, группы, которая занималась медитацией, и группы, которая не занималась ни флоатингом, ни медитацией, а тихо сидела в темной комнате. Вот их интересные результаты: флоатеры значительно понизили своё кровяное давление и уменьшили свою мышечную напряжённость, как это было измерено на электромиографе, анализы подтвердили личное расслабление каждого испытуемого. Всех этих людей попросили оценить, насколько расслабленными они были, и ответы показали, что флоатеры считали себя значительно больше расслабленными, чем те, кто медитировал. Исследование пришло к заключению, что эффекты флоатинга значительно превышают эффекты медитации или эффекты от простого расслабления в тихой комнате.

Что же делает флоат-камеру таким беспрецедентным инструментом для того, чтобы вызвать реакцию расслабления? Один из способов ответить на этот вопрос — сослаться на список существенных элементов Герберта Бенсона. Первое предварительное условие — постоянный стимул. Как указывает Роберт Орнстейн в своём классическом очерке «О психологии медитации», ограничение внимания происходит ради единственной вещи,

которая является особенностью большинства медитативных практик - песнопений, молитв или мантр, всматривания в мандалу, сосредоточении внимания на дыхании. Это способ «выключить» внешнюю среду, «вызывая центральное состояние в нервной системе, эквивалентное состоянию без внешнего стимулирования».

Но, вместо того, чтобы вызывать такое состояние, флоат-камера непосредственно помещает флоатера в реальное состояние без внешнего стимулирования. Флоат-камера не вызывает это состояние искусственно, а просто помещает нас в него. Все увиденное доказывает, что медитативные методы старательно пытаются сконцентрировать нервную систему на «выключение» осознавания внешнего мира. Это просто попытки ввести нас в заблуждение. И только флоат-камера может сделать это легко и естественно.

Второй существенный элемент Бенсона - пассивное отношение или игнорирование отвлекающих моментов. Это состояние не такое уже и сложное и полностью достигается во флоат-камере. Внешние отвлекающие моменты устраняются, а снаружи нас ничего не держит, и наш активный, работающий мозг быстро устаёт и сдаётся.

Третье предварительное условие Бенсона для реакции расслабления — уменьшение мышечного тонуса, которое так же быстро достигается во флоат-камере. Происходит уменьшение давления силы тяжести, отсутствуют твёрдые поверхности, которые причиняют дискомфорт мышечному расслаблению, являющемуся трудной или практически невозможной задачей для нашего тела в обычной обстановке.

Четвёртый существенный элемент - «уменьшение экологических стимулов», подразумевается сам собой: флоат-камера уменьшает экологические стимулы настолько, насколько это реально за пределами сложного и дорогого окружения сенсорной депривации, которые возможны только при особенных условиях в специально оборудованной лаборатории. Другие методы требуют посвящения, тренировки и часто большой работы до того, как человек будет в состоянии вызвать реакцию расслабления по желанию. Но, кто бы ни вошёл во флоат-камеру, он обнаружит реакцию расслабления активированной уже через несколько минут. Он просто расслабится!

Другой ключ к силе флоатинга в реакции расслабления в том, что флоат-камера в значительной степени устраняет наиважнейшую причину стресса. Какова же эта причина? Не просто опасность, угроза или

потребность спастись бегством, но даже радостные события могут вызывать напряжённость. Джордж Мандлер, профессор психологии в Калифорнийском университете и директор Центра обработки человеческой информации, характеризует сущность стресса как прерывание, которое он описывает как «несоответствие между ожиданиями и фактической реакцией мира». Когда такое прерывание происходит, он говорит, что «всякий раз, когда какое-то действие быть завершено всякий не может ИЛИ запланированное не доводим до конца, МЫ взаимодействуем действительностью и находим, что она отличается от ожидаемого, тогда наша симпатическая система пробуждается, и мы чувствуем стресс».

«С эволюционной точки зрения, - говорит Мандлер, - стресс проявляет здравый смысл для того, чтобы создать организм, который будет адекватно реагировать на мир, когда он меняется и становится не таким, каким он был в прошлом. И в этом смысле у автономной нервной системы есть не просто внутренняя функция, которая приводит в готовность организм к чему-то важному и длительному, а и к тому, что мир не такой, каким бы хотелось видеть его нам».

Проблема состоит в том, что сегодня мир практически никогда не бывает таким, каким нам бы хотелось. Жизнь — это одно длинное отклонение от ожидаемого. То, что Мандлер называет отклонением, стало постоянным, и результат этого отклонения — симпатическое возбуждение, то есть постоянный стресс. Но во флоат-камере реальная картина мира исчезает, таким образом, не может произойти никакого конфликта между реальным миром и нашими ожиданиями. В камере нет никаких действий или планов, которые мы должны довести до конца. В неменяющейся среде мы не обнаруживаем, что что-то отличается от чего-то. Во флоат-камере мир всегда такой, каким мы хотим, чтобы он был. В состоянии глубокого расслабления при постоянном отсутствии света, звука, силы тяжести, движения и температурных изменений, нет никакого прерывания. Никаких отклонений от ожидаемого, никаких несоответствий между тем, как мы хотим, и как есть в реальности. Нет ничего, что может заставить симпатическую систему возбудиться, и в результате - нет никакого стресса.

Глава 12. Объяснение визуализации.

В одном из известных экспериментов в области психологии исследователь Алан Ричардсон разделил школьников на три группы. В каждой группе проверялся навык бросания баскетбольного мяча со штрафной линии. Первой группе сказали тренировать штрафные броски каждый день. Второй группе сказали, что они не должны тренировать броски вообще, а только их визуализировать. Третьей группе сказали, чтобы они не тренировали и не визуализировали броски, т.е. ничего не делали.

По истечении двадцати дней группы собрали и протестировали. Группа, которая не тренировалась и не визуализировала броски, не дала улучшения показателей. Группа, которая тренировалась каждый день, показала улучшение показателей на 24 процента. Та группа, которая тренировала свои броски только мысленно, показала улучшение показателей на 23 процента. Эти поразительные результаты выявили, что умственная практика принесла почти такое же улучшение показателей, как и реальная физическая. Все эти результаты подтвердились также и другими тестами в течение последних лет.

Доктор О. Карл Симонтон, директор ракового консультационного и исследовательского центра в Форт-Эрте штат Техас, говорит своим пациентам, большинству из которых диагностировали рак последней стадии: «Визуализируйте своё выздоровление, и вы сможете победить рак». Тем, кто получает лучевую терапию, он советует представлять, как миллионы зарядов энергии поражают любые раковые клетки на её пути. Лейкоциты могут предстать в мысленном взоре как огромная армия или как отважные белые рыцари (сленговое прозвище любой группы людей, которые кому-то помогают) или как сильные белые медведи, разрывающие и пожирающие эти клетки. Статистические исследования пациентов Симонтона показывают, что те, кто использовал визуализацию и расслабление, прожил вдвое больше, после диагностирования рака, чем те, кто этого не делал. Многие выздоравливали полностью благодаря, необъяснимому феномену, известному как спонтанная ремиссия.

То, что вы видите, то вы и получаете

Создание умственных образов и управление ими - самая древняя техника активации внутренней энергии для самоизлечения и саморегуляции. Я предполагаю, что самые ранние изображения наших предков – наскальные

рисунки, найденные в южной Франции и Испании, мы можем рассматривать в качестве инструментов управляемой визуализации. Мы знаем, что шаманы и целители примитивных культур могли видеть себя покидающими свои тела и отправляющимися в необычные путешествия, где они находили источник мудрости и возвращались домой с целебной силой. Но визуализация по своему существу не является духовной или спиритической практикой, связывать только c мистикой ОНЖОМ ИЛИ менталитетом. Аристотель утверждал, что умственные образы не просто элементы мысли, а её неотъемлемая часть. «Невозможно подумать о чем-то без мысленной картинки, - писал он. Когда Альберта Эйнштейна спросили, к какому мышлению он обычно прибегает, чтобы заниматься творческой работой, он ответил: «Слова или язык, написанные или сказанные, не играют никакой роли в моем механизме мысли. Размышление сопровождается элементами мысли, которые являются зримыми определёнными знаками и более или менее ясными изображениями, которые можно воспроизвести или объединить».

Исследователи биологической обратной связи нашли, что самый эффективный способ управления любыми процессами тела - это зрительно визуализировать эти процессы. Для людей, страдающих например, важно увеличить кровоток и теплоту своих рук, что, в общем, облегчает болезнь. Сделать это очень легко, если зрительно представить руки, которые они опускают в горячую воду, или представить отдых на горячем песке, на пляже. Люди с хронической мышечной напряжённостью могут визуализировать свои мышцы, как верёвки или плотно скрученные полотенца, которые раскручиваются и становятся мягкими. К. Максвелл Кэйд, который провёл исследование в области биологической обратной связи больше, чем над четырьмя тысячами людей, категорически говорит: «Способность мыслить чувственными образами вместо слов является неотъемлемым, первым шагом к мастерству более высоких состояний сознания, в том числе самообладания над болью и т.д.».

Умственные образы выглядят, как естественный способ мышления. Недавние исследования показывают, что наш мозг может помнить визуальные изображения намного лучше, чем слова или числа. Поэтому мы теперь можем полагать, что наши способности к распознаванию зрительных образов практически совершенны. В одном эксперименте людям показали тысячи слайдов, каждый в течение десяти секунд, в течение определённого периода дней. Позже слайды были смешаны с другими, которые люди не

видели, они были показаны людям очень быстро - один слайд в секунду - в течение многих часов. Время от времени слайды показывали в зеркальном отображении или в обратном порядке, но люди узнавали практически каждое изображение, которое показывали ему раньше. Эти эксперименты показали, что узнавание изображений чрезвычайно точны.

Эта необычная способность человека сохранять мысленный образ и управлять им является одним из самых сильных наших талантов. Сила, которую мысленные образы оказывают на нас, ещё более поразительна. Но то, как мысленные образы могут оказывать такое сильное воздействие на нашу систему, все ещё остаётся тайной. Многие сознательные студенты заметили, что яркие мысленные образы, воспроизводимые их телами, часто кажутся реальными. Точно так мы можем рассмотреть баскетбольные эксперименты: удерживая в мозгу картинки баскетболистов, удачно забрасывающих мяч, ум смог убедить тело, что эти мысленные образы на самом деле были реальностью, и тело научилось бросать мяч благодаря этому.

Доктор Эдмонд Джэйкобсон, физиолог и разработчик прогрессивной теории расслабления, установил связь между мысленными образами и телом в условиях, когда люди визуализировали сами себя бегущими. Он тогда использовал прибор, чтобы измерить количество мышечных сокращений их тел в минуту, чтобы сравнить их с людьми, которые бежали по-настоящему. Он доказал, что по некоторым причинам, когда ум воспринимает что-то как реально происходящее, это обычно вызывает органические изменения в теле.

То, насколько поразительными некоторые из этих органических изменений могут быть, замечено в сотнях спонтанных ремиссий, которые были вызваны методами визуализации О. Карла Симонтона. зарегистрированы многочисленные случаи увеличения груди в группах женщин, использующих визуализацию. Каждое исследование использовало В различную технику визуализации. одном женщинам сказали визуализировать тёплое полотенце на их груди с инфракрасной лампой, направленной на них. Другие группы визуализировали себя такими, какими они хотели быть. А кое-кто визуализировали кровь и энергию, текущую к их груди. Во всех исследованиях увеличение размера груди было значительно. Среднее увеличение размера груди находилось в пределах полутора дюймов - в первом исследовании, и двумя дюймами - в другом. Одно исследование, которое тщательно контролировали, проходило в рамках двенадцати недель со средним увеличением груди на 2.1 дюйма. В то же самое время многие

женщины сообщили, что они похудели, то есть, увеличение груди не было результатом дополнительно набранных фунтов веса.

Некоторые могут чувствовать себя противоречиво, говоря о ценности вложения мысленной энергии в увеличение груди. Но очевидное применение этих исследований говорит о том, что умственные образы могут привести к существенным и быстрым органическим изменениям. И то, что это работает для увеличения груди, также работает и для похудения или преодоления болезни. Поэтому мы можем вполне буквально понять, что то, что мы видим, - то мы и получаем.

Исследователи в области умственных образов теперь полагают, что приблизительно 15% всех людей – «визуализаторы», они визуализируют все яркими умственными образами практически постоянно. Ещё 15% населения - «вербальщики», они, главным образом, но не всецело, действуют в мире слов, словесных мыслей, идей и структур. Оставшиеся 70% находятся в диапазоне между этими двумя типами людей. Тесты, сделанные в самом младенчестве и потом, в течение взрослой жизни, показывают, что мужчины единообразно превосходят женщин В визуализации визуальнопространственной способности, несмотря на то, что и мужчины и женщины визуализаторов И вербальщиков разделяются схожим Исследования показывают, что визуализаторы дышат интенсивней, но более размерено, чем вербальщики, хотя вербальщики тоже дышат размерено, когда они обычно решают пространственные задачи, которые требуют визуализации. Писатель Гордон Рэтрей Тэйлор цитирует исследования, что «лучшие визуализаторы более расслаблены, более творческие, более зрелые и более покладистые, чем те, кто визуализирует хуже. На самом деле мы узнаем, что отсутствие умственных образов взаимосвязано с сильной защитой наших стремлений к чему-то».

Что касается ценности мысленных образов, то кроме оживляющих жизнь качеств визуализации и расслабленного физического состояния, которые, сопровождают их, есть определённые практические преимущества. Много исследований ясно показали, что умственные образы связаны запоминанием и памятью: чем сильнее ваши умственные образы, тем меньше усилия вы должны будете приложить, чтобы запомнить какие-то идеи или события. Люди с суперпамятью запоминают умственные изображения. С помощью слов, вплотную связанных, как товарные вагоны, мы можем понять что-то только линейно, касаемо только одной темы, в то время как с помощью умственных образов мы можем впитать в себя полную сцену,

случай или сложные взаимоотношения. Визуализация — это ключевой элемент любого творчества. Когда мы видим события, которые никогда не происходили, или визуализируем действия, которые происходил прежде, мы можем действительно создавать будущее, также как мы можем создать произведение искусства или новую машину. История изобилует рассказами творческих гениев, которые сначала столкнулись с изменяющими действительность идеями в форме видений или умственных изображений.

Профессор Томас Тэйлор из университета Техаз А & М недавно провёл захватывающий анализ эффектов флоатинга в обучении и размышлении. Тейлор протестировал группы людей, чтобы понять, кто из них визуализатор, а кто вербальщик и сравнил отчёты по обучаемости. Он пришёл к заключению, что лучший уровень обучаемости показала группа визуализаторов. Тэйлор также отметил, что группа флоатеров визуализирует лучше, чем группа не флоатеров и производит значительно большее количество тета-волн, которые напрямую связаны с умственными образами.

Если вы лишены визуализации или полагаете, что у вас нет никакой уме, способности видеть образы В вашем важно помнить, действительности вы в состоянии зримо представлять образы. «Существует единодушие среди исследователей умственных образов, пишет психолог Роберт Соммер, - что у всех есть способность думать визуально. Это настолько же врождённый потенциал, строительству или изучению языков, или любой другой навык, который можно развить через тренировку. Если есть потенциал, то возможность его развития посредством обучения. Не все люди могут стать суперзапоминателями, более того, они не смогут писать как Леонардо, но у потенциал, чтобы улучшить остроту своего мышления». Способность видеть ясные внутренние образы и управлять ими, может быть резко увеличена посредством тренировки и получаемого жизненного опыта. И лучшая среда, которая была когда-либо создана для того, чтобы прочувствовать умственные образы в их самом интенсивном и ярком проявлении и управлять ими - это флоат-камера.

Флоат-камера — это оптимальная среда для визуализации, потому что глубокое расслабление гарантирует, что мозг скоро начинает производить небывалое количество очень медленных, сильных, ритмичных тета-волн, которые связаны с яркими, будто живыми гипнагогическими изображениями. Все методы визуализации, которые использовались на протяжении всей истории: смягчённая неподвижная осанка лотоса, лекарственное средство

шамана, вызывающее кататонию, подчёркивают, что состояние глубокого расслабления важно для успешной визуализации. Во флоат-камере глубокое расслабление и сильные умственные образы приходят спонтанно и легко.

Глава 13. Объяснение состояния потока.

Флоатеры часто удивляются, когда люди спрашивают их: «Разве флоатинг — это не скучно? Не скучно ли флоатировать в темной коробке, когда вокруг тебя ничего не происходит?». На самом деле флоатинг далёк от того, чтобы быть скучным. Для всех, кто входит во флоат-камеру — это большое веселье. Вы спросите: почему? Этот вопрос приводит к другому, более глубокому вопросу: а что для нас веселье? Почему мы скучаем, отчего получаем удовольствие?

Это важные вопросы. Удовольствие, которое флоатеры ценят во флоатинге больше всего, вращается вокруг веселья, происходящего в камере, того самого на которое многие люди смотрят с некоторым волнением или, по крайней мере, с чувством некоторого недоверия.

Михай Чиксентмихайи, профессор кафедры бихевиоризма в Чикагском университете задался схожим вопросом — что во флоатинге создает удовольствие? Как поведение, которое не связано с внешним вознаграждением, не является компенсацией за прошлые желания, не служит подготовкой к будущим потребностям, обеспечивает опыт «вознаграждения» нас в настоящем времени.

Чтобы изучить это самоцельное поведение (от self – самостоятельный, telos - цель), Чиксентмихайи обратился к аналогам в повседневной жизни. Он проинтервьюировал и изучил шахматистов, композиторов, танцоров, баскетболистов, скалолазов, хирургов и других людей, которые создавали что-то, чем они очень наслаждались. Вот его первое заключение, которое он пояснил в своей книге «Вне скуки и беспокойства»: «Общие признаки процесса отличающего и объединяющего все эти самоцельные действия, – это открытие, исследование, поиск решения проблемы – другими словами, вызов и новизна. С прагматической точки зрения часто результат самоцельной активности сомнителен, но людей это не останавливает».

Все опрашиваемые описывали деятельность, приносящую море удовольствия одним и тем же самым словом - «поток» (flow), поэтому Чиксентмихайи этим словом определил термин самоцельного опыта.

Давайте обратимся к этому особенному динамическому состоянию – целостному восприятию, которое чувствуют люди, когда они полностью вовлечены в любимое занятие – в «поток» (flow). В состоянии потока одно

действие следует за другим согласно внутренней логике, которая не нуждается ни в каком сознательном вмешательстве человека. Человек воспринимает все действия как единый поток, перетекающий из одного действия в другое, в котором он управляет своими действиями и в котором есть небольшое различие между ним самим и окружающей средой, между стимулами и реакцией, между прошлым, настоящим и будущим. Человек полностью находится в потоке того, чем он чрезвычайно сильно интересуется или занимается.

По мере того как исследование Чиксентмихайи прогрессировало, он заметил, что состояния «потока» часто связаны с играми или спортом, также они неотъемлемо присущи другим состояниям, таким как творчество, любовь и то, что обычно называется религиозным или мистическим вершинным опытом: «Когда человек находится в состоянии потока, он ощущает удивительно приятное внутреннее состояние, которое настолько хорошо, что некоторые ЛЮДИ иногда ГОТОВЫ оставить спокойную жизнь возможности его». Этим поразительным наблюдением испытывать Чиксентмихайи объединяет игры, спорт, творческий потенциал, любовь и религию как вещи, которые доставляют удовольствие посредством состояния потока.

Далее Чиксентмихайи обнаружил признаки состояния потока во всех случаях опыта флоатинга, которые он изучал: первым является «слияние действия и понимания». «Для потока, который будет продолжаться, - говорит профессор, — человек не может реагировать только пониманием. Когда понимание становиться отделенным от действия, человек начинает воспринимать внешнюю активность и состояние потока прерывается. Эти прерывания происходят, когда в уме вспыхивают вопросы: Я все делаю правильно? Что я здесь делаю? Когда же человек находится в состоянии потока, эти вопросы не приходят на ум.

Люди, которые испытали поток, хотели бы управлять им, чтобы быть в состоянии воспроизвести его, когда они захотят этого. К сожалению, это состояние труднодостижимое. Именно поэтому, когда люди находят какуюто деятельность, которая позволяет им часто входить в состояние потока, они становятся «наркоманами» этого состояния. Они находят то, что работает для них, и они не хотят отказываться от этого. Согласно Чиксентмихайи, трудность состоит в том, что деятельность должна быть идеально подобрана по отношению к способностям исполнителя. Он иллюстрирует это, описывая все виды активности как лежащие в одном спектре: с одной стороны

деятельность не представляет собой проблем или трудностей вообще, а с другой стороны она создаёт нам такие необычные проблемы, что часто не совпадает с возможностями исполнителя. В одной стороне спектра находится скука, в другой - беспокойство.

Эта необходимость сочетания сложности проблемы и способности проблему показывает, почему человека ЭТУ распространённые эксперименты с потоком встречаются в играх или ритуалах, в искусстве и в спорте, танце или в деятельности с чёткими правилами, где можно управлять своими действиями. Здесь участники могут управлять уровнем сложности или приспособить уровень проблемы под их навыки, в отличие от реальной жизни, где правила и уровень сложности находятся вне нашего контроля. Группа восьмилетних детей может испытать огромное удовольствие от игры в бейсбол на углу улицы, удовольствие значительно большее, чем у высококвалифицированных суперзвёзд высшей лиги. Гольфист может сам корректировать нужное ему преимущество, марафонец, который опережает своих соперников, или просто улучшает свой личный рекорд. Все они получают ни с чем не сопоставимое удовольствие.

Желание испытать удовольствие потока приводит нас во флоат-камеру. Выше было показано, насколько быстро флоатеры понимают, что такое опыт флоатинга. Неотъемлемые характеристики потока: чувство открытия, исследования, поиск проблемного решения, новизна, вызов, слияние действия понимания, отсутствие чувства времени, возможность контролировать процесс – все это в высшей степени характерно для флоатинга. Поток появляется из идеального сопоставления трудности проблемы со способностью её решить, и прежде всего ощущения большого удовольствия, которое появляется из комбинации этих элементов. Даже само слово поток (flow) вызывает воспоминания об опыте флоатинга.

Ключевой фактор, который доктор Чиксентмихайи подчёркивает снова и снова, заключается в том, что в повседневной жизни случаи потока бывают мимолётными. Игровые или спортивные ситуации, специально разработанные, чтобы вызвать поток, часто недостаточны, в них поток может испытываться только в течение скоротечных моментов, которые появляются неожиданно и непредсказуемо между более длинными периодами обычных забот. Именно здесь мы видим уникальную ценность флоатинга: флоаткамера — это особенный и надёжный инструмент создания состояния потока. В целом, флоатеры испытывают поток каждый раз, когда они входят во

флоат-камеру. Даже больше, - они постигают, что такая мимолётная и радостная вещь как поток, во флоат-камере не прерывается.

Одна из причин, почему флоат-камера производит этот уникальный эффект - это присутствие нужного впечатления и правильная окружающая среда. Скалолаз должен взойти на гору, шахматист должен достойно противостоять противнику, атлет ждёт идеального момента на соревновании, чтобы сделать решающий рывок. Для флоатера и нужное впечатление, и окружающая среда находятся тут же, в одно и то же время, во флоат-камере. Что касается сопоставления проблемы со способностью её решения, то нет никакой необходимости искать виртуозного противника или партнёра по команде. Флоатер может приспособить эту неотъемлемую трудность или проблему к впечатлению и окружающей среде, которая так отлично соответствует его или её навыкам, и не важно, человек находится во флоаткамере первый раз или пятьдесят первый. Когда вы флоатируете, в камере происходит все то, что касается только вас. Таким образом, происходящее во флоат-камере – это или то, что вы делаете или не делаете. Как говорит доктор Лилли: «Во флоат-камере никогда не произойдёт того, чего вы не позволите. Что запрещено, не может быть разрешено».

Другое объяснение уникального эффекта флоат-камеры состоит в том, что флоат-камера работает для того, чтобы устранить и скуку и беспокойство. Существует весомый физиологический и психологический признак того, что во флоат-камере разум флоатера остаётся чрезвычайно бдительным, и бдительность противодействует всей скуке, вовлекая нас глубоко в понимание самих себя. Когда бдительный разум поселяется в расслабленном теле, мы получаем сочетание, которое способствует состоянию потока.

Ограничение области сознания.

Другую безусловную потребность в достижении опыта потока доктор Чиксентмихайи описывает как «сосредоточение внимания на ограниченной области стимулирования. Чтобы гарантировать, что люди обязательно сконцентрируются на своих действиях, им следует оставить вне внимания стимулы, которые навязываются». Много людей находят, что состояние потока происходит из-за естественного слияния понимания и активности: «Я был настолько втянут в эту игру, что я даже не услышал, как ты заговорил со мной». Игры, обряды, любая деятельность, в которую мы включаемся и т.п. ограничивают восприятие окружающей нас среды.

Флоат-камера особенно эффективна при ограничении сознания, потому что она не только сосредотачивает внимание флоатера на настоящем, но действительно ограничивает его сознание через физические смыслы и внешние стимулы, которые могут часто отвлекать человека от опыта потока. Шум, свет, другие люди, неожиданные события и все остальное непосредственно устраняется во флоат-камере.

Возросшее понимание.

Однако Чиксентмихайи настойчиво утверждает, что ограничение сознания во время опыта потока не означает, что человек теряет связь с собственной физической действительностью. Скорее «человек становится более осведомлённым о внутренних процессах». Он отмечает увеличенное скалолазов более осознание И совершенное шахматистов, касаемо работы их ума, и констатирует: «То, что обычно теряется в состоянии потока, является не отсутствием понимания человеческих функций, человеческого тела или а является автономной конструкцией, посредником, который учится «вклиниваться» между стимулами и реакциями на них».

Этот результат наблюдений звучит правдоподобно для флоатеров, начиная с одного из самых очевидных эффектов флоатинга — возросшего физиологического понимания. На самом деле большинство флоатеров используют флоат-камеру именно ради этой причины: как сильное «оружие» для изменения поведения, отказа от вредных привычек и улучшения состояния их здоровья.

Опыт контроля.

Важная особенность состояния потока является контроль самого себя и контроль окружающей среды. Согласно высказыванию Чиксентмихайи, человек не имеет активного понимания чувства контроля, но на самом деле он даже не переживает из-за его отсутствия. Позже, оглядываясь на то, что произошло, человек будет приходить к заключению, что для продолжительности опыта потока его навыков было достаточно, чтобы они соответствовали требованиям среды, и эта идея может стать важным компонентом положительной самооценки».

Мы уже заметили, что флоат-камера — это полностью контролируемая окружающая нас среда, но идея того, что чувство контроля и компетентности, которые каждый человек получает от флоатинга, могут

привести к положительной самооценке, очень важна. Терапевты долго не хотели признавать чувство контроля как важный компонент уверенности в себе и как компонент чувства собственного достоинства. Именно из-за этого появившегося чувства контроля, а в результате увеличенной уверенности в себе и увеличенного чувства собственного достоинства, у флоатинга есть такие благоприятные воздействия на людей, которые страдают от депрессии, беспокойства, тенденции саморазрушения и заниженной самоценности. Занимательно, что в организме человека есть биохимический компонент, который приводит к увеличению контроля. Недавние исследования показывают, что, в то время как увеличенные уровни кортизола связываются с чувствами подчинения, то сниженные уровни кортизола связываются с чувствами уверенности и превосходства. А как мы уже увидели, флоатинг значительно уменьшает уровни кортизола.

Один из примеров возрастания чувства собственного достоинства после флоатинга — это Крис, модель, униженная попыткой насилия. Когда она вошла во флоат-камеру, она обнаружила, что помимо её удовольствия, она чувствовала возможность управлять всем происходящим вокруг неё. Она чувствовала себя как исследователь, который непрерывно шел к своим успешным открытиям. Потом она поделилась: «Каждый раз, когда я флоатирую, я чувствую себя искателем ярких приключений, и именно из-за этого я горжусь собой». Ничто не может быть сравнимо с чувством успеха, успех легче приходит к тем, кто побеждает себя. И те, кто испытали чувство компетентности и контроля во время флоатинга, способны перенести это чувство в ежедневную рутину их быта.

Доктор Чиксентмихайи замечает, что чувство контроля, которое мы имеем во время флоатинга, трудно удержать в течение длительного отрезка времени в реальном мире, где окружающие нас ситуации, так или иначе, находятся вне нашего контроля. Однако мы выяснили, что чувство контроля можно тренировать через флоатинг, чтобы оно было с нами как можно дольше в нашей повседневной жизни.

Флоатинг в метро.

Я могу лично подтвердить то, как опыт флоатинга можно перенести в реальный мир. Однажды я работал в центре Манхэттена. К тому времени, когда я спускался в метро, чтобы ехать домой, было ровно 5 часов вечера. На станции «Таймс-Сквейр» поезд был переполнен пассажирами в час пик настолько, что было невозможно поднять руку или даже нормально

вздохнуть. Поезд был на полпути к станции «34-я улица», когда внезапно остановился, двигатели затихли, свет погас, и только были слышны громкие крики пассажиров. Когда всем стало ясно, что произошло, волна жалобных стонов прокатилась по вагону. Если температура на улице была 95 градусов (около 35 градусов по Цельсию), то в метро было больше чем 110, кондиционеры отключились, окна были заблокированы, и мы, потея и волнуясь, были заключены в этой ужасной давке. Я слышал тяжёлое дыхание и чувствовал дрожь незнакомца, который был прижат ко мне. Затем через громкоговоритель мы услышали голос машиниста, который говорил нам, что какой-то безумец прыгнул на рельсы на станции «Пенн», и полиция пытается вытащить его из-под поезда. Так как нога человека была зажата возле третьей рельсы, электричество пришлось отключить. У нас не было иного выбора, кроме как стоять или сидеть и ждать, изнемогая от жары в темноте, пока электричество не запустят. Всем стало ясно, что это может занять много времени. Несколько человек кричали, что они задыхаются. Кто-то кричал, что нужно разбить окна, другие кричали, что этого делать не надо. У какогото старика поблизости от меня начался сердечный приступ.

Я не страдаю клаустрофобией, но я почувствовал, что я стал очень напряжённым. У меня было инстинктивное желание убежать, попытаться выбраться из всего этого, но мало того, что не было места для бега, не было даже простой возможности, чтобы развернуться на месте. Я сразу понял, что эта ситуация сильнее меня и я не могу её контролировать. Я почувствовал, что моя грудь сжалась, а мои мышцы напряглись. Женщина позади меня начала громко рыдать. Тогда я вспомнил свой опыт флоатинга (я флоатировал несколькими днями ранее), и когда я начал думать об очень глубоком расслаблении во флоат-камере, я начал чувствовать, как будто моё тело вспомнило, как оно себя чувствовало во флоат-камере. Я сознательно представил себе, что я во флоат-камере, я почувствовал, что все мои мышцы расслабились, моё дыхание стало глубоким и лёгким. Спокойствие и нормальное восприятие установились, я посмотрел на ситуацию откуда-то извне и подумал, что быть заключённым в тёмном поезде это даже забавно. Я представил себе моё объяснение c женщиной, которую предполагалось, должен был встретить в пять часов, и как она будет насмехаться над моей неудачной отговоркой. Поезд застрял почти на час, и все это время я был расслаблен, перенеся опыт флоатинга из флоат-камеры в вагон, застрявший в тоннеле. Для меня это было ясным подтверждением того, как опыт флоатинга может быть перенесён в реальный мир, менее

управляемый. Так опыт флоатинга может быть эффективной тренировкой для получения состояния потока в ежедневной рутине.

Доктор Чиксентмихайи говорит: «В своём воображении каждый человек может научиться включать внутри себя инструменты удовольствия. Не важно, говорим мы о внутренней или внешней структуре, но предпринимаемые нами шаги с целью испытать чувство потока, одни и те же. Они вовлекаются в тот же процесс разграничения действительности, контролируя некоторые её аспекты и реагируя на обратную связь с концентрацией, которая исключает все, в том числе и самое ненужное». Обозначим ещё раз, - мы выяснили, что ощущения во время флоатинга и чувство потока практически идентичны.

Внутреннее вознаграждение. Чувство удовлетворённости.

Как и во всех случаях опыта состояния потока, вознаграждение от флоатинга может быть найдено непосредственно в самом опыте флоатинга. Некоторые воспринимают флоат-камеру с её внутренним вознаграждением и эгоистичным уходом от действительности, как что-то недостойное. Так продукт поколения «Я» (поколение яппи 1980-х), пришедшее на смену хиппи и участникам антивоенного движения 60-х гг. было полностью лишено высоких идеалов, а их единственной целью было самоутвердиться в обществе за счёт престижной и высокооплачиваемой работы в сфере политики или бизнеса. Они спорят, что должны делать мир лучше в своей внешней активности вместо того, что уединиться внутри себя.

Чиксентмихайи обращается очень трогательно к этому общему неправильному восприятию:

«В этом обществе, где возможность удовлетворить желание и приобрести материальные блага беспрецедентна, статистика преступлений, психических болезней, хронического алкоголизма, венерических заболеваний, зависимости от азартных игр, неудовлетворения работой, злоупотребления наркотиками и общей неудовлетворённости жизнью стабильно ухудшается. Колебания показателей безумия или сумасшествия резко увеличиваются в сытом и богатом пригороде. Это ни не подавление инстинктивных потребностей, которые отвечают за эту тенденцию, ни нехватка внутренних вознаграждений. Причина этого - недостаток опыта, который доказывает, что каждый соответствует системе, которая приходит в действие для эффективного преобразования физической энергии. Нехватка

внутреннего удовлетворения походит на неисследованный вирус, который мы несём в наших телах, который ранит нас медленно, но уверенно».

Тот, кто в состоянии развить свою способность вызывать состояние потока по желанию или «резонировать его способности в соответствии с окружающей средой», находится В гармонии co своим Чиксентмихайи подчёркивает, что человек может быть заключённым в одиночную камеру или в свою скучную работу, но если он знает, как адекватно ответить этой среде состоянием потока, он будет испытывать удовольствие, и такой человек становится действительно автономным и не зависящим от среды. Внешние вознаграждения для него будут менее необходимы, чтобы трудностями бытия. смириться с Постоянная способность придумывать или обнаруживать что-то новенькое, исследовать странное место - это вознаграждение, которое люди испытывают в состоянии потока, их будет достаточно, чтобы мотивировать действие. Только с таким изменением в перспективе мы сможем избежать поглощения миром. Мы должны осознанно выбрать жизнь полную действий или же человеческие и физические ресурсы окружающей нас среды будут исчерпаны.

Опыт потока не потакает нашим желаниям, эгоистичным или антисоциальным. Наоборот, человек, который находится в центре социальной эволюции, учится испытывать поток в своей жизни при помощи многочисленных опытов благотворного флоатинга во флоат-камере. Желаемое состояние потока - это не побег от нашей жизни, а её проживание на более высоком уровне.

Глава 14. Объяснение древнего водного флоатинга.

Является ли опыт флоатинга своего рода возвращением к своим истокам? Много людей думают, что да. Идея настолько широко распространена, что один из коммерческих центров флоатинга назвали комнатой Матки. Сравнения поразительны: флоатируя в плотном теплом солевом растворе, в тёмном безопасном замкнутом пространстве, мозговые волны тета (такие же, как и у младенцев) создают ощущение отсутствия времени. Есть только слабое осознание того, что в ближайшем будущем человеку нужно будет выплыть из этой зоны безопасности в другое, менее безопасное место...

Предварительные исследования Файна и Тернера из Медицинского колледжа штата Огайо предположили, что флоатинг вызывает увеличение секреции естественных наркотиков тела - эндорфинов, - смысл которых становится интригующим, если их рассматривать в этом свете. Эндорфины выпускаются питуитарной железой (гипофизом). Известно, что беременные женщины развивают дополнительную долю гипофиза. Анализы также показали, что у беременных женщин количество эндорфинов в крови превышает норму в восемь раз. Эти эндорфины свободно проходят через плаценту во время беременности, таким образом, плод также испытывает чрезвычайно высокий уровень эндорфинов. По своей сути, эндорфины, в прямом смысле, являются суррогатной матерью. Когда щенкам, птенцам и малышам морских свинок, которых забрали у их матерей, были введены дозы эндорфинов, они прекращали кричать, переставая испытывать стресс. Нейробиолог, проводивший этот эксперимент, отмечает: «Почти так же как опиаты являются нейрохимическим эквивалентом для спокойствия матери, животные, эндорфины, так же И которым ввели очень быстро успокаивались».

Эндорфины не только облегчают боль, как другие опиаты, такие как героин или морфий, они создают состояние сильной эйфории. Предродовое блаженство является физиологически реальным опытом, самым наивысшим чувством наслаждения, по сравнению с которым все наши другие случаи радости выглядят значительно слабее. Поэтому, когда мы временно отстраняемся от всего в тёплой темной флоат-камере, тело пульсирует ритмично, мы слышим спокойные удары нашего сердца, наш мозг откачивает эндорфины. Все это достаточно вероятно свидетельствует о том,

что наша подсознательная память вызывает глубоко эмоциональные воспоминания, которые возвращаются к нам во флоат-камере.

Мама и я – одно целое.

Эти предположения станут даже более интересными, когда мы обсудим недавнее исследование подсознательного восприятия, сделанное Ллойдом Сильверманом «Наши в городе». Сильверман первоначально интересовался работой подсознательного восприятия, чтобы уменьшить чувствительность людей, которые боялись тараканов. Использовался тахитоскоп, специальное устройство, которое посылает сообщение быстрее, чем человек может его. человеком сознательно воспринять Сначала перед вспыхивает нейтральное сообщение «Люди идут», и он подсознательно относит их к одной группе. К другой группе он относит сообщение с глубоким смыслом «Мама и я – одно целое». Всего было проведено четыре сеанса этих тестов. Группа, которая среди огромной массы других сообщений чаще видела сообщение «Мама и я – одно целое», получила гораздо большее развитие, чем другая контрольная группа.

Затем Сильверман использовал ту же самую технику, чтобы улучшить академическую успеваемость студентов. Взял студентов юридического факультета, которые были равномерно подобранны по их академической успеваемости, и перед исследованием беспорядочно смешал их с двумя другими группами, которым показывал различные сообщения четыре раза в неделю в течение шести недель. В конце исследования группа, которая подсознательно видела сообщения «Мама и я — одно целое» получила существенно более высокие оценки, чем другая группа. Сильверман пришел к заключению, что сила сообщения «Мама и я — одно целое» была как «волшебное исполнение желаний, выходящее из самого раннего уровня развития, особенно желаний словесного вознаграждения и материнской теплоты».

Психолог и теоретик Говард Хэлперн отслеживал эти завораживающие результаты, и понял что сообщение «Мама и я – одно целое» действует как защита, понимая, что мать не бросит их. Оно сокращает угрозу, которую они испытывают во временных разделениях, потому что, в конце концов, «Мама и я – одно целое». Происходит слияние с прочностью Матери, которая может волшебным образом исправить все недостатки и повреждения. В книге «Поиск уникальности» Сильверман и его коллеги продолжают обсуждать, как стремление к слиянию с мамой, поиск уникальности может стать самым

сильным импульсом в жизни, побуждая людей к различным устремлениям: медитации, погружению в религию всех видов, наркотикам, алкоголю, религиозным культам и даже пробежкам по утрам.

Если потребность в уникальности, в слиянии с прочностью матери флоат-камера – настолько поразительный сильна, убедительный аналог матки, то у нас есть интригующие ответы на то, почему флоат-камера приносит столько удовольствия и укрепляет наше доверие ко всему. И почему люди, которые часто флоатируют чувствуют, что в их жизни появляется целостность. Если час или два флоатинга в камере могут обеспечить нам чувственный опыт уникальности, которая является существенным устремлением наших жизней, тогда у нас будет объяснение сокращения непосредственно у флоатеров предметов их страхов, резкое сокращение курения и употребления алкоголя, отказ от наркотиков, заметный приток энергии, творческого потенциала повышение И эффективности их жизни.

Плавающая человекообразная обезьяна

Гипотеза матки интересна, но, возможно, мы не учитываем длительный эффект чувства, приносящего удовольствие - «Ах, наконец, я дома», - которое многие ощущают при погружении во флоат-камеру. Возвращение к матке — это возвращение всего лишь на несколько лет назад в маленький период жизни человека. Также возможно, что это возвращение к самым ранним дням развития нашего человечества, когда, как предполагают антропологи, ранние люди жили как водные или полуводные существа, собирая моллюсков и живя на отмели больших внутренних морей.

Водная теория впервые была выдвинута британским биологом, изучающим водную жизнь, сэром Алистером Харди, и получила большое почитание в последние годы. Среди самых известных сторонников его гипотез была Элейн Морган, которая недавно посвятила обширный материал этому объяснению в книге «Водная обезьяна: - теория человеческого развития». Морган приводит в пример недавнее геологическое и антропологическое открытие, что ключевой промежуток в человеческой истории - это промежуток между очень похожим на обезьяну существом и ходившим на четвереньках Рамапитеком (Ramapithecus), предки которого датированы приблизительно 9 миллионами лет назад, и Австралопитеком (Australopithecus), который ходил вертикально на двух ногах и чьи отпечатки ноги почти точно совпадают с нашими. Его предки существовали

приблизительно 3,7 миллиона лет назад. По времени это совпадает с затоплением больших площадей Африки, когда эта территория покрылась обширными морями, за исключением некоторых больших горных областей, которые стали островами. Морган объясняет: «Во время водного периода обезьян предприняла одна группа различные ПУТИ развития, приспосабливаясь к водной среде так же, как и другие виды животных и млекопитающих, которые сделали это раньше. Например, дельфины, киты, морские свинки, все теплокровные млекопитающие, скелеты которых показывают остатки ног, указывает на то, что прежде они жили на земле до попадания в море. Позже, когда воды отступили, и появились новые экологические возможности, они возвратились к их бывшему земному образу жизни. Но они принесли целый набор встроенной водной адаптации, которую они все ещё очевидно сохраняют. Теория предполагает, что человек не терял волосы, потому что он перегрелся на солнце во время охоты. Он потерял волосы по той же самой причине, как и кит, дельфин или морская корова (ламантин): если какое-либо довольно большое водное млекопитающее должно согреться в воде, ему лучше служит слой жира на внутренней части его кожи, чем слой волос за пределами его.

В своём изобретательном и захватывающем научном труде Морган показывает, как убедительно водная теория объясняет многие спорные физиологии. человеческой природы И Например, моменты приспособиться к жизни в воде, ранние люди развивали способность закрыть носовые пути и горло, и задерживать дыхание для глубокого подводного плавания. Это навык, который другие приматы, что боятся воды, не имеют. Стараясь развить мягкое нёбо и уникальную структуру горла, носовой полости, люди также развивали способность произносить слова, когда другие приматы физиологически неспособны делать это. Так родилась наша речь и другие словесные способности. Теория также объясняет недавнее открытие, что младенцы в состоянии плавать раньше, чем они могут ползать. Более того, у младенцев есть не только плавающий рефлекс, но рефлексы дыхания и способность нырять. Теория также объясняет, почему человеческие слезы солёные, почему человек имеет половые сношения, не имеет никаких волос на теле, ходит на двух ногах вместо того, чтобы ходить на четвереньках, как наши предки обезьяны, и имеет такую большую, развитую кору головного мозга.

Выдерживает ли критику эта водная теория на самом деле? Бросьте что-то в озеро и посмотрите, поплывёт ли это. Если наша теория правдива (и

Морган и Харди предоставляют убедительные аргументы этого), то мы, большинство людей – дети воды, и солёная вода – наш естественный элемент, который присутствует в нашей эволюционной матрице в течение целых 5 миллионов лет. Нас заставили плавать, плавание в наших генах. Мы способны держаться на поверхности воды и греться на солнце, как и животные. Каждый раз, когда мы растягиваемся на комфортной солёной воде, блаженно качаясь, наше дыхание шумит в наших ушах подобно прибою. Мы соединяемся с нашим наследием, вызывая нашу клеточную память, общаясь с древними внутри нас. Может, с первобытным Австралопитеком (Australopithecan), плавая задумчиво в теплом, мелком солёном море северной Африки 5 миллионов лет назад, жужжа и бормоча проникновенно нашим восхитительным и уникальным речевым трактом и резонансными носовыми ходами, готовясь разломать сочного моллюска на нашем лысом животе. О, дивный новый мир, у которого есть такие люди!

Глава 15. Гомеостатическое объяснение.

В большинстве из упомянутых объяснений флоатинга мы имели дело с неясной или нечёткой гранью между разумом и телом. Но лишь одного сеанса флоатинга в закрытой флоат-камере достаточно, чтобы постичь некоторые измеримые вещи, которые касаются нашего тела и которые, в свою очередь, влияют на состояние нашей души. Более того, впечатления, пережитые во флоат-камере, имеют ощутимое влияние на наше настроение, которое может вызвать гармоничные изменения в нашем теле. Что же приходит сначала? Это риторический вопрос. Конечно, без впечатлений, пережитых во время флоатинга, мы не получим изменений в нашем настроении или организме, точно так же мы не переживём эти впечатления, не погрузившись во флоат-камеру. Однако мы также не можем сказать, что это раздельные системы взаимодействия. Все это единая система.

Первым учёным, который развивал модель взаимодействия между душой и телом, был Вальтер Б. Кэннон, из Медицинской школы Гарварда. Эту модель он подробно описал в своей знаменитой книге «Мудрость тела», изданной в 1932. Одна из центральных идей Кэннона заключалась в том, что тело имеет врождённую мудрость, которая состоит из сверхчувствительной самоконтроля и автономной системы, сосредоточенной системы гипоталамусе, который беспрерывно работает, чтобы поддерживать наше тело оптимальном состоянии баланса, гармонии, равновесия стабильности. Оптимальное состояние нашего тела, в котором все его части и системы взаимодействуют должным образом, называют гомеостатическим.

С тех пор как наше тело было вынуждено изменяться, или взаимодействовать с постоянно меняющимися условиями, любая система в нем должна быть в состоянии поддерживать стабильность для сохранения равновесия, а также должна отвечать бесконечными подстраиваниями к постоянно изменяющейся среде. Представьте себе, как вы пытаетесь нести полную чашку горячего кофе по раскачивающейся палубе унесённого штормом судна. Что требуется для этого? Гибкость и способность приспособить направление движения к любым внезапным изменениям окружающей среды. Другими словами, гомеостатическое состояние— это процесс, а не предопределённое состояние. Если бы мы поместили человека в ледяную воду, то мы могли бы прийти к заключению, что жизнеобеспечение тела поддерживается благодаря гомеостазу, который пытается сохранить температуру тела очень высокой. Но если бы мы поместили того же самого

человека в сауну, то мы бы поняли, что гомеостаз вовлёк другие механизмы, например, потоотделение, чтобы бороться с высокой температурой. Вообще, гомеостаз- это механизм, который отвечает на жару, холод, или любое другое состояние тела, с которым ему приходится взаимодействовать.

Это изумительное инстинктивное поддержание целостности всей человеческой системы может быть сопоставимо с серией цепей обратной связи. Также как и простой домашний термостат, который выключается, когда температура достигает определённого уровня, и включается, когда температура снизилась, наш организм постоянно контролирует и отвечает на температуру тела, уровень сахара в крови, кислорода, соли и так далее. Наиболее свежими примерами биологического гомеостаза являются примеры обратных связей эндокринной системы. Главный центр эндокринной системы – гипоталамус, который непрерывно проверяет уровень многочисленных химикатов в крови и отвечает на любой дисбаланс, сигнализируя об этом гипофизу, чтобы тот выделил гормоны, которые могли бы исправить это.

рамках этой книги МЫ кратко исследуем разные относительно эффектов флоатинга. Мы принимаем каждое успешное объяснение поразительных влияний флоатинга, но в это же время, ни одно из них не претендует на то, чтобы стать наиважнейшей теорией, объясняющей все. Потому что все упомянутые вещи, происходящие с нами во время флоатинга, являются аксиомами для всех. На самом деле ни одно из этих объяснений не является объяснением настоящей философии флоатинга. Однако когда мы рассматриваем эти объяснения не как конкурирующие теории, а скорее как неотъемлемые части единой системы – части, которые взаимодействуют синергично (вместе) и динамически, чтобы создать единое целое, которое для нас более значимо, чем совокупность частей, мы начинаем воспринимать истинную сущность теории флоатинга. Все вместе взятые объяснения – это разнообразные объяснения конституции тела со своим собственным типом гомеостаза.

Гомеостаз и стресс

Концепция гомеостаза — это не только особый угол зрения в исследовании флоатинга. Гомеостаз — основной фактор во всех объяснениях, клубок, в который вплетаются все нити, объединяя каждое из объяснений. В главе «Объяснение реакции расслабления», например, мы увидели, как флоатинг может нейтрализовать патологическую активацию симпатической

нервной системы, привнося уравновешивание, компенсируя силу парасимпатической реакции. Стресс является внешним влиянием, на который наше тело должно ответить, реакция расслабления — это сила, которую поддерживает или восстанавливает гомеостаз.

Однако, как и все гомеостатические механизмы, реакция расслабления не хороша сама по своей сути и является только средством поддержания оптимального состояния тела. Если в нашей крови слишком много сахара или адреналина – это также вредно, как если бы в крови их было слишком мало, а чрезмерное доминирование парасимпатической системы может проявиться, например, в виде патологической депрессии. Фил Нюрнбергер, директор терапии биологической обратной связи в Клинике психиатрии и называет неврологии Миннеаполиса, ЭТО сверхдоминирование парасимпатической активности реакцией опоссума. Когда ЛЮДИ сталкиваются с какой-то опасной для их жизни ситуацией, то те, у которых есть сверхактивная парасимпатическая реакция, не готовы бороться или убегать, они переворачиваются на спину и притворяются мёртвыми. Эта реакция на страх - не активация центральной нервной системы, а её торможение. Эти действия отмечаются типичными особенностями парасимпатической чрезвычайной реакции уменьшением функционирования, физиологического потерей скелетного тонуса, умственной усталостью, пассивностью и возможной депрессией. Как указывает Нюрнбергер, этот дисбаланс может быть настолько же вредным, как и хроническая активация реакции «бей или беги». Депрессия является причиной многих болезней. Таким образом, беспомощность и безнадёжность депрессии могут быть настолько же стрессовыми для нашего организма, как и хроническая гиперактивация центральной нервной системы.

Это приводит нас к интересному взгляду на стресс: вместо того, чтобы воспринимать эту реакцию, как гиперактивацию нашей реакции «бей или беги», правильнее её воспринимать это как состояние дисбаланса, разрушение нашего внутреннего равновесия, то есть, нарушение нашего гомеостаза. И если мы рассмотрим теорию стресса как теорию прерывания, обсуждаемую ранее, то мы придём к выводу, что стресс - это результат противоречий между нашими ожиданиями и действительностью. Сейчас это противоречие может быть рассмотрено как психологический эквивалент разрушения гомеостаза. Гомеостаз — это то, что ожидает наше тело, это — норма. Когда эта норма прерывается, когда мир нашего тела нарушается или развивается в другом ключе, мы воспринимаем это как стресс.

В случае симпатических и парасимпатических реакций флоат-камера противодействует стрессу, поддерживая гомеостаз. Как мы увидели в главе о «потоке», одна из особенностей флоатинга – увеличение чувства уверенности флоатера в его способностях и силе. Таким образом, флоат-камера помогает противодействуя чрезмерной людям преодолеть депрессию, ИХ парасимпатической реакции или реакции опоссума. Также, флоат-камера препятствует повышенной активации парасимпатической реакции, заставляя определённые естественные вырабатывать антидепрессанты нейрохимические вещества, такие как эндорфины. В то же самое время флоатинг сильно уменьшает повышенную активацию симпатической реакции «бей или беги». Флоатинг работает не просто как соответствующий противовес реакции «бей или беги», с одной стороны, или реакции опоссума а как балансирующая сила между обоими И является «чернорабочим» гомеостаза.

Такое же наблюдение сохраняется и для многих других мнений, которые я предложил. Мы видели, что флоатинг имеет тенденцию работать с хроническим дисбалансом правого и левого полушарий не просто путём простого смещения доминирования к меньшему полушарию, а приводя дисбаланс правого и левого полушария в состояние симметрии и синхронии, в котором весь аппарат мозга объединяется и работает в гармонии, то есть в полусферическом гомеостазе.

Несмотря на то, что было сделано недостаточное исследований влияния флоатинга на вырабатывание телом биохимических веществ, мы действительно знаем, что благоприятные воздействия флоатинга могут быть приписаны не только постоянному и непрерывному воздействию флоат-камеры, а скажем, серотонину и его силе, с помощью которой в нашем гомеостатический Медицинские теле онжом установить баланс. исследователи Файн и Тернер из Медицинского колледжа штата Огайо пришли к подобному выводу, когда пытались понять, как столь короткие периоды сеансов флоатинга могут давать значительные продолжительные положительные влияния на многочисленные гормоны и другие функции тела, например, такие, как кровяное давление. Взяв на заметку тот факт, что эффекты флоатинга можно перенести на гормональные уровни, они пришли к заключению, что постоянные сеансы флоатинга могут изменить базовое количество эндорфинов гомеостатических механизмов.

Гомеостаз объясняет практически все эффекты флоатинга. Даже такие вещи, как сокращение курения или отказ от наркотиков могут

рассматриваться как естественная тенденция нашего тела к возвращению к оптимальному состоянию.

Почему флоат-камера настолько подходит для создания гомеостаза? Если мы рассматриваем наш ум и тело как единую систему, то все становится ясным. Внешние стимулы постоянно препятствуют равновесию системы и любой шум, каждый градус температуры выше или ниже оптимального уровня тела, каждое столкновение с другими людьми, любое чувство ответственности, вины, желания – все, что мы видим или чувствуем, постоянно прерывает укрепление нашей автономной системы, заставляя наше тело расходовать энергию, чтобы восстановить гомеостатический баланс. Но когда мы входим во флоат-камеру, наша среда резко останавливается и постоянная перестройка нашего организма прекращается. Наша единая система ума и тела погружается в состояние, в котором она способна впервые испытать себя как единое, целое, объединённое существо. С того момента, как нет опаски внешней угрозы, нет никакой потребности приспосабливаться к внешним событиям, нет никаких отклонений от - система может посвятить ожидаемого, всю свою энергию восстановление самой себя. Это можно сказать, Тайм-Аут нашей жизни, который позволяет нашему организму нормально дышать и возвращать себя к нормальному жизнеобеспечению. Наше нормальное состояние - это здоровье, энергия, энтузиазм и огромное удовольствие от того, что мы живём. Гомеостаз – это то, благодаря чему наше тело добивается такого состояния.

Глава 16. Глубокое расслабление и потусторонняя жизнь.

«Я отчаянно пыталась устранить все мысли из головы и расслабиться, - говорит Элис, художник рекламы, которая имела достаточно большой опыт медитации перед её первым флоатингом. - Я размышляла, считала дыхание, пробовала все, но мне не удалось расслабиться или успокоиться. Приблизительно после сорока минут я подумала, что не собиралась расслабляться в этот раз и что надо забыть об этом. И как только я перестала об этом думать и прекратила свои попытки расслабиться, я тут же отошла от всего. Во флоат-камере была «Я»! И все моё состояние сразу же изменилось».

Опыт Элис довольно распространён и поучителен. Главная причина необычного диапазона эффектов флоат-камеры состоит в том, что во время флоатинга наши тела становятся более глубоко расслабленными, чем это возможно в повседневной жизни, что расслабление происходит без особого усилия, то есть непринуждённо. Но важно помнить об отсутствии усилия во флоат - камере. Это означает, что усилия, которые мы прилагаем для того, чтобы расслабиться, на самом деле только препятствуют нашему расслаблению. Элис вошла во флоат-камеру с огромным ожиданием расслабления, но нашла, что расслабление наступило только тогда, когда она смогла отпустить это ожидание. Она поняла, что во флоат-камере не надо прилагать никаких усилий. Чтобы создавать что-то новенькое, нужно отбросить свои творческие замыслы, представить себя где-то, каким-то без стремления вообще там быть.

Это феномен, о котором люди узнали, лишь начав уделять внимание тому, как устроен их ум. Для нашего технологического века процесс обследования человека чувствительным электронным оборудованием в лабораториях учёных, изучающих методы и эффекты биологической обратной связи, кажется неотъемлемым. Учёные сочли феномен настолько предсказуемым и регулярным, что включили его в специальные программы обучения как урок номер один и дали ему название: Закон противоположного усилия. Независимо от того, что ты «пытаешься» сделать,- результат будет полностью противоположным.

Существует определённый, достаточно лёгкий приём, чтобы научиться отпускать свои ожидания. Фишкой этого приёма является то, что научившись ему, забыть его будет практически невозможно. Центральным открытием

биологической обратной связи является то, что человек, который научился идентифицировать определённое внутреннее состояние, может управлять и воссоздавать это внутреннее состояние по желанию. Флоат-камера – это естественный инструмент биологической обратной связи, который во время работы позволяет нам осознать тонкие и мельчайшие внутренние изменения и состояния, среди которых, присутствует и глубокое расслабление. Приобретённый опыт начинающих флоатеров очень похож на опыт, который они могли бы получить, будучи впервые подключёнными к машине биологической обратной связи. Чем больше они пытаются достигнуть желаемого состояния, тем дальше это состояние убегает от них, пока, наконец, они не научатся практически случайно отпускать все свои стремления и желания, чтобы желаемое состояние пришло. Флоатеры очень быстро обучаются трюку отпускания стремлений или желаний. Многие говорят о наличии памяти тела, а большинство учится позволить себе провалиться в знакомое состояние глубокого расслабления в течение нескольких минут после погружения во флоат-камеру.

Теперь исследование мозга предполагает, что все, что мы когда-либо испытывали, хранится в архиве мозга и может быть немедленно восстановлено в памяти, если мы знаем правильный сигнал для этого. Ясно, что состояние глубокого расслабления хранится в уме, и что в любой момент, мы можем вызвать его из нашего серого вещества и испытать его снова. Это достигается с помощью сигнала, который мы даём нашему телу, и который идентифицирует и определяет местонахождение определённой конфигурации ума и тела так, чтобы ум мог воссоздать состояние глубокой расслабленности, основываясь на своей памяти.

Один из примеров воспоминания тела - мой собственный опыт заточения в метро, когда моё тело, казалось, помнит мрак, тишину, теплоту, запах и, самое главное, полное мышечное расслабление, все - как во флоат-камере. Эффект был как щелчок по носу — резкая напряжённость в один момент, а затем все резко встало на свои места. Другой пример того, что память тела реально существует, и что она может реагировать на сигнал, показан Артуром, психологом. Начав флоатировать, он понял, что тёплая вода в ванне каждое утро будто возвращала его назад, в безмятежное настроение и состояние, которое он чувствовал во флоат-камере. «Я предполагаю, что вы могли бы сказать, что это — условный рефлекс, - сказал он, - но удивительно не то, что ванна заставляет меня чувствовать, что у меня все под контролем, а то, что я проношу это состояние через весь рабочий

день. Это – как будто моя утренняя ванна стала своего рода небольшим флоатингом, который напоминает моему телу о реальном флоатинге».

Как только вы погрузились в состояние глубокого расслабления, научились повторно входить в него и поддерживать его без особых усилий, вы обнаружите, что это — идеальное состояние, в котором можно использовать широкий диапазон методов для изменения поведения или отношения к себе и к миру. Среди них аутогипноз, самовнушение, визуализация, самолечение, молитва, медитация, управление самосознанием и так далее. Исследования нескольких университетов, в которых флоатинг сравнивали с другими техниками для достижения состояния глубокой релаксации, продемонстрировали, что все эти методы умственного или физического саморегулирования или самоконтроля работают тогда, когда мы работаем упорно и длительно для достижения результата. Во флоат-камере же можно достичь всего этого без особых усилий и значительно быстрее, чем любым другим методом.

Неотъемлемым элементом, который необходим для эффективной работы всех этих методов, является состояние глубокого расслабления человека. Окружающая среда флоат-камеры непревзойдённая для достижения и поддержания состояния расслабления, и практически каждый, кто входит во флоат-камеру, обязательно рано или поздно достигнет этого состояния.

Но начинающие или неопытные флоатеры должны помнить, что самая лучшая стратегия, которой следует придерживаться, входя во флоат-камеру — это не придерживаться никакой стратегией вообще. Флоатеры, дававшие интервью, соглашаются: во время первых сеансов флоатинга нельзя устанавливать для себя никаких целей. Говорит нейроэндокринолог Джон Тернер, который провёл исследование флоатинга среди сотни флоатеров: «Мы обнаружили, что флоатерам — новичкам обычно нужно пройти четыре или пять сеансов флоатинга, прежде чем они действительно начнут вступать в контакт с флоат-камерой». С другой стороны, практически все соглашаются с тем, что первый или второй сеансы флоатинга является самым забавным или самым потрясающим. Поэтому откиньтесь назад, позвольте вашему подсознанию выбирать то, с чем оно хочет иметь дело, и позвольте вашему телу находить свои собственные пути к состоянию глубокого расслабления. Если у вас не будет никаких ожиданий, то вы никогда не будете разочарованы.

Способы отпустить ожидания

Позвольте мне немедленно заявить вам, что есть много методов, которые флоатеры сочли полезными в достижении состояний сверхглубокого расслабления. На самом деле нет никакого реального противоречия со всем уже сказанным в этой книге, так как моя исходная точка, заключается в том, что глубокое расслабление – это состояние, которое большинство новичков – флоатеров не будет испытывать вначале. Ведь у них нет никакого предшествующего опыта этого состояния, и они будут не в состоянии найти свой способ посредством сознательного усилия. Однако после того как окружающая среда флоат-камеры становится для нас привычной и мы испытали состояние глубокого расслабления, нам не сложно быстро возвращаться к нему независимо от того, находимся мы во флоат-камере или нет. Это быстрое возвращение к глубокому расслаблению может быть облегчено определёнными методами, некоторые из которых знакомы людям, занимающимся медитацией и другой практикой саморегулирования или управления сознанием. Но использование этих методов во флоат-камере отличается не только по своей структуре, но и по качеству воздействия. Некоторые намного более эффективны во флоат-камере, так как могут значительно быстрее привести тебя к более глубокому расслаблению, чем ты испытывал до этого.

Дыхание.

Эффективный метод освобождения тела от вмешательства сознательной деятельности ума и успокаивания недовольного потока мыслей, изображений и слов, которые проходят сквозь ваш мозг неосознанно, — это сфокусировать ваше внимание на дыхании. С того момента, как мы ограничили чувства, а наши уши погрузились в воду, наше тело может примерить на себя другие размеры: лёгкие могут стать огромными воздуховодами, дыхание - ветром, воющим сквозь огромную трубу, олицетворяя основной дуалистический пульс жизни, силы, входящей и выходящей из нас.

Дыхание животом.

Необходимо расслабить ваши брюшные мышцы так, чтобы на вдохе, ваш живот растянулся и приподнялся. Много людей полагают, что в таком случае они будут выглядеть, непривлекательными. Они удерживают свои животы в напряжённом состоянии, тратя впустую энергию и препятствуя способности дышать свободно. Вместо того чтобы дышать, расширяя и

сокращая диафрагму и живот, они расширяют и сокращают грудь и грудную клетку. Это поверхностное дыхание использует только верхнюю часть лёгких, и, что более важно, такое дыхание является одним из физиологических коррелятов реакции «бей или беги». Исходя из этого, мы можем сказать, что дыша только с помощью груди и грудной клетки, мы заставляем наши автономную нервную систему поддерживать постоянное условие активации, усиливая стресс, которому подвергается наш организм.

Дыхание носом.

Популярная практика дыхания среди флоатеров сосредоточить внимание на дыхании носом, так как воздух проходит и через него. Когда воздух проходит сквозь ваши ноздри, сосредоточьтесь на прохладе, которую это дыхание приносит к кончику вашего носа между вашими ноздрями. Как только вы вдохнёте, заметьте теплоту в той же самой точке. Если хотите, посчитайте свои вдохи, перечисляя от одного до десяти, а досчитав до десяти, сделайте это снова. Если мысли будут входить в ваше сознание, не сопротивляйтесь им, но позвольте им пройти мимо, а сами возвращайтесь вниманием к вашему дыханию.

Путешествуя телом

Эта техника эффективно сочетает в себе ясное осознавание дыхания, его ритмов с сосредоточенным исследованием различных частей нашего тела. С каждым вдохом направляйте ваше внимание на какую-то отдельную часть тела, почувствуйте, что вся ваша жизнь сосредоточена только в этой части тела. В первый вдох поместите своё внимание в центр вашего лба. Со вторым вдохом посчитайте до двух и сконцентрируйтесь на вашем горле. Три - переместитесь к вашему правому плечу. Затем за каждым следующим счётом опускайте внимание по вашей правой руке (локоть, запястье, каждый палец), а затем поднимите его обратно к горлу. Сделайте то же самое с левой рукой. Затем двигайтесь к вашей груди, брюшной полости, тазу, потом ещё ниже, к правой ноге (бедро, колено, лодыжка, каждый палец ноги). Возвратитесь к брюшной полости и выпучите живот вверх, закончив все это снова на лбу. В зависимости от вашего путешествия по телу, это займёт приблизительно шестьдесят дыханий. Вы поймёте, что поскольку ваше внимание движется с места на место, оно сопровождается ярко выраженными ощущениями тела. В моем собственном опыте каждая часть тела, на которой концентрировал внимание, становилась довольно тёплой, моем белым мысленном представлении пылала тёплым светом, отпуская

напряжённость, таяла, становясь более мягкой и более расслабленной. Вся последовательность этой техники занимает только несколько минут, но к тому времени, когда вы возвратитесь в центр вашего лба, вы будете глубоко расслабленными.

Практикуя визуализацию

Любой человек может извлечь свою выгоду от улучшения способности визуализировать. Те люди, у кого умственные образы получаются слабыми или неразвитыми, и кто действительно нуждается в большей практике, на самом деле саботируют, стараясь избежать визуализации подобно не умеющим плавать, которые избегают воды. Этим людям необходимо принять для себя флоат-камеру как идеальную среду для практики визуализации. Флоат-камера не только улучшает живость умственных образов, она также «устраняет наличие других людей», которые могут вызвать соперничества или давления. Исследователи выяснили, визуализаторы часто комбинируют низкую оценку своих грёз с жёстким диктатом желаний» (по словам психолога Роберта Саммера). В этом случае, флоат-камера обеспечивает реальный повод для их грёз. Если заниматься развитием умственных образов во флоат-камере, то больше ничем другим в ней заниматься и не надо. Много сильных «вербальщиков», с которыми я говорил и которые регулярно флоатируют: адвокаты, продавцы, профессоры философии, - получают практически детское восхищение от своей новооткрытой способности управлять умственными картинками во флоаткамере. Они говорят, что флоат-камера даёт им новое понимание других людей, с которыми они имеют дело в жизни, так же, как открытие ими ранее неиспользуемых источников энергии или идей.

Образы тела

В том, что мы видим в мысленном взоре, есть бесспорное влияние на наши физические и психические состояния. Есть идеальный способ тренировки визуализации - это объединить образы флоатинга с интенсивным сенсорным пониманием флоатинга, чтобы достичь максимального уровня расслабления. Например, упомянутое выше носовое дыхательное упражнение может быть объединено с воображением, чтобы увеличить его силу: визуализируйте воздух, входящий в ваши ноздри как белоснежный свет. Когда вы вдыхаете, проследуйте за потоком белого света, который проходит через ваши носовые ходы, в ваши лёгкие, в вашу брюшную полость, визуализируйте свет в животе, его излучающую пульсацию в

каждой части вашего тела. При выдохе вы увидите, что свет выходит назад из вашего тела. И тогда полностью сосредоточьтесь на своём дыхании.

Визуализация света

Визуализацию света можно использовать и дальше. Когда вы дышите, вы видите, как свет вливается в ваше тело, чистый, белый или золотой, он несёт в себе кислород и жизненную энергию, сияющую, вибрирующую, пылающую. Вообразите, что он увеличивает жизненную силу, проходящую через ваше тело. При выдохе визуализируйте эту световую энергию темносиней, или серой, или коричневой — сейчас она наполнена отработанным материалом, токсинами, усталостью, которые выходят из вашего тела и нервной системы. Как только вы научитесь вдыхать энергию света, а выдыхать все ненужное, - визуализируйте, как все ваше тело очищается, обновляется, становится более ярким, полным жизни, которая пульсирует так ярко, что вся внутренняя часть флоат-камеры наполняется ослепительным светом. Попробуйте разные варианты визуализации, представьте, как ваши кости ярко светятся ослепительным светом, или как ваши кровеносные сосуды пульсируют, наполненные сверкающей энергией.

Движение света вокруг тела

Другим вариантом использования визуализации света является подсчёт каждого перемещения света от одной части тела к другой. На каждый счёт фокусируйте все своё внимание на определённой части и представляйте, как по ней растекается теплота вместе с золотым светом. Этот метод увеличит глубину вашего расслабления во флоат-камере.

В мысленном взоре

Другой способ усилить ваш контроль над воображением (и, в результате контроль над вашим телом) состоит в том, чтобы сознательно управлять цветовой гаммой и изображениями, не связанными с вашим телом. Например, во время флоатинга представьте коробку красок или мелков. Внимательно мысленно рассмотрите каждый цвет. Как каждый из них влияет на вас? Визуализируйте различные формы: куб, сферу, пирамиду. Рассмотрите ярко-красную сферу на зелёном фоне, а затем поменяйте её цвет или цвет фона. Попробуйте увидеть знакомого мультипликационного героя Микки Мауса или оленёнка Бемби. Визуализируйте их бегущими или танцующими. Создайте место действия для них. Наблюдайте за героем,

танцующим перед вами, представьте, что он разговаривает с вами, будто вы камера, записывающая его выступление. Что герой говорит вам?

Представьте себя в очень знакомом вам кадре, возможно спальне, где вы спали, будучи ребёнком. Рассмотрите её чётко, уделите внимание мебели, предметам, находящимся в комнате. Какие чувства у вас вызывает этот кадр? А теперь сделайте в комнате перестановку, так как вам заблагорассудится. Поместите фортепьяно в комнату или гориллу. Визуализируйте, как вы ходите в этой комнате, глядя на мебель под разными углами. Представьте любого человека в комнате вместе с вами, того, кто никогда в ней не был, например, вашего офисного недоброжелателя. Что вы чувствуете, когда вы комбинируете эти изображения?

Затем визуализируйте кого-то, кого вы знаете очень хорошо: рассмотрите лицо, структуру кожи, цвет глаз, рассмотрите, как на лице меняется улыбка. А теперь представьте, как этот человек, двигается, возможно, даже танцует, или машет вам. Вообразите, как этот человек говорит с вами, как его глаза сосредоточились на вас, услышьте его голос. Что он говорит вам? Обязательно обратите внимание на его слова, вероятно, для вас они могут быть очень важными.

После всего этого визуализируйте себя, ваше лицо. Улыбнитесь самому себе. Уделите внимание всему. В какую одежду вы одеты? Есть ли что-то в вас, что вам не нравится? А теперь визуализируйте себя в каком-то процессе: играющим в теннис или восходящим на гору. Что вы делаете? Представьте, что вы смеётесь. А теперь ваше же изображение будет говорить с вами. Что вы ему скажете? А оно вам?

Теперь представьте, что вы видите себя очень большим. Вы как Гулливер среди Лилипутов. А теперь вы очень маленький. Сделайте себя настолько же маленьким, как клетка или атом. Возможно, вы бы захотели войти в своё собственное тело и двигаться сквозь него, проверяя ваши почки или пищеварительный канал.

Тренировка этих методов визуализации весела и приносит удовольствие, она откроет вам очень точный способ, как выяснить, что на самом деле находится у вас на уме. Часто это может удивить вас. Эти визуализации являются фундаментом для лечения и для саморегулирующих методов, которые будут описаны в последующих главах.

Глава 17. По ту сторону расслабления – аутогипноз.

Я флоатировал приблизительно в течение часа и несколько раз сосредотачивался на моей правой ноге, пытаясь настроиться на проблему связанную с ней. Проделывая это ,я избавился от боли в ней, но каждый раз, когда я сосредотачивался на чем-то другом, боль в ноге возвращалась. Боль была такой, что нога пылала, будто кости были сделаны из раскалённого металла. Больше месяца нога болела очень сильно с тех пор, как я повредил её в незначительном дорожном происшествии, тогда я ушиб кость и полностью проигнорировал это. Боль по-прежнему отказывалась покидать мою ногу. Я решил загипнотизировать себя и узнать, в чем же была проблема. Я начал со своего обычного метода аутогипноза. Однажды в трансе, я начал спрашивать самого себя, используя технику идеомоторной реакции: если ответ на мой вопрос был да, то мой правый указательный палец двигался в ответ, если нет, то двигался левый указательный палец. Я спросил: «Моя правая нога заживает?» Мой палец яростно сообщил: «НЕТ!» Я полюбопытствовал: «Кроме ушиба, есть ли ещё какие-то проблемы с моей ногой?» «ДА», - последовал незамедлительный ответ. «Настолько ли это действительно серьёзно, что я должен посетить доктора?»«ДА», - прокричало моё тело. После того как я вышел из флоат-камеры, я сразу же записался на приём к травматологу, который в первую очередь сделал рентген, показавший перелом большой кости.

Аутогипноз лёгок. Я научился ему примерно за полчаса благодаря одной популярной книге в мягкой обложке, посвящённой этой теме. При вообще никогда не демонстрировал таланта сверхъестественным занятиям. Как правило, когда вы говорите о гипнозе, визуализируют себе Свенгали (человек, обладающий силой внушения) с дикими глазами, навязывающего своё неопределимого извращённое желание некой Трилби (героиня романа Дж. Дюа Морье). Или бедного дурака, которым управляет гипнотизёр, лающего как собака и на четвереньках. Люди представляют себе бессознательный сон - капитуляцию самообладания. В основном они думают, что все это потустороннее. Кроме того, многие смотрят на аутогипноз, как на некоторый умственный подвиг, сродни умножению пятизначных чисел в вашей голове. Интересно? Да, но как-то подозрительно.

Когда мы смотрим телевизор, читаем, слушаем музыку, чистим зубы, ведём наши автомобили, едем в метро, загораем, бегаем трусцой, сидим за

нашими столами или стучим пальцами, мы находимся в состоянии гипноза. Мало того, это гипнотическое состояние абсолютно нормально, но при этом и войти в него очень легко. Двумя неотъемлемыми составляющими гипноза являются расслабление и сосредоточенное внимание. В любое время, когда у вас есть эти две составляющие во время бритья, или же когда вы, растянувшись на диване, наблюдаете телевизионную рекламу, слушаете Бетховена, вы, вероятнеё всего, находитесь в умеренном гипнотическом состоянии. Для того чтобы пользоваться гипнотическим состоянием сознательно, нам необходим ещё один элемент – внушение. Например, такое внушение, какое делает реклама на телевидении, когда показывает огромных охотников на американских лосей, открывающих морозное пиво. Тогда вы, прилагая усилие, поднимаетесь из вашего мягкого и уютного кресла, и шатаясь, подобно роботу, идёте к холодильнику за пивом.

Гипервнушаемость

Сказанное выше является примером обычных состояний транса и внушений, которые происходят с нами в большинстве случаев без нашего осознания. Когда человек становится более расслабленным, чем в обычной повседневной жизни, и убирает отвлекающие факторы, сосредотачивая внимание на каком-то предмете, повторяющемся слове или музыке, то тогда человек входит в состояние гипервнушаемости. Когда ум находится в фактически состоянии гипервнушаемости, ОН принимает любую информацию полностью и с большой готовностью. Некоторые педагоги извлекают выгоду из этого феномена, вызывая это состояние у своих студентов, а затем «впихивая» удивительное количество информации в их мозги. Студенты, изучающие языки, говорят, что благодаря фотографической памяти выучили тысячи новых слов в течение одной сессии. Эта технология известна как суперобучение и особенно полезна для флоатеров.

Существует много теорий о том, почему ум в состоянии гипервнушаемости настолько открыт. Некоторые учёные относят это к ретикулярной активирующей системе, которая направляет наше внимание и регулирует наш уровень активности ЦНС. Они предполагают, что когда мы находимся в состоянии глубокого расслабления с устранёнными или ограниченными внешними стимулами и сосредотачиваем наше внимание на чем-то, то ретикулярная активирующая система добавляет объем в определённых частях мозга. Они то и отвечают за восприимчивость информации, так что когда мы получаем новую информацию, она

доставляется сразу же, то есть мозг уделяет ей больше внимания и приписывает большую ценность, чем обычно.

Другая теория, предложенная экспертом биологической обратной связи Томасом гипервнушаемость Будзински, относит К различию функционировании левого и правого полушарий головного мозга. Находясь в расслабленном состоянии с выключенными внешними раздражителями, тело ограничивает доминирование левого логического полушария. В то же время правое полушарие, - место эмоций и образов, получает власть, достигая состояния равновесия с левым полушарием. Таким образом, в состоянии гипервнушаемости два полушария работают вместе, каждое усиливает другое, так что слова внушения, которые получает мозг, связываются с глубокими эмоциональными ассоциациями, рациональными значениями слов, усиленных изображениями, которые проходят прямиком к правой доле мозга. «Получить доступ к правым полушариям людей можно очень быстро, - говорит Будзински, - и держать их в этом состоянии достаточно легко. Мы добиваемся этого с помощью методов флоатинга, «сумеречного обучения» (то есть, слишком запутанного процесса обучения), подсознательной обработки информации, гипноза или же с помощью всех этих методов вместе взятых».

Будзински подчёркивает, что когда ум находится в расслабленном состоянии с приостановленным доминированием левого полушария и свободно функционирующим правым полушарием, то мозг имеет не критикуемые свойства приёма вербального материала или почти любого материала, который он может обработать. «Что было бы, если бы мы могли заставить человека выдержать это состояние и не заснуть? Я полагаю, что флоат-камеры — это идеальное средство, чтобы сделать это».

Люди в гипнотическом трансе отвечают на внушения способами, которые кажутся едва возможными: когда им говорят стать неподвижными, они испытывают полную анестезию, когда им говорят, что что-то раскалённое прикасается к их коже, они покрываются волдырями. Но во флоат-камере все усиливается. Расслабление намного глубже, чем оно возможно в любой среде за пределами флоат-камеры, способность сконцентрироваться чрезвычайно увеличивается, так как нет никаких отвлечений, и в результате восприимчивость к внушению становится максимальной.

Эксперт по гипнозу и исследователь состояния покоя Ян Викрамсекера из Медицинской школы Восточной Вирджинии сделал доклад на первой Международной конференции по REST и саморегуляции, который он назвал «Сенсорное ограничение и аутогипноз как потенцирующие средства саморегуляции». В этом докладе он представил свидетельство того, что сенсорная депривация не только увеличивает глубину аутогипноза, делая приобретённый опыт намного более ярким и более персонально значимым, но также и приводит в итоге к сильным гипнотическим воздействиям, таким как искажение времён. Викрамсекера сделал впечатляющее открытие, что изолированная комната очень эффективна для людей, которые хотят войти в гипнотическое состояние, и которые обычно не восприимчивы или же не в состоянии погрузиться в гипноз. Его доклад поддержал Эрид Барабас из Гарвардской Медицинской Школы, который использовал изолированную комнату, чтобы изучить гипнотическую восприимчивость. Он пришёл к заключению, что предрасположенность к гипнозу многозначительна и его «понятность» в последние годы значительно расширилась. «Мы полагаем, что гипнотическое внушение может использоваться для целого диапазона поразительных эффектов, таких как, помощь ЛЮДЯМ устранении хронической боли, преодолении болезни или переноса операции без анестезии и сопровождающих её опасностей. У людей с повышенной предрасположенностью К гипнозу, вызванной флоатингом, справиться с этим становится больше. Возможно, более важным является само осознание того, что эффект от гипноза значителен и серьёзен, что эффектом гипноза быть обобщающее важным может как постгипнотическое внушение, так и возросший уровень преодоления».

Сценарии поведения, программы, привычки

Те, кто опасаются гипноза, должны помнить, что мы все постоянно входим или выходим из лёгких гипнотических трансов, и что наши убеждения, собственные воображаемые образы, весь наш идеологический багаж являются в значительной степени результатом гипноза. Если мы видим себя непривлекательными, запуганными, неудачниками или проклятыми с жестоким характером, - это все в значительной степени зависит от внушений, посредством которых мы были запрограммированы или загипнотизированы. Причём, это сделали мы сами в моменты наибольшей восприимчивости и открытости наших душ. Многие из этих внушений или сценариев поведения являются результатом пережитого в детстве. Будзински поясняет: «Если вы шлёпнете ребёнка или любым другим способом введёте его в изменённое

состояние (изменённое состояние происходит только при доминировании правого полушария), а затем скажете что-то ребёнку, то вы сразу же установите определённый сценарий поведения в его правом полушарии. Возможно, позже этот сценарий не будет иметь доступа к левому полушарию, но изменит поведение и отношения данного ребёнка к данному Будзински указывает, что такие ВЗрослому». сценарии поведения воспринимаются ребёнком как «ты не слишком хорош» или «ты никогда не достигнешь чего-то», - все эти фразы являются особенно сильными внушениями, которые приводят потом к самосаботажу во взрослой жизни. Вопрос состоит не в том, хотите ли вы быть загипнотизированными, а насколько сознательными вы собираетесь быть и сможете ли контролировать внушения и программы, которые будут поступать в ваш мозг.

Трудность в попытке самостоятельно устранить вредные программы или наше плохое самочувствие состоит в том, что наши привычки и убеждения имеют тенденцию приклеиваться к нам как пиявки, в то время как мы остаёмся занятыми обычной жизнью. Очень трудно убедить человека повысить его обычно заниженное чувство собственного достоинства, когда он или она продолжают вращаться среди людей, постоянно подтверждающих его или её негативную самооценку. Ответ ясен: чтобы улучшить физическое состояние или повысить самооценку, необходимо полностью отделиться от мира, в котором у плохих или вредных привычек и убеждений есть своя подпитка. Самое эффективное средство ухода от всего этого - открыть для себя флоат-камеру .Когда мы флоатируем, мы полностью отделяемся от наших нормальных взаимоотношений с миром, от наших привычных реакций, обусловленных действий и отношений. Мы улучшаем самих себя с помощью «гипнотического багажа», который мы принесли с собой. Мы понимаем, что флоат-камера, идеальное средство для нашего восстановления и улучшения. Она может гипнотизировать и предлагать нам внушения, противодействуют нежелательным старым убеждениям привычкам, а самое главное – заменяет их.

Как только люди убеждались в полезности аутогипноза, они часто говорили с сожалением: «О, а я думал, что никогда не смогу сделать это!» Вот что подчёркивает наше неправильное убеждение в том, что гипноз требует какого-то редкого таланта или ловкости. Гипноз был тщательно изучен учёными в экспериментальных и клинических параметрах в течение последнего столетия. Их заключение подтверждает, что при надлежащих условиях фактически каждый человек может быть загипнотизирован.

Психоаналитик и гипнотерапевт доктор Роджер Бернар пишет, что «любой человек, даже тот, кто неврологический не ослабевает, является умственно отсталым или больным психозом, может извлекать пользу от аутогипноза». Но для гипноза необходимо настоящее желание быть загипнотизированным.

Причина, из-за которой многие люди чувствуют себя неспособными к аутогипнозу, заключается в том, что успешный аутогипноз требует глубокого расслабления и способности полностью сконцентрироваться, чтобы игнорировать внешние стимулы. Очень немного людей, кроме тех, кто был специально обучен медитации, технике прогрессивного расслабления и другим методам контроля ума и тела, в состоянии выполнить эти требования. Но флоат-камера может с лёгкостью обеспечить все это. Исследования Викрамсекеры и Барабаса подтверждают, что флоатинг способствует стимулированию гипнотического состояния у людей, которые очень устойчивы к гипнозу вне флоат-камеры.

Вызывание состояния гипноза

Вне флоат-камеры вызывание гипнотического процесса может быть долгим, так как большая часть времени уходит на погружение в состояние глубокой расслабленности. Но мы можем предположить, что к тому времени, как вы захотите вызвать гипнотическое состояние, находясь во флоат-камере, вы уже будете расслабленными, отпуская все ваши стремления и пользуясь любым одним из методов. Как только вы расслабитесь, сосредоточьте своё внимание на процессе гипноза. Есть бесчисленное множество способов, чтобы сделать это. Выделим же самые эффективные из них:

▶ Обратный отсчёт

Многие гипнотизёры советуют вам считать в обратном порядке от 100, якобы это должно гарантировать глубокое расслабление. Но во флоат-камере вы уже находитесь в состоянии глубокого расслабления, и более короткий счёт работает точно также хорошо. Попробуйте отсчёт от десяти до нуля. Отсчитывайте каждое число назад на каждый выдох и оценивайте каждый выдох, почувствуйте, что расслабление, концентрация, восприимчивость к внушению увеличиваются. И когда вы повторите обратный отсчёт и снова достигнете нуля, вы будете в состоянии глубокого гипноза.

Визуализация погружения

Мой любимый метод вызывания гипноза — тот, который возвращает меня к моему любимому дайвингу на коралловых рифах Белиза в

Центральной Америке. Я визуализирую, что я медленно опускаюсь вниз сквозь чистые воды Карибского моря. Как только я погружаюсь все глубже и глубже, я смотрю вверх и вижу, что днище лодки становится все меньше и меньше. Я могу видеть, как мои воздушные пузыри поднимаются медленно вверх, после каждого моего выдоха. Погружаясь ещё глубже, я чувствую, что давление воды увеличивается. Я становлюсь тяжелее. Краешком глаза я вижу коралловые утёсы, появляющиеся снизу, а затем поднимающиеся надо мной. С каждым дыханием, которое я считаю, я погружаюсь глубже, внушая себе, что я становлюсь глубоко загипнотизированным. И как только я погружаюсь на несколько сотен метров и достигаю морского дна, я подымаю голову вверх и вижу свою лодку, которая уменьшилась, до размеров маленького пятнышка...

Сигнал

Большинство людей считает, что иметь специальный гипнотический сигнал, знак или «слово запуска» полезно, для того чтобы осознавать для самих себя, что сейчас, в эту секунду, они находятся в состоянии гипноза. Некоторым нравятся слова с забавным подтекстом, например «шазам» или «абракадабра». У других, любимое слово — ноль, логический конец вашего обратного отсчёта, который позволяет вам дать самому себе повторяющиеся внушения типа: «Раз я досчитал донуля, то я буду в глубоком гипнотическом трансе». Какое сигнальное слово вы не выберете, оно сообщит вам, что именно в этот момент вы загипнотизированы, и вы можете продвигаться дальше, используя гипнотический транс.

Внушения

Исследования показывают, что гипнотическое состояние полезно само по себе, но оно немного отличается от медитации или других видов глубокого расслабления. В чем же разница? Гипноз, в отличие от других практик, влияет на изменение поведения через внушение. Внушение лежит в основе всех удивительных возможностей гипноза, включая полную или местную анестезию, быстрое самозаживление, доступ к воспоминаниям; изменение тела (таких как исчезновение бородавок или опухолей, или увеличение размера груди); искажение времени (когда нам кажется, что за несколько минут проходят часы, или наоборот); возрастной регресс, усиление иммунной системы, устранение нежелательных привычек - устранение вредного отношения к себе, таких как нехватка уверенности в себе, преодоление застенчивости, фобий, и т.д., и создание сильного

позитивного жизненного настроя и убеждений, приносящих пользу. Вот несколько общих принципов, которые увеличат силу внушения, в каком бы контексте вы его ни использовали.

> Повторение

Все мы знаем о власти повторения из опыта теле- и радиорекламы. Повторяя ваше внушение несколько раз, используя различные формулировки и мысленные образы, вы увеличите силу внушения.

➤ Используйте настоящее время

Бессознательный ум является очень буквальным, что касается наших внушений. Если вы внушаете себе, что что-то произойдёт в будущем, то ваше самое глубокое сознание запишет это в будущем значении, а не в настоящем. А будущее, конечно же, никогда не наступает. Чтобы внушить себе, что я поборю своё заболевание, не стоит употреблять будущее время и что это произойдёт завтра, вы должны внушить себе, что сейчас моё здоровье идеально или сейчас я становлюсь сильнее и поправляюсь, утверждая, что процесс выздоровления уже запущен.

> Приостановите недоверие

Когда вы делаете внушения, попытайтесь прочувствовать, что они абсолютно верны, хотя бы на тот период, когда вы находитесь в состоянии гипноза. Допустите, что вы чувствуете себя очень уверенно, когда говорите какую-то речь, хотя на самом деле это и пугает вас. Попытайтесь испытать своё внушение уверенности наяву. Создайте умственное изображение самого себя выступающим с большим самообладанием и уверенностью, позвольте физическому опыту стать настоящим. Как только вы испытаете это как реально происходящее в вашем воображении, ваше подсознание примет все это за реальность.

> Будьте позитивными

Позитивные внушения имеют большую силу, чем негативные, потому что даже самое простое позитивное утверждение имеет свою силу. Но при этом фраза *«у меня нет никакого желания курить»*, на самом деле, подсознательно напоминает нам, что у нас есть отчаянное желание выкурить сигарету. Фраза *«* я чувствую себя энергичным, с чистым мозгом и лёгкими, свободными от дыма» подчёркивает положительное состояние, в котором мы можем создать умственное изображение, где мы не курим. Исследование

отличающихся способностей двух полушарий мозга показывает, что визуально-ориентированное правое полушарие способно понимать разговорный язык, но не может работать с негативными внушениями. Поэтому, если мы пытаемся обойти логический мозг и войти глубже и дальше в бессознательные слои мозга, то мы должны говорить на языке, который понятен и буквален для любой части мозга.

▶ Будьте твёрдым и особенным

Вместо того, чтобы делать внушения общего типа, например, «*я полон уверенности»* или «*я успешен во всем»*, взаимодействуйте с определёнными обстоятельствами, представляйте себя непосредственно уверенным в определённой ситуации, произнося речь, успешно продавая что-то или проходя необходимый тест. Все это было экспериментально доказано учёными: «Достичь правильного осмысления сказанного правым полушарием легко, для этого нужно сконцентрироваться на абсолютно конкретном неабстрактном понятии».

Визуализируйте

Внушения более являются мощными, когда ОНИ связаны изображениями. соответствующими визуальными Визуализируйте оглушительный обзор своего выступления в прессе. Визуализируйте исцеляющую энергию, льющуюся В вашу сломанную Визуализируйте себя, умело ведущим деловые переговоры. Это гарантирует вам, что ваше внушение «вселится» надёжно в визуально-ориентируемое правое полушарие так же хорошо, как и в вербальное левое, поэтому ваше внушение наполняет вас эмоциональной энергией и занимает ваш мозг. любое визуальное изображение, доказано, ЧТО удерживается в вашем уме достаточно надёжно, принимается вашей памятью, как - будто это реальный опыт. Вспомните эксперименты, в которых мальчики визуализировали себя, бросая баскетбольные мячи, и имели лучший результат, чем те, кто просто тренировался бросать мяч без визуализации.

▶ Найдите ритм

Доказано, что внушения более эффективны, когда они констатируются ритмично и связаны с ритмами вашего тела. Повторите свои внушения в виде поэзии или песни, во фразах, которые произносить легко, повторяйте их в том ритме, который гармонирует с вашим дыханием. Исследователи мозга

выяснили, что голосовая интонация и ритм обрабатываются правым полушарием. Люди, у которых в большей степени преобладает левое полушарие, часто разговаривают в монотонной, неритмичной манере. Те, кто обучен получать доступ к правому полушарию, как проповедники, которые говорят с сильными ритмами и большими изменениями в голосовой интонации (сравните, например, речевые модели Генри Киссинджера и Мартина Лютера Кинга - младшего). Ритм и интонация внушений особенно важны для тех, кто заранее готовит записи с внушениями, чтобы слушать во время флоатинга.

Измерение глубины гипноза

Мне постоянно задают один и тот же вопрос: «Как понять, что вы загипнотизированы?» Ответ, как правило, известен всем: глубокое расслабление и состояние полного покоя, ясность сознания и контроль над своим организмом и телом. Постоянно тренируясь, это состояние станет легко узнаваемым. Однако существует много вариантов, как проверить глубину вашего транса. Среди них:

> Закрытие глаз

Просто внушите, что ваши глаза крепко зажмурены и как бы вы не пытались открыть их, они останутся закрытыми, чем упорнее вы пытаетесь открыть их, тем сильнее они будут закрыты. Повторите внушение много раз в разных формах и формулировках, добавляя визуальные изображения (возможно, золотая игла, накладывающая швы на ваши веки или клей, медленно сочащийся из тюбика на ваши веки и заклеивая их наглухо). Наконец, внушите себе, что когда поступит определённый сигнал, вы попытаетесь открыть веки (слово «попытаетесь», очень важно, так как оно подразумевает неудачу), но не сможете сделать это. И добавьте внушение того, что, когда вы попытаетесь открыть веки и не сможете открыть их, - это и будет сигналом для вас, что вы ещё глубже погружаетесь в гипноз. Когда ВЫ попытаетесь открыть веки, почувствуете мышцы ВЫ парализованными. Примите это и погружайтесь в гипноз ещё глубже.

▶ Идеомоторная реакция

Это метод, которым я имел обыкновение вести опрос моего тела организм о состоянии моих органов. Задайте себе вопросы и отвечайте на них с помощью движений тела, таких как движение правым указательным пальцем для ответа «да» и левым для ответа «нет». Некоторые из ответов,

которые вы получите, удивят вас, но это не означает, что в вашем теле поселился кто-то чужой. Это ваш подсознательный или бессознательный ум, использующий движения вашего тела, чтобы передать вам информацию, о которой вы не осведомлены.

В конце концов, вопрос глубины гипноза имеет небольшое значение. Гипнотизёры подчёркивают, что глубина транса не оказывает глубокое влияние на силу ваших внушений: даже когда человек находится в лёгком трансе, внушения работают очень хорошо. Внушения, которые делаются глубокого расслабления (без состоянии погружения только гипнотический транс), также эффективны и длительны. Беспокойство о том, загипнотизированы ли вы, и насколько глубоко вы находитесь в трансе, может привести к обратному результату. Лучший подход к внушению тот же, что мы используем во время флоатинга: просто отпускаем наши цели и стремления и позволяем себе погрузиться в гипнотический транс настолько глубоко, насколько мы можем.

Внедрите сигнальное слово

После того, как вы сделали себе нужные внушения, чтобы изменить своё поведение ,прежде чем вы будете готовы выйти из транса, внедрите ещё одно внушение, благодаря которому вы сможете легко погружаться в состояние транса вновь и вновь, когда вы пожелаете при помощи особого слова, которое будет сигналом для погружения в транс. Внушите себе, что каждый раз, когда вы гипнотизируете себя, вы становитесь более опытным и умелым в аутогипнозе, и что во время каждого гипноза вы погружаетесь на более глубокий уровень транса.

Выход из транса

Обычно нет никакой срочной необходимости выходить из транса во время флоатинга. Когда вы закончили свои гипнотические внушения, просто расслабьтесь с мыслью, что когда ваш сеанс флоатинга закончится, то вы выйдете из флоат-камеры расслабленным, здравомыслящим, миролюбивым, чувствуя себя превосходно. Ситуация, когда вы вошли в транс и не выйдете из него, невозможна. Она невозможна, потому что вы являетесь достаточно сознательным человеком и, выйдя из транса, вы будете готовы действовать решительно и рационально.

Глава 18. Флоатинг как средство облегчения боли.

Ян - яркая молодая режиссёр. Когда я впервые разговаривал с ней, она излучала счастье и здоровье. Я готов был поспорить, что она никогда не брала больничный. Однако Ян страдала от ревматоидного артрита. Когда её друг преподнёс ей неожиданный подарок — сеанс флоатинга - она пошла на него с некоторым страхом. Во флоат-камере с ней произошла неожиданная вещь: она почувствовала, что знакомая боль при артрите в пояснице превратилась в яркий, сильно пылающий шар света. Ян сфокусировалась на мерцающем пятне и почувствовала, что боль исчезла. «Мой сеанс флоатинга длился сорок минут, но мне показалось, что время исчезло, будто такого понятия не существует вообще. Я находилась в этом состоянии до тех пор, пока во флоат-камеру не постучали и не сказали, что мой сеанс закончился». Боль отпустила её на несколько дней, она помнила пылающий шар света в спине и поняла, что боль отпустила её и не появлялась долго после сеанса. Когда я говорил с ней несколько недель спустя, она прошла ещё три сеанса флоатинга и была готова флоатировать больше и дольше.

«Когда я сломал несколько костей, катаясь на велосипеде и попав в ДТП, - вспоминает Джон К. Лилли, разработчик и первый исследователь флоат-камеры, - «я провёл пять бессонных дней, мучаясь от боли и пытаясь загасить её с помощью обезболивающих, пока я в отчаянии не обратился к флоат-камере. Там я был избавлен от боли без препаратов впервые с момента ДТП. Это произошло потому, что флоат-камера освобождает тебя от боли, возникающей из-за силы тяжести».

В Финиксе, штат Аризона, семнадцать чернорабочих, получивших сильные повреждения (настолько сильные, что хирургия не могла им помочь), были вынуждены прекратить свою работу из-за хронических болей. Их подвергли шестидесятичасовому курсу терапии, который состоял из иммерсии - погружения во флоат-камеру. После сеансов флоатинга четырнадцать из них смогли возвратиться к работе, многие впервые за несколько лет почувствовали ремиссию (уменьшение) боли. Bce произошедшее они назвали «чудотворным исцелением». Физиолог Хэрольд Кахон доктор философии научного центра «Хорошее здоровье» утверждает, что двухгодичная терапия флоатингом закрепляет ремиссию боли навсегда.

Я мог бы продолжить рассказывать подобные истории. Я переговорил с огромным количеством флоатеров и выяснил, что у каждого из них есть своя

любимая история о том, как флоатинг исцелил его от головной боли или от других. Ни у кого из них, включая учёных, которые исследовали флоат-камеру, нет никаких сомнений, что флоатинг имеет поразительные и долговечные болеутоляющие эффекты. Вопрос, как же это происходит?

Поразительные эндорфины

Первым человеком, к которому я обратился с этим вопросом, был Гари Хиггинс, президент компании «Флоатинг для расслабления». Эта компания производит и продаёт флоат-камеры, она также открыла коммерческие флоат-центры по всей Америке. Но уникальность этой компании заключается в том, что она запустила лабораторию, которая занимается поиском новых эффектов флоатинга на таких вещах, как химия крови, мозговые волны и мышечная напряжённость. «Мы верим, что в организме человека во время достижения им полного расслабления происходят химические изменения, сказал мне тогда Хиггинс. - Люди действительно получают облегчение их хронических болей. Мы верим, что причиной этого являются опиаты собственного тела - болеутоляющие, производство которых увеличивается, расслабляется. Теперь человек МЫ полностью исследование, которое должно показать нам долгосрочные перспективы от увеличения производства телом бета-эндорфинов, ведь мы уверены, что именно они облегчают головные боли, боли в области поясницы, боли при травмах, связанных со спортом, артрите и так далее».

Ранее я уже слышал об этих поразительных эндорфинах. Одно из исследований показало, что мозг бегуна вливает значительную дозу болеутоляющих в систему организма приблизительно после тридцати или сорока минут бега. Вероятно, именно они являются причиной широко известного «кайфа», который получают люди, занимающиеся бегом. Я решил исследовать этот замечательный биохимический процесс, который, мы можем воспринять буквально как «опиум для народа». История, которую я нашёл, разматывалась как хороший детективный роман, полный чертовски сложных загадок и нераскрытых тайн.

Во-первых, важно понять, как сообщения проходят через невероятно сложную сеть нервных клеток мозга. Сейчас учёные оценивают, что мозг содержит приблизительно 100 миллиардов клеток, которые называются нейронами, их столько же, сколько и звёзд в галактике. Самым важным является то, что ни один нейрон не похож на другой, и даже двух одинаковых нейронов в мозге не существует. Каждый нейрон имеет центральное ядро

или тело, от которого идут ростки — многочисленные длинные тонкие нити, известные как дендриты, которые формируют «густые кусты» с запутанно переплетёнными «ветками» вокруг тела клетки. Также из тела клетки простирается пушистое волокно — аксон, которое вплетается в многочисленные нити дендритов. Дендриты получают поступающие сигналы и несут их к телу клетки, тело клетки производит исходящие сигналы и аксон несёт сигналы в огромное количество терминалов аксонов, откуда сигналы продолжают свой путь в дендриты других нейронов.

Один нейрон получает сигналы от сотен или тысяч других нейронов, и тут же он же пересылает эти сообщения к сотням или тысячам соседних нейронов. Каждый нейрон столь же сложен, как и компьютер. От каждого из этих миллиардов компьютеров информация, полученная от тысяч других компьютеров, передаётся тысячам других компьютеров, которые в свою очередь связываются с тысячью других нейронов, создавая практически квадрильон (миллион в четвертой степени) связей, формируя вплетённое волокно, которое подобно неслыханному богатству. Более того, в мозге человека больше потенциальных связей, проходящих через его клетки (то есть число потенциальных психических состояний), чем общее количество атомных частиц во всей Вселенной.

Имея такую уникальную клетку, которая посылает несколько импульсов в секунду, мозг непрерывно гудит, наполненный миллиардами импульсов. Один из исследователей мозга назвал этот процесс «завораживающей работой ткацкого станка», ведь наш мозг является самым обширным, наиболее запутанным и, в конечном счёте, самым таинственным механизмом коммуникаций, который когда-либо существовал.

Импульсы, с помощью которых нейроны общаются с клеткой тела, а затем направляют аксон вниз к многочисленным терминалам аксона, происходят благодаря электрическим импульсам. Но есть микроскопический промежуток между тонким концом каждого терминала аксона и областью рецептора на дендрите. Этот промежуток известен нам, как *синапс*. Он существует для того, чтобы в процессе передачи сообщений преобразовать электрические импульсы в химические. Когда достаточное количество электрических импульсов достигает конца одного нерва, то нервное окончание стимулируется, чтобы выпустить нейрохимический комплекс – длинную и уникально переплетённую очерёдность аминокислот. Это нейрохимическое вещество пересекает этот промежуток, чтобы доставить дендрит к нейрону. В этом процессе существует сложная последовательность

аминокислот, названная клеточным рецептором. Эти рецепторы формируются и переплетаются в особую систему с аминокислотами, устроенными таким образом, что никакие другие химические вещества и мне подходят. Это происходит из-за того, что у нейрохимических веществ организма должна быть идентичная структура аминокислоты, как и у клеточных рецепторов, чтобы быть полностью присоединёнными к клетке. Этот процесс можно сравнить с помещением ключа в замок.

Как только надлежащая молекула вписалась в рецептор, замок открывается, рецептор стимулируется, чтобы начать действовать, и сообщение начинает передаваться от одной клетки к следующей. Химикаты, несущие эти сообщения через синапсы, известны нам как нейромедиаторы. Учёные обнаружили более пятидесяти нейромедиаторов в 1975, теперь они верят, что их должно быть значительно больше, так как каждый из них играет важную роль в нашем настроении и ощущениях, передавая сообщения, которые могут наполнить нас радостью, помочь перетерпеть боль, запомнить что-то или выйти из депрессии.

Ключи от рая

Итак, вернёмся к нашей истории и представим себе удивление учёных от удивительного открытия 1973 года: клетки нашего головного мозга содержат клеточные рецепторы, специально предназначенные, для получения опиатов. Героин, морфий, опиум, метадон, димедрол и другие подобные наркотики при приёме помещаются прямиком в опиатные рецепторы, действующие как ключи, идеально входящие в замочную скважину, чтобы открыть замок.

Но во всем этом была реальная тайна. Наш мозг развился миллионы лет назад. Учёные выяснили, что опиаты оказывают влияние на других позвоночных в той же степени, как и на людей. Исходя из этого, они сделали выводы, что клеточные рецепторы развились также много миллионов лет назад. Но как же так получилось, что имея эти сложные клеточные рецепторы, которые идеально подходят для опиатных препаратов, мы их не использовали несколько тысяч лет? Чем же мы занимались, имея специально отведённое место для этих препаратов в нашем мозге? Люди говорят, что если бы Бог хотел, чтобы мы летали, Он дал бы нам крылья. Хорошо, я соглашусь с этим, но теперь мы имеем доказательство того, что Он дал нам рецептор лекарственных препаратов. Конечно, он не стремился сделать из нас наркоманов. Учёные решили, что существование опиатных рецепторов

предназначено для того, чтобы мозг мог производить свою собственную версию этих препаратов — натуральных болеутоляющих средств, иными словами- собственный химический ключ, который подходил бы к нашему замку-рецептору, скрывающемуся за нейронами мозга. Подобный ключ был бы в состоянии отпирать секретные замки боли, удовольствия, разного рода зависимостей и психических заболеваний. Все это звучит так, как будто мы бы нашли ключи от рая! И поиск такого ключа начался.

В 1975 учёные обнаружили энкефалины (с греческого «в голове»). Каждый энкефалин является структурированной сложно последовательностью аминокислот, которые идеально подходят опиатным рецепторам и имеют эффекты, подобные опиату. Вскоре было обнаружено, что каждый энкефалин был только частью намного более длинной и более сложной молекулы. Часть этой длинной молекулы имела ещё более сильные болеутоляющие эффекты, она имела значительно более длительное действие в организме, чем энкефалины. Эту молекулу назвали бета эндорфином, от слов эндогенный морфий (то есть, морфий, произведённый внутренне). Спустя несколько лет, после 1975 года, учёные обнаружили ещё несколько другие естественных опиатов. Производимые мозгом бета эндорфины и другие естественные препараты выпускаются в ситуациях дискомфорта или боли. Они во много раз сильнеё, чем морфий, и остаются активными в теле в течение многих часов.

Это было большой новостью. Больше столетия учёные искали определённые связи между биохимией мозга и человеческим поведением, с открытием эндорфинов эта связь была найдена. Кэндэс Перт, одна из исследователей опиатных рецепторов из Национального института психического здоровья, говорит: «Раньше существовало две системы знаний: точные науки — химия, физика, биофизика с одной стороны, а с другой - система знаний, включающая в себя этологию, психологию и психиатрию. А теперь как будто раскат молнии соединил эти две системы знаний в одну — неврологию». Или, как выразился её коллега Майкл Браунштейн «сейчас настало очень забавное время, чтобы заниматься неврологией. Многие люди рассматривают её как последний шанс».

Когда открыли эндорфины, учёные обнаружили, что они служат удивительному разнообразию функций, таких как уменьшение боли и порождение удовольствия. Они фильтруют, отбирают и объединяют информационный вход для наших ощущений.

Эндорфины объяснили проявление многих болезней, по поводу которых учёные недоумевали. Взять, к примеру, иглоукалывание – игла вставляется в определённые части тела, которые стимулируются ею определёнными способами. В лабораторных и в клинических условиях было окончательно доказано, что иглоукалывание блокирует боль. Китайцы использовали иглоукалывание на протяжении тысяч лет, но даже они не могли объяснить, как это работает. Тогда исследователи решили посмотреть, болеутоляющие препарат налоксон влияет на способности иглоукалывания. Налоксон – это лекарственное средство, которое имеет структуру, практически идентичную опиатам, и при приёме помещается опиатные рецепторы мозга, но у него нет прямиком болеутоляющих эффектов или эффектов приносящих удовольствие, как у опиатов. Соединяясь с опиатными рецепторами, налоксон заполняет все доступные рецепторы и блокирует вход реальных опиатов. Таким образом, происходит процесс отторжения реальных опиатов и замена их опиатами, которые не могут дать нам никаких эффектов. Из-за того, что налоксон не даёт опиатному сообщению попасть в мозг, его стали называть опиатным антагонистом. Так как эндорфины являются опиатами, ИХ эффекты блокируются налоксоном. Люди, которые были анестезированы иглоукалыванием, и которым был введён налоксонон, подтвердили, что иглоукалывание перестало им притуплять боль. Из всего этого мы делаем заключение: иглоукалывание имеет анестезирующий эффект лишь тогда, образом, когда мозг простимулирован таким чтобы секретировать эндорфины.

Многие, кто изучил иглоукалывание, полагают, что оно эффективно изза влияния на электрические системы тела. Одной из самых захватывающих и новых разработок в нейрологии и медицине стала электротерапия: медики и учёные лечили людей, страдающих от хронической или тяжёлой боли, посредством электрического стимулирования определённых частей мозга. Они выяснили, что всего лишь несколько минут такого стимулирования могут обеспечить облегчение боли, которое будет длиться двенадцать часов и более. Однако, как же эта электрическая аналгезия (обезболивание) работает, оставалось тайной. Учёные снова применили опиатный антагонист – налоксон, и электростимуляция перестала облегчать боль. Заключение следующее: электричество выключает боль благодаря стимулированию мозга, вследствие чего производится поток эндорфинов. Более поздние тесты, анализирующие содержание жидкости нашем организме

подтвердили это, показав, что после электростимуляции уровни эндорфина увеличивались в восьмикратном объёме.

Электростимуляция классическую серию мозга подняла экспериментов, проведённую в 1950-ых годах доктором Джеймсом Олдсом, который обнаружил в гипоталамусе белой крысы определённую область, которая во время стимуляции электричеством приносила крысе сильное удовольствие. Изобретательный Олдс связал крыс между собой таким образом, чтобы они могли стимулировать свои собственные центры удовольствия, нажимая педаль лапкой. Крысы незамедлительно начали оргию самовозбуждения, нажимая педали с частотой пять тысяч раз в час. Они с удовольствием переносили всевозможные ужасные эксперименты, ради шанса нажать педаль, чтобы получить удовольствие. Учёные были заинтригованы. Что же тогда в нашем мире может приносить такое удовольствие?

С открытием эндорфинов и последующими экспериментами, которые показали, что электростимуляция мозга производит выброс эндорфинов, ответ стал более ясным. Многие нейробиологи теперь предполагают, что естественные опиаты — это своего рода «собственная мозговая система вознаграждения». Крысы были увлечены той деятельностью, которая способствовала выпуску удовольствия в их мозгах. Говорит нейробиолог КэндэсПерт: «Когда люди увлечены различными действиями, происходит выброс нейросоков, связанных с удовольствием или с болью». Т.е. удовольствие от опиатов заставляет людей, которые были простимулированы электричеством, вести себя так же, как ведут себя белые крысы. Мы понимаем, что наши внутренние опиаты, вызванные электрическим стимулированием или с помощью иглоукалывания, являются не только очевидным болеутоляющим средством, но также и средством, способным вызвать сильную эйфорию.

Управление болью происходит в мозге

Выше мы обсудили, как происходит увеличение уровня эндорфинов и/или энкефалинов благодаря внешнему стимулированию. Однако нам известно, что люди способны выпускать в свои системы большое их количество, находясь в определённом настроении или определённом состоянии.

Одним из самых удивительных и загадочных медицинских феноменов стала способность людей облегчать боль и фактически излечиваться от

любой болезни путём приёма лекарств или, следуя определённому лечению, в которое они по-настоящему верят. Однако, на самом деле, у всех этих лекарств нет никакого лечебного или терапевтического воздействия — то же самое, что съедать кусочек сахара и думать, что он нас вылечит. Этот таинственный целебный фактор, внедрённый нам путём сильного внушения, известен как эффект плацебо. Этот эффект вызывает любое безвредное вещество, по внешнему виду имитирующее лекарственное средство, прописываемое для успокоения больного.

Болезни и боль, от которой страдали люди, не были в их головах или воображении, они были очень реальны и часто серьёзны, и эффект плацебо мобилизовал довольно реальные и влиятельные физиологические силы в их телах. Но что же это были за силы — оставалось тайной. Сейчас часть этой тайны раскрыта. Множество исследований чётко продемонстрировали, что облегчение боли было следствием эффекта плацебо, который повышал уровень эндорфинов, выпускаемым телом в ответ на плацебо.

В одном эксперименте пациентам ввели две инъекции болеутоляющих после хирургической стоматологии с разницей в несколько часов. Этими инъекциями были морфий, налоксон и плацебо. Учёных особенно заинтересовали пациенты, которым ввели плацебо. Плацебо устранило их боль так же эффективно как морфий, однако когда им сделали второю инъекцию, на этот раз налоксоном, они сразу же стали значительно сильнее ощущать боль. Очевидное заключение: плацебо сработало, вызывая у людей выброс в организм внутренних опиатов. После этого учёные провели ещё ряд исследований эффекта плацебо, взяв огромный диапазон разнообразных видов боли, и это заключение получило своё многократное подтверждение.

Результаты этих исследований стали широко известными в конце 1970-ых годов. Люди начали понимать невероятную сущность эффекта плацебо: человеческий ум, мысли или внушения имеют способность вырабатывать эндорфины. Говорит Кеннет Пеллитиер:

«Становится все более и более ясно, что психологические процессы производят поддающиеся обнаружению изменения в электрической и биохимической активности всей центральной нервной системы. Одна минута работы электромагнитных потенциалов, вырабатывающихся для того, чтобы управлять основными биологическими функциями, влияет больше на заживление раны, чем на её регенерацию (процесс обновления). На эти биологические процессы может непосредственно влиять манипуляция

электрическими потенциалами, через электростимуляцию или классическое иглоукалывание. Возможно, периневральная (относящаяся к оболочке нерва) система постоянного тока является связью в человеческом сознании, эта система влияет на выработку эндорфинов или энкефалинов человеком. Это так же очевидно, как и реакция плацебо, которая при определённых условиях вырабатывает спонтанную ремиссию болезни. Систематическое или полное понимание этой связи может привести непосредственно к сознанию необходимости отрегулировать внутренние электрические и биохимические процессы. Это можно сделать тем же самым методом, который широко используется в тренировках биологической обратной связи».

Слова другого учёного анализируют данный вопрос с другой стороны: «Возможно, самый интригующий вопрос состоит в том, может ли эта система быть активизирована добровольно? То есть, могут ли люди самостоятельно чувствовать меньше боли или изучить некоторую умственную уловку, чтобы привести в действие механизм, подавляющий боль?».

Зная глубину удовольствия, которое внутренние опиаты могут принести в дополнение к их болеутоляющим эффектам, мы можем добавить ещё один интригующий вопрос: «Может ли система удовольствия быть активирована добровольно? То есть, могут ли люди самостоятельно вызывать чувство глубокого удовольствия или им надо изучить некоторую умственную уловку, чтобы привести в действие механизм приносящий удовольствие?».

Мы теперь знаем, что ответ на эти вопросы: «Да!» Мы можем по желанию приводить в действие механизмы облегчения боли и механизмы получения удовольствия, то есть мы можем изучить умственные уловки, благодаря которым мы будет самостоятельно выпускать как эндорфины, так и другие полезные нейрохимические вещества. И, конечно же, наиболее эффективным инструментом для этого из ныне существующих, является флоат-камера.

Всплывающие эндорфины

Давайте вернёмся к утверждению Гари Хиггинса, что одним из объяснений эффектов флоатинга, который избавляет от боли, является достижение состояния глубокого расслабления, с помощью которого ваше тело выпускает эндорфины. Действительно ли это так? Я по-настоящему заинтересовался этим вопросом. Если это действительно так, то тогда это

объясняет не только болеутоляющие эффекты флоатинга, но также и сильное удовольствие, которое описывают многие флоатеры. Также это затронуло бы все другие области, на которые эндорфины оказывают сильное влияние. Например, дать людям, имеющим зависимость от определённых препаратов, возможность избавиться от неё, сломать их неправильные программы поведения, развить обучающую способность, предотвратить определённые психологические болезни, усилить оргазм и многое другое.

Исследователь эндорфинов Кэндэс Перт в разговоре с писательницей Джуди Хупер, говорит, что эндорфины на самом деле определяют то, что является «реальностью» для каждого из нас, и какое количество этой «реальности» можно «впустить». «Наша команда, - говорит она, - предположила, что эндорфины — наши естественные опиаты - являются фильтрующим механизмом в нашем мозге. Опиатная система выборочно фильтрует поступающую информацию: о том, что мы видим, слышим, о том, к чему прикасаемся, что мы пробуем на вкус. Какую-то часть из этой информации она блокирует, а какую-то часть система фильтрует и пропускает вверх к более высоким уровням нашего сознания». «Никто на самом деле не знает, каков наш мир,- заметили когда-то философы Бишоп Беркли и Дэвид Хьюм. - У каждого своя версия мира, и она значительно отличается от версии другого».

Интригует ещё и то, что опиатные рецепторы наиболее густо сплотились именно в лимбической системе нашего мозга. А как мы помним, каёмчатый мозг работает с нашими эмоциями. Это привело Перт к вере в то, что эндорфины «фильтруют поступающую информацию и помещают её в определённый эмоциональный контекст». Мы оцениваем внешние сигналы согласно нашим стандартам удовольствия или боли. Благодаря системе эндорфинов, вы можете сами решить, каким аспектам действительности уделять внимание, а каким нет. А критерии, благодаря которым мы с вами можем определить это, не могут быть выявлены мною или вами в течение недели, над этими критериями наши предки начали работу примерно миллион лет назад.

«Стимулами, которые ваш мозг отмечает как важные, являются те стимулы, у которых будет наиболее долгоиграющая ценность не только для вас, но и для ваших детей. Все эти маленькие решения должны быть привязаны к лимбической системе, привязаны к полу, к выживанию для того чтобы выяснить, с кем заниматься любовью, а кого убить». Анализируя разницу поведения между полами, Перт утверждает, что эта разница является

результатом работы эндорфинов: мужчины и женщины получают удовольствие от секса из-за того, что он происходит из древности, и именно поэтому висцеральная область мозга заставляет их обращать внимание на это, учитывая различные аспекты действительности. В то время как огромное количество эндорфинов и опиатных рецепторов находятся в каёмчатом мозге, мы увидели, что эффекты флоатинга воздействуют прямиком на каёмчатый мозг и имеют там очень сильное влияние.

Широкий диапазон эффектов эндорфинов подобен эффектам флоатинга – облегчение боли, повышенное удовольствие, заметное меняющееся восприятие реальности, острое ощущение того, что ты находишься на связи с эмоциями, мозгом, вспоминаешь абсолютно не связанные друг с другом эмоции, но подозреваешь, что между ними должна быть связь. Существует ли твёрдое научное доказательство того, что увеличенное количество эндорфинов мы можем связать с флоатингом? Я поднял этот вопрос в беседе с Томасом Файном из отделения психиатрии Медицинского колледжа штата Огайо. Файн основал специальную лабораторию в своей клинике, в которой он использует флоат-камеры для клинического лечения. Он провёл огромное лабораторное исследование в области эффектов флоатинга вместе с нейроэндокринологом Джоном Тернером. Когда я задал им интересующий меня вопрос про эндорфины, они рассказали мне следующее:

Он и три других исследователя, все опытные флоатеры, провели четыре сеанса флоатинга во флоат-камерах, находящихся в клинике. Перед каждым сеансом флоатинга флоатеру делали инъекцию. Каждая инъекция была или плацебо или налоксоном. Они использовали двойной слепой метод - эксперимент, в котором экспериментатору неизвестно, кто из испытуемых относится к контрольной группе, и получает лекарственный препарат, а кто к экспериментальной, и получает плацебо. Из этого получалось, что ни флоатер, ни человек, который вводил препарат, не знали, что в нем. После каждого из четырёх сеансов, флоатера просили ответить на вопрос, давали ему налоксон или плацебо. Плацебо, конечно, не имел бы никакого влияния на флоатера, в то время как налоксон, наш опиатный антагонист, связался бы с опиатными рецепторами мозга и заблокировал бы любые анестезирующие или вызывающие удовольствие эффекты. Поэтому, если бы организм флоатера не выпускал бы эндорфины, то мы бы не имели возможности отличить налоксон от плацебо. Если же флоатинг действительно вызывает выпуск эндорфинов, то опытные флоатеры смогли бы отметить действие налоксона, когда он не дал бы им чувствовать обычные эффекты флоатинга.

Когда же наши четверо участников эксперимента после каждого сеанса высказали свои предположения о том, какой из препаратов им вводили, то в общей сложности мы получили шестнадцать ответов. Результаты были ошеломительными: все шестнадцать предположений были правильны!

Файн предостерёг меня, что это не окончательное заключение, подчёркивая, что этот эксперимент был своего рода предварительным анализом, выяснением того, есть ли у них почва для проведения полноценного эксперимента. Он напомнил, что флоатинг увеличивает сенсорное понимание. Например, если бы у налоксона были какие-то острые побочные эффекты, то флоатер стал бы более осведомлён об этом, чем обычный человек (возможно, налоксон приводит к выпуску адреналина или норадреналина). Таким образом, 100-процентная точность предположений флоатеров, возможно, произошла из их восприятия наличия налоксона, а не от их понимания нехватки эндорфинов. «И в этом нет никаких сомнений, сказал Файн.- «Вы сразу же узнаете, когда вам ввели налоксон, я, например, ничего не чувствую во время флоатинга, если меня перед этим укололи налоксоном». Он также согласился с тем, что, если бы эксперимент рассматривался только как поиск почвы для размышлений, а не поиск решений, то его последствия были поразительными, даже захватывающими.

Беспокойство, удовольствие и боль

Мозг находится между «молотом и наковальней», он сам по себе может поднять тебя в рай или погрузить в ад. Психологи-исследователи продолжают демонстрировать нам, что наш ум не просто некое дополнение к физическому мозгу, он - отдельный феномен. Теперь мы знаем, например, наше настроение определяется «целостностью боли», есть, беспокойство может увеличить боль, придав ей определённый стимул, в то время, как удовольствие может уменьшить боль, с помощью того же самого стимула. В экспериментах, которые проводились Харрисом Хиллом и его коллегами из Американской общественной больницы в Лексингтоне, штат Кентукки, человеческое беспокойство рассеивали с помощью внушений, что люди сами управляют болью. Что они сами создают причину, которая увеличивает их боль (например, устойчиво увеличивающийся уровень кровяного давления или повышающийся жар). Во время эксперимента было что производящий боль стимул воспринимался менее болезненно людьми, не испытывающими беспокойства, чем тот же самый стимул у людей с высоким уровнем беспокойства, когда они не могли прямо управлять стимулом и должны были положиться на экспериментатора.

Резкое уменьшение беспокойства - самый веский эффект флоатинга. Это подтвердилось как субъективным восприятием флоатеров, так и с определённых физиологических помощью измерения показателей беспокойства: кровяного давления, уровня адренокортикотропного гормона, пульса, потребления адреналина норадреналина, кислорода гальванической реакции кожи. Поэтому доказанная способность флоатинга в уменьшении беспокойства может значительно уменьшить каждодневной боли, которую вызывает производящий боль стимул. При этом не важно, говорим ли мы о головной боли, боли от сломанной ноги или боли, которую приносит разбитое сердце. Это сродни тому, словно особый лекарственный препарат от присутствия любой боли в вашей жизни попадает к вам. И самый быстрый путь получить для себя такой препарат - это прийти в ближайший флоат-центр и, проведя час во флоат-камере, накачать себя эндорфинами и избежать беспокойства, которое приносит боль.

Погружения мозга рептилии в сон

В обсуждении теории триединого мозга мы отметили, что часть этого мозга, развившаяся раньше других - это ретикулярная активирующая система (РАС), которой присуща неотъемлемая функция пробуждения более развитых частей мозга. Кроме того, РАС присуща ещё одна интересная функция – избирательное или селективное внимание. Эта функция определяет, отреагируем ли мы на внутренний или внешний стимул. Любой из нас, кто имел опыт забывания боли в момент, когда его распирало от восторга от чтения хорошей книги или просмотра увлекательного фильма, не скажет вам, что это случилось из-за РАС, переключившей ваше осознание происходящего. Когда РАС регулирует поток информации к нашему мозгу, он поднимает или опускает «громкость» наших ощущений. Эти регуляторы сенсорного объёма часто определяются новинкой или ненужностью какогото особого ощущения. В любой момент вся поверхность нашего тела стимулируется нашей одеждой, которая прилегает к нему, до тех пор, пока РАС не решает, что такая информация нам не нужна, и это уходит от нашего внимания, в то время как практически невесомый комар, сидящий на наших волосах, будет немедленно замечен.

Естественно нас не должно удивлять, что РАС так же регулирует ощущение боли. На самом деле из всех наших ощущений боль является наиболее неразрывно связанной с сознанием, пониманием, активацией и вниманием. Мы признаем эту связь, когда мы говорим о том, чтобы понимаем чью-то боль. Другие ощущения не обязательно требуют нашего

внимания. Мы можем иметь хроническое удовольствие или хроническую лень, или даже хроническую скуку, но продолжать нашу нормальную жизнь. Но хроническая боль, так или иначе, отличается. Она может ныть, настойчиво заявлять о себе, затягиваться. Сильная боль вместе с собой приносит чувства безотлагательности и волнения, так как РАС забил сигнал тревоги, чтобы привлечь наше внимание.

С того момента, как боль охватывает наше сознание, она полностью овладевает им. С трудом мы пытаемся переключить наше сознание на что-то другое, и если нам это удаётся, то боль притупляется или исчезает вообще. Это происходит из-за того, что РАС отрегулировал боль, решив не обращать на неё внимания. По словам нейрохирурга Джорджа Ойджемана из Вашингтонского медицинского университета, это действительно имеет смысл: «Ретикулярная активирующая система может контролировать или выключать нашу боль. Наша цель - заставить её выключить чувствительность проводящих путей нервной системы, по которым протекает наша боль». Но как нам сделать так, чтобы РАС отключала боль?

Вопросы взаимоотношений флоатинга и РАС были подняты Грегом Джейкобсом, Робертом Хеилброннером и Джоном Стэнли, исследователями из Университета Лоуренса, в одном эксперименте, целью которого было найти эффект флоатинга в области расслабления. Разделив двадцать восемь человек на две группы, исследователи пропустили одну группу через десять сорокапятиминутных сеансов флоатинга, в то время как другая группа также имела десять сеансов разного рода расслабления, но в их программу флоатинг не входил. Измерения мышечной напряжённости и кровяного давления были сделаны до и после каждого сеанса. У людей, которые использовали флоат-камеру, были зафиксированы значительные внушительные уменьшения обоих показателей. У другой группы такого колоссального уменьшения показателей не было. Исследователи начали искать объяснение такой реакции организма, вызванных флоатингом, и сосредоточились на РАС. Они сделали заключение, что флоатинг уменьшил уровень активности РАС, что впоследствии оказало благотворное влияние на кору головного мозга и гипоталамус, которые являются неотъемлемой частью реакции стресса в ответ на внешние стимулы. Это уменьшение активации РАС может способствовать изменению внимания внутреннего сознания человека и способствовать медитации и расслаблению. Или как эти же исследователи выразились в своей научной статье: «Выяснилось, что уменьшение сенсорной информации в активирующей ретикулярной системе

облегчает физиологическое расслабление». С того момента, как РАС получает меньше стимулирующих сигналов, она посылает меньше стимулирующих сигналов в кору головного мозга, которая, в свою очередь, уменьшает «нервный запуск» в субкортикальной области мозга, которая отвечает за реакцию «бей или беги», и особенно снижает работу гипоталамуса.

Чтобы более наглядно рассмотреть все это, нужно представить, как РАС переключает наше внимание от внешних стимулов к внутренним. Например, от общительного и дружелюбного поведения к застенчивому и закрытому поведению. Это происходит из-за того, что система получает меньше информации от нашего сенсорного аппарата (тела). Все это в точности происходит, когда мы флоатируем: РАС уводит наше внимание от нашего тела, и мы забываем о боли, переключаясь на внутреннее состояние тела, о существовании которого мы даже не знали.

Эта потеря ощущения нашего тела не означает, что мы должны больше интересоваться нашими мыслями. В определённый момент во время флоатинга появляется особое и очень заметное чувство, что у вас вообще нет тела. Становится очевидным, что данное состояние — феномен, результат работы РАС, которая решительно отвернула наше сознание от нашего тела, в котором ничего не происходит, и направила его во внутреннее пространство. С этим погружением во внутреннее состояние любое ощущение боли исчезает.

На боль нет времени

Захватывающей особенностью нахождения во флоат-камере является ощущение, что ты отделен от времени реального мира. Большинство флоатеров отметило, что первые несколько минут, проведённые во флоат-камере, ничем не отличаются от времени за её пределами и воспринимаются нормально, но уже после десяти минут флоатинга осознавание или ощущение времени искажается. Нам кажется, что картинки или события, которые возникают в нашей голове во время сеанса, длятся бесконечно долго. Но вот мы выходим из состояния расслабления и понимаем, что на самом деле мы потратили на это совсем мало времени.

Эта потеря ощущения времени — постоянная особенность состояния тета-волн. Тесты показали, что флоатер, находясь в состоянии глубокого расслабления во флоат-камере, производит большое количество тета-волн. Интересно попытаться рассмотреть связь между способностью останавливать

течение времени и возможностью облегчать боль, которой мы добиваемся с помощью флоатинга. Доктор Ларри Досси, начальник штаба городской медицинской больницы Далласа, сделал обширное клиническое исследование связи между временем и болью. «Люди, которые испытывают боль, - замечает Досси в своей книге «Пространство, время и медицина», - обычно живут в сокращённом или сжатом ощущении времени. Минута кажется часом, когда человек страдает от боли. Так как чувство времени сжимается, боль увеличивается, иногда она увеличивается настолько сильно, что люди перестают чувствовать себя адекватными».

Этот феномен нам всем знаком: время пролетает очень быстро, когда мы весело его проводим. Досси провёл исследование с этой гибкой, имеющей возможность растягиваться природой времени. Он заметил во время исследования, что на самом деле все способы, которые мы используем, чтобы справляться с болью, имеют отношение к управлению нашим чувством времени. Медитация, которая заставляет нас парить в пространстве, или чувство сонливости, в случае гипноза, биологическая обратная связь или прогрессивное расслабление. Из своего клинического опыта он делает заключение, что «любое устройство или техника, которая расширяет чувство времени, могут использоваться в качестве анальгетика!».

Благодаря какому механизму мы можем изменять течение времени, чтобы облегчить боль? Досси предполагает, что это результат реальных изменений физиологии мозга, включая выброс эндорфинов в мозг. В очередной раз мы видим, как флоатинг, сознание и биохимия взаимодействуют, чтобы вызвать расширение или увеличение человеческих способностей.

Эту пластичность времени Досси видит настолько же важной, как и само понятие свободы от времени или же свободы в пределах времени. Все это также является отличительной особенностью состояния потока (элемент, присущий любой активности, которая нам приятна). «Поток» – это то действие и понимание сливаются, состояние, котором сосредотачивается на ограниченной области стимулирования, и испытывает потерю самоосознания, НО становится более человек осведомлённым о состоянии внутренних процессов.

Так или иначе, опыт потока (включая религиозный и мистический опыт, опыт какой-то игры, забавы, любимого занятия, приключения или исследования) является опытом бесконечности и/или опытом нахождения за

пределами времени. Способность изменить или расширить наше восприятие времени, способность преднамеренно управлять и устранять боль или управлять и усиливать наше удовольствие мы можем включать по желанию, так как все это часть некоего центрального процесса, ядром которого является регулирование химии мозга, выпуск эндорфинов и других производящих счастье веществ. По словам Досси, Чиксентмихайи, Пеллитиера, Перта и др., регулирование химии мозга – это то, чем мы можем управлять, делая это сознательно или подсознательно, посредством обучения или инстинкта, желая этого или нет, - мы все заняты постоянным процессом саморегуляции нашей мозговой химии.

Достигаем ли мы этого, находясь в состоянии потока (наше любимое времяпровождение - спорт, хобби, игра, религия), управляем ли мы временем или участвуем в какой-то саморегуляции, типа медитации или расслабления, - мы в любом случае вовлекаемся в регулирование потока определённых химикатов в мозге. И я предполагаю, что флоат-камера — самый доступный, быстрый, эффективный, надёжный способ отрегулировать потоки химических веществ в нашем мозге.

Все тесты и исследования показали, что естественный ответ нашего тела на флоатинг – это рост уровня эндорфинов в теле. Простой флоатинг без любых сознательных методов управления сознанием действительно уменьшает боль. Однако, используя методы визуализации и внушения, описанные в предыдущих главах, флоатеры могут и должны научиться сознательно увеличивать количество эндорфинов, выпускаемых в мозг.

Глава 19. Флоатинг для спортсменов.

Несколько лет Херби пытался финишировать на Нью-Йоркском марафоне менее чем за три часа. Для этого каждый год он прилагал все больше усилий и все более изнурённо тренировался. Если бы так и продолжалось дальше, то его тело начало бы бунтовать, и Херби пришлось бы бежать с травмированными голенями, переломами от перенапряжения, воспалёнными коленями или с любой другой травмой, которая могла настичь его. Затем он начал думать, что его цель, которую он назвал трёхчасовым барьером, была за пределами его возможностей. Однако ему повезло. За год до этого он открыл для себя флоат-камеру. «Флоат-камера начала действовать на меня многогранно, - говорит Херби. - Когда я вошёл во флоаткамеру, я начал наблюдать за собой, бегущим, – я будто раздвоился, наблюдая за собой сверху или со стороны, как на просмотре видеозаписи с разных камер. Я действительно мог наблюдать за собой. Я видел, как держу голову, как движутся мои руки, и это помогло проанализировать, сколько энергии я трачу впустую, и впоследствии предотвратить это. Кроме того, благодаря флоат-камере я узнавал о напряжении или стрессе, сидящих в моем теле, раньше, чем ощущал их физически. Я мог определить, когда моё подколенное сухожилие было натянутым, напряжённым до того, как оно заболевало, или же по-настоящему осознать, что я переусердствовал, или перетренировался, и сделать паузу. В результате моей тонкой настройки, я перестал испытывать перенапряжение или страдать от боли вообще. В таком состоянии я находился впервые.

Кроме того, каждый раз, когда я флоатировал, я визуализировал себя, пересекающим финишную линию в Центральном парке. Я слышал множество приветствий, звучащих в мой адрес, видел телевизионные камеры. Я даже чувствовал запах хот-догов на улице и прохладный воздух. Там я, стремительно бегущий под финишной лентой, я видел часы, на которых время 2:50! Это на пятнадцать минут лучше, чем мой личный рекорд. Кроме того, всякий раз, когда я чувствовал себя очень уставшим после тренировок, я ходил флоатировать, и это помогало быстро вернуть упругость и эластичность моим мышцам». К марафону в этом году Херби подошёл без усталости и ненужных травм, избежать которых ему помог флоатинг. Когда он финишировал, его время было 2:50.

Когда в 1981 году начался сезон в Национальной футбольной лиге по американскому футболу, у кикера команды «Далласские ковбои» Рафаэля

Септиена была невыявленная грыжа, которая причиняла такую боль его ногам, брюшной полости и спине, что тренер Том Лэндри готовился искать другого футболиста. Однако «Ковбои» приобрели флоат-камеру в свой медико-реабилитационный центр, и Рафаэль обнаружил, что флоатинг не только расслабляет его и помогает облегчить боль, но и увеличивает его способность концентрироваться.

Разбивая стереотипы о полной концентрации и самоуверенности, Рафаэль начал читать книги о позитивном мышлении и визуализации. Он выяснил, что флоат-камера увеличила его способность визуализировать и увеличила силу его положительных внушений. Когда он флоатировал, он видел себя, забивающим прекрасные голы, и повторял себе: «Я сам для себя наивысшая власть. Только я могу позволить самым прекрасным мыслям входить в мой ум и душу. Я могу делать это многократно. Я знаю, что если я расположу свою левую ногу в правильном положении и буду держать свою голову опущенной вниз, то я забью все свои голы или, по крайней мере, девяносто процентов из них».

Несмотря на повреждение, Септиен начал сезон, постоянно забивая голы. В одном из матчей он забил двадцать два гола из двадцати четырёх возможных и увенчал захватывающий сезон приглашением в команду звёзд.

С тех пор Септиен начал использовать аудио и видеозаписи во время флоатинга. Аудиозаписи носили сообщения позитивного мышления и помогали расслабиться, видеозаписи на мониторе вверху флоат-камеры показывали его, забивающего прекрасные голы. Он начал верить, что его ежедневные сеансы флоатинга — это ключ к успеху: «Я даже не сомневаюсь в этом, - сказал он мне. - Если вы будете стараться преодолеть сомнение или страх, вы потерпите неудачу. Вы не должны сомневаться, если вы знаете, что собираетесь сделать. Во флоат-камере ваши мышцы становятся более расслабленными, а затем вы начинаете делать то, что хотите улучшить».

У нейрофизиолога доктора Джеффри Гмелча из Колумбийского университета есть все причины, чтобы быть заинтересованным в эффектах флоатинга как лично, так и в спортивной медицине. Его медицинская практика включает в себя научный труд в области физического восстановления людей, пострадавших от инсульта и инвалидов. При этом Джеффри — преданный бегун. «Я не бегаю ради рекордов и результатов, я бегаю для себя и своего здоровья, - сказал он мне, - но это действительно правда, что мне намного легче бегается в течение недели или даже двух

после одного сеанса флоатинга, однако потом эта лёгкость исчезает. У меня есть склонность учёного анализировать некоторые вещи, поэтому с точки зрения физиологии эта лёгкость исчезает из-за накопления молочной кислоты. Молочная кислота вызывает усталость и боль в мышцах, спустя две недели после флоатинга её количество в организме вырастает, а эффекты флоатинга имеют тенденцию ослабевать. Я также уверен, расслабленность тел аи другие эффекты флоатинга продолжаются в течение нескольких дней после сеанса, а в редких случаях даже в течение недели. Все это связано с долгосрочными изменениями метаболизма в организме флоатера.

Таким образом, я действительно заметил мои спортивные улучшения после посещения флоат-камеры. Это улучшение стало заметным в непринуждённости и скорости моего бега, или когда я просто шёл домой. Я замечал, что делаю это по-другому. Обычно я чувствовал напряжение в верхней части спины, особенно во время бега. А в продолжение недели или двух после флоатинга, я не испытываю этого. Однажды я решил флоатировать каждые две недели. В течение этого периода я не чувствовал никакой боли или напряжения во время бега.

Иногда во время бега у меня хватало судорогой правое плечо и верхнюю часть спины. Это заставляло меня прекратить бег или сделать пробежку очень короткой. После флоатинга я никогда не испытывал такого, как бы долго я ни бежал. Но когда я не флоатировал более двух недель, моя судорога и все неудобства во время бега вновь возвращались ко мне. Кроме того, запас моих сил увеличился, выносливость улучшилась. Появилась лёгкость во время бега. Я не чувствовал роста количества молочной кислоты в моем организме, не было судорог в течение недели или двух после флоатинга. Таким образом, я вывел ещё один эффект флоатинга — он мог не только сокращать количество молочной кислоты в моем организме, но и ускорять процесс её вывода».

Гмелч также отметил, что флоатинг помог ему быстрее восстановиться от травм. От занятий спортом у него часто были проблемы с травмированными голенями. Он действительно подтвердил, что голени заживали значительно быстрее после сеансов в флоат-камере. Все это было довольно впечатляющим.

Пари как бабочка, кусай как пчела

Поскольку спортсмены должны выжимать все из себя, быть на пике своих возможностей, быть в постоянной готовности, они нуждаются в методах улучшения и поддержки своих навыков, то есть в методах поддержки и улучшения физических качеств их тела. Как бойскауты, опережающие остальное общество, они должны были быть среди первых, чтобы экспериментировать с новыми методами, пытаясь найти практическое применение оборудования, о котором многие не спортсмены никогда не слышали. Но спортсмены обычно не проявляют особого интереса к тому, что не имеет чётких доказательств или полностью недоступно для них. Их интересы исключительно прагматичны: будет ли это работать? Это поможет им играть лучше, бежать быстрее, прыгать выше?

Спортсмены были среди первых, на ком испытали аутогипноз, аутотренинг, прогрессивное расслабление, медитацию и визуализацию. Что касается используемого оборудования, то задолго до этого оно было принято и одобрено врачами. Спортсмены начали использовать вибрационные ванны, биологической обратной ультразвуковое лечение, машины приспособления для лечения осанки, височно-нижнечелюстные шины, а также проверять, измерять и исследовать потенциал своих физиологических оборудовании, пределов современном самом таком компьютеризированная беговая дорожка и устройство для определения объёма мышц, выносливости, и скорости. В конце 1970-хх годов большое количество спортсменов начали регулярно использовать флоат-камеры. большинство Когда давать хороший результат, профессиональных спортивных команд при колледжах и университетах также начали использовать флоат-камеры, так как результат был очевиден. Близок тот момент, когда флоат-камеры станут повсеместными наряду с комнатами для релаксации, спортивно-оздоровительными комплексами, фитнесс-центрами, спортзалами и спортивными клубами. Ведь уже сейчас во всех учебных заведениях мы имеем сауны, массажные столы и весы.

Все атлеты, с которыми я разговаривал и которые использовали флоатулучшения своих выступлениях. Из камеру, заметили резкие историй улучшение вышеизложенных МЫ видим, ЧТО спортивных показателей происходит одновременно на нескольких уровнях эффектом рикошета: улучшение на одном уровне приводит к улучшению на другом, и так далее. Ниже приведён список положительных эффектов от применения

флоат-камеры и причин, почему флоат-камера особенно ценный инструмент для спортсменов.

- Увеличение физического расслабления, которое приводит к улучшению их спортивных результатов, увеличению выдержки, скорости, интенсивности и координации.
- Уменьшение травматизма из-за повышенных нагрузок на тренировках, мышечной напряжённости и дисбаланса.
 - Облегчение боли от травм.
- Рост способности тела к самовосстановлению от повреждений и обычного стресса, причинами которого могут являться интенсивные тренировки.
- Ускоренный «приход в себя» от стресса «пиковой производительности» (марафоны, соревнования и т.д.) и устранение резкого упадка сил после тяжёлых соревнований.
- Улучшение координации и использование собственных потенциальных способностей посредством визуализации во флоат-камере и управляемых внушений.
- Улучшение психического состояния атлета из-за увеличенной веры в себя, концентрации, спокойствия и равновесия.

Правильное выступление – освобождение от травм

Конечно, большинство обычных людей не сталкиваются в своей жизни с вышеперечисленными травмами и проблемами со здоровьем, причиной которых является профессиональный спорт. Я должен отметить, что такие травмы очень распространены среди спортсменов и составляют главный сегмент области спортивной медицины. Специалист по спортивной медицине доктор Джеймс Николас, который вылечил бесчисленное количество спортсменов, утверждает, что каждый год спортивные соревнования и усиленные тренировки приносят атлетам около 17 миллионов повреждений и травм настолько серьёзных, что они требуют особого врачебного внимания. «Это количество травм и повреждений превышает количество жертв, которые получили американские войска за время всех наших войн»,- говорит Николас.

Могли ли вы представить себе, что большинство этих травм – результат естественной нагрузки во время спортивных состязаний, например, по биатлону или футболу? Лёгкий бег по утрам, например, является хорошим безопасным бесконтактным спортом, правильно? Но статистически это далеко не так. Статистические данные показывают, что у профессионального футболиста вероятность получить серьёзную травму в течение сезона равна 86%. Вто время как у человека, регулярно бегающего по утрам в течение всего года, она равна 80%. Доктор Мэл Трэш, глава «БеллвьюХоспитэл», преподаватель психиатрии в Нью-Йоркском университете и консультант нескольких спортивных и фитнесс-центров, делает акцент на том, что «большинство этих травм связано с перенапряжением или перегрузкой мышц». Позвольте указать на следующее: большинство спортивных травм не является контактными травмами. Они - это результат неадекватной мышечной напряжённости и нагрузки. Большинство этих травм можно предотвратить с помощью расслабления.

Лучшая защита от травм – расслабление или расслабленное состояние. Большинство атлетов начинают свои тренировки с небольшой разминки или лёгкого бега. Но получается ли у них сохранять состояние расслабленности? Вопрос очень спорный. Бегуны, например, могут делать растяжку в течение получаса и все равно иметь зажатость в подколенных сухожилиях, икроножных мышцах и пояснице.

Существует признак того, что флоат-камера вызывает всестороннее избавление от мышечной напряжённости. Учёные из Чикагской медицинской школы, Университета исследования здоровья и Колледжа Лоуренса провели исследование мышечной напряжённости добровольцах, на подключения их к ЭМГ (электромиограф - регистратор электрической ЭМГ активности мышц). показал резкое уменьшение напряжённости всего лишь после тридцати пяти минут, проведённых во флоат-камере. Также они обнаружили, что результат держался в течение многих дней и даже недель. Мы, конечно же, можем долго размышлять о положительных эффектах флоатинга для спортсменов, но снижение мышечной напряжённости будет самым главным из них. Говорит авторитет области спортивной медицины Трэш: «Опыт, приобретённый во флоаткамере, помогает людям быть на «одной волне» с их телом. Ясно то, что флоат-камера не только полезна, как инструмент ослабления напряжённости, но ещё и как инструмент контроля за состоянием их автономной нервной системы. Если бы мы могли тренировать всех наших атлетов во флоат-

камерах по программе сокращения мышечной напряжённости и контроля автономной нервной системы, я думаю, что мы бы устранили огромное количество серьёзных травм и визитов к травматологам и хирургам».

Небольшое предохранение как предупреждение внезапной боли

Херби, марафонец, утверждает, что флоат-камера помогла ему избежать травм, сделав его заранее осведомлённым о точках стресса или дисбалансе приводящим к боли и травмам. «Во время флоатинга, - говорит он, - я мог чувствовать жар или напряжённость в моей ноге, и тогда я знал, что моё подколенное сухожилие скоро заболит снова. Я старался быть более осторожным, не нагружать ногу сильно, а наоборот, - дать ей отдохнуть». Этот прогнозирующий профилактический эффект был отмечен многими флоатерами. Большинство атлетов-флоатеров, с которыми я говорил, тратили определённую часть каждого сеанса флоатинга ради внимания к своему телу, исследуя любые болезненные точки, узнавая напряжённые состояния, судороги, смещение суставов, точки слабости или дисбаланса, а также пытались противодействовать стрессу различными методами.

Визуализация

Одним из эффективных методов саморегуляции организма является визуализация — яркая лечебная энергия, протекающая в вашем теле, как бурлящий ручей, сосредотачивая энергию именно в той части тела, в которой нужно. Когда вы ощущаете оцепенение или излишнее напряжение мышц, сконцентрируйте всю лечебную энергию в одной этой точке, купаясь в ослеплении белого света, визуализируйте, как оцепенение уходит, а ваши мышцы становятся глубоко расслабленными. Представьте себе, как энергия течёт сквозь вас, как река, растворяя и смывая все напряжение. Смотрите, как яркий белый свет заполняет каждую клетку вашего тела здоровьем, силой, упругостью, энергией и жизнерадостностью.

Внушение

Такая визуализация становится более эффективной, когда она комбинируется с простыми положительными внушениями. Например: «Я чувствую энергию, текущую сквозь меня, как реку, заполняющую каждую мою клетку». Так как воображение имеет сильное влияние на ваш визуальный мозг, то очень полезно занимать вербальные участки мозга тоже. Флоатинг значительно увеличивает внушаемость, поэтому положительные утверждения так принимаются мозгом, как если бы они были реальными.

В саморегуляции организма и профилактике травм особая ценность заключается В увеличении физической чувствительности, понимания и внутреннего сосредоточения, происходящих, возможно, из-за уменьшения внешнего стимулирования во флоат-камере. Уменьшение силы тяжести увеличивает кинестетическое понимание, как это уже пояснял в 4-й главе Моше Фельденкрэйс, обсуждая закон Вебера-Фехнера: «Эффект кураре» был продемонстрирован в экспериментах биологической обратной связи, которые показали, что крысы были полностью неподвижны после того, как им ввели кураре. Это позволило изучить их автономные функции намного лучше и быстрее, чем тех крыс, которым не было введено лекарство. Лео ДиКара указал, что эффект кураре работает, потому что лекарственное средство «помогает устранить непостоянство стимула и переключить внимание животного от ненужной скелетной активности к висцеральной активности».

Флоатинг от упадка сил и переутомления после игры

С массовой популяризацией бега миллионы людей стали выяснять то, что атлеты знали давно: после взволнованного и, возможно, радостного соревнования приходит усталость, боль, депрессия и ухудшение здоровья. Этот синдром может колебаться от нескольких кратковременных болей, до целых дней упадка сил и депрессии настолько суровых, что спортсмены даже не в состоянии встать с кровати.

Один из факторов такого упадка сил - психологический. Соревнование по лёгкой атлетике или игра, к которой вы героически готовились в течение многих недель, теперь закончена, цель всей вашей тренировки и умственной подготовки прошла. Сейчас вы должны направить свои мысли уже на другое соревнование, которое состоится в будущем, и вы должны будете пройти весь изматывающий процесс тренировок снова. Существует свидетельство того, что один или два сеанса во флоат-камере могут устранить эти депрессии полностью. Это происходит из-за выпуска вашим телом успокаивающих химических веществ.

Но большая часть упадка сил после соревнования носит физиологический характер. Ваше тело во время выступления работало на пределе или даже за его гранью. Вы подвергли стрессу все тело, исчерпали весь запас гликогена, наполнили ваши мышцы молочной кислотой. Вы полностью изношены, с многочисленными ушибами, истощены. Ваше тело должно убрать всю молочную кислоту, как накопившийся ненужный

материал, и все других биохимикаты, связанные со стрессом. Молочная кислота и биохимикаты, связанные со стрессом, являются причиной ослабления иммунной системы. Однако расслабление во флоат-камере поможет вывести молочную кислоту и укрепить тем самым иммунитет. Также, флоат-камера поможет восстановить мышцы и другие ткани, которые были повреждены или разорваны в пылу соревнования. В зависимости от того, в каком состоянии вы находитесь после соревнования, и в зависимости от того, насколько напряжённым для вас было ваше выступление, во флоат-камере на это восстановление уйдёт от пары часов до нескольких дней. И пока вы правильно не восстановитесь, вы никогда не войдёте в свою лучшую форму.

До недавнего времени не было никакого реального способа ускорить процесс восстановления. Тогда атлеты начали использовать флоат-камеру и обнаружили, как удивительно быстро и приятно восстанавливаться во флоат-камере после соревнований. Доктор Мэл Трэш подчёркивает, что флоатинг может «ускорить восстановительный процесс чрезвычайно быстро. То, что занимает очень длительный период времени в обычной жизни, во флоат-камере занимает несколько дней. Например, бегуну, чтобы восстановиться после сложного марафона, достаточно провести во флоат-камере несколько часов. Во флоат-камере вы даёте полный или тотальный отдых мышцам, им практически ничего не нужно делать. Присутствуют только биохимические изменения: биогенные амины, которые ускоряют ваше восстановление и действуют длительно. Флоатинг предлагает вашему телу замечательную возможность интенсивно излечить или восстановить себя самостоятельно».

Определённая часть боли и стресса после выступления связана с силой тяжести: сила тяжести тянет наше тело вниз, тем самым сильно нагружая связки и суставы. Уменьшение воздействия силы тяжести во флоат-камере приводит к усиленной циркуляции крови и лимфы, что заставляет наши уставшие мышцы работать с правильной, но очень незначительной нагрузкой. Облегчая большинство стрессов от силы тяжести даже в течение коротких периодов, флоатинг убирает все напряжение с костей, суставов и мышц, и повышает эффективность циркуляции крови и лимфы в нашем теле, тем самым убирая токсины и прочие отходы и принося полезные вещества к нашим повреждённым клеткам.

Существует неоспоримый факт, что результаты флоатинга касаются не только ускорения выздоровления, но также и уменьшения уровня биохимикатов, связанных со стрессом и упадком сил после соревнований.

Исследования, сделанные уже знакомыми нам Файном и Тернером из Медицинского колледжа штата Огайо, показали, что один сеанс во флоат-камере приводит к резкому сокращению таких гормонов стресса, как АКТГ (адренокортикотропный гормон), адреналин, норадреналин и кортизол. Уменьшая уровни этих химикатов в кровотоке, флоатинг непосредственно противодействует реакции «бей или беги» и ускоряет восстановление сил после напряжённой активности и деятельности любой формы.

«Убрать медведя» со своей спины

Лавно известно. ЧТО ОДНИМ ИЗ нежелательных результатов напряжённых физических упражнений является быстрое накапливание в теле молочной кислоты – побочного ядовитого продукта метаболизма в анаэробной активности. То есть, когда мышечная активность тел проистекает с такой интенсивностью, что энергетические потребности мышц не могут быть удовлетворены аэробной или кислородной системой тела. Молочная кислота начинает накапливаться в мышцах в течение минуты после пикового или анаэробного усилия, вызывая острую боль, усталость и почти парализуя плотность мышечного спазма. Этот эффект известен как эффект «медведя», который известен всем бегунам: «Я был в пятидесяти ярдах от финишной ленточки, когда «медведь вскочил на мою спину».

Когда молочная кислота течёт по вашим мышцам после соревнования, то результат – это общее состояние боли и ломоты в мышцах, которые остаются с вами в течение многих часов или дней. Доктор Джеффри Гмелч, который познакомился с накапливанием молочной кислоты нейрофизиолог, и как бегун, объяснил мне, что большое количество молочной кислоты растворяется в теле в течение двенадцати часов. Но для того, чтобы вывести полностью из организма оставшуюся молочную кислоту потребуется минимум тридцать шесть часов. Таким образом, спортсмены, которые тренируются каждый день, будут склонны накапливать её в большом количестве, что приведёт к постоянной усталости, хронической мышечной напряжённости и боли. «Именно поэтому у вас должен быть один день в неделю, когда вы не тренируетесь и даёте мышцам отдохнуть, говорит Гмелч. - Позвольте остаточной молочной кислоте выйти из вашего организма». Средством быстрой эвакуации молочной кислоты из вашего является флоат-камера, организма которая также восстановительный процесс И заметно уменьшает усталость И напряжённость.

Недавние исследования показывают, ЧТО молочная кислота непосредственно связана с высоким уровнем беспокойства. Исследования, сделанные Дональдом Ф. Клейном, директором Нью-Йоркской Клиники нервных расстройств, которая находится при Институте психиатрии Колумбийского медицинского центра, показали, что вливание лактата натрия (соли молочной кислоты) повышает беспокойство настолько, что оно фактически вызывает приступ тревоги у 75% склонных к этому людей. Очевидно увеличение молочной кислоты TO, что может разрушительное влияние на способность спортсмена думать ясно, оставаться хладнокровным, спокойным и собранным, особенно в завершающих стадиях соревнований и игр, когда готовность играть под давлением и напряжением так необходима. Понижая уровни молочной кислоты, флоатинг может положительно влиять на силу духа, лидерство, стратегическое мышление и ясность ума, которые обычно не связаны с физиологией.

Подзарядка батарей

сих пор неисследованной остаётся практика использования спортсменами частых коротких флоат-сеансов в течение длительных соревнований. Например, бегуны, пловцы, велосипедисты, гимнасты, лыжники, теннисисты и легкоатлеты должны участвовать в нескольких разных соревнованиях на протяжении выходных. Часто к тому времени, когда атлет добирается до финального этапа, то он или она физически истощены. Сеанс флоатинга, проведённый между забегами, раундами или матчами, может помочь атлету восстановиться довольно быстро. Он уменьшит количество обусловленных стрессом химикатов реакции «бей или беги», устранит молочную кислоту и другие производящие усталость токсины, и, возвратит тело в то состояние, в котором оно снова сможет достигнуть максимума эффективности и стойкости для следующего эффективного состязания.

Поскольку спортсмены, которые вышли посвежевшими из флоаткамеры, начали зарабатывать золотые медали на различных соревнованиях, то преимущества флоатинга стали очевидными абсолютно для всех. Я подозреваю, что за следующие несколько лет практически все атлетические команды приобретут их собственные флоат-камеры, и каждый закрытый манеж для тренировок или гимнастическая школа будут обеспечены флоаткамерами, как раздевалкой для переодевания.

Флоатинг для стимулирования роста мышц

Сейчас старый миф о том, что «тупое» и бессистемное поднятие тяжестей развивает мускулатуру, слава Богу, похоронен. Сейчас практически все серьёзные атлеты упорно тренируются на различных универсальных тренажёрах с использованием подхода «свободный груз» (метод тренировки в пауэрлифтинге, где атлет использует груз, который не прикреплён ни к какому механизму). Этот метод поднятия груза на всех тренировках высокой интенсивности работает из-за того, что на тело даётся нагрузка, с которой мышцы не могут справиться моментально. Мышцы работают близко к пределу их возможностей, кислород вращается в организме интенсивней, что ведёт к притоку питательных веществ к тканям мышц, это и выводит из организма все ненужные вещества. В период, когда организм сталкивается с высокой интенсивностью нагрузок, тело начинает восстанавливаться после перегрузки мышц. Во время этого восстановительного процесса мышцы становятся все более и более сильными. Однако для того, чтобы в данном методе имела место перестройка мышц и их восстановление, тело нуждается в отдыхе около сорока восьми часов между тренировками. Если тренировка высокой интенсивности будет предпринята снова без достаточного отдыха, то мышцы не только не будут восстанавливаться и становиться более ослабевать сильными, будут только ухудшаться. Результат перетренировки – потеря мышечной силы, ненужная усталость и тошнота.

Доктор Эллингтон Дарден, директор исследовательского центра в компании «Мэдикал Индастрис» и автор многочисленных исследований в области спортивной физиологии подчёркивает, что «для достижения самых лучших спортивных результатов, тренировки должны стимулировать силу мышц и способствовать росту и развитию». Настоящее стимулирование происходит на самом интенсивном этапе тренировки, но после этого этапа неотъемлемой его частью должно стать глубокое расслабление или длительный отдых. «Высокая интенсивность тренировки осуществляет стимулирование роста мышц, - говорит Дарден, - но такие мышцы растут только тогда, когда тело отдыхает». Дарден говорит, что исследования человеческого метаболизма показали, что рост мышц и их укрепление происходят во время отдыха, в пределах пяти или десяти минут или же тридцати-сорока часов после того, как их стимулирование произошло. Флоат-камера, с её преимуществами восстановления тела и полным расслаблением, улучшает кровообращение тела и распространение кислорода и других питательных веществ в организме, может иметь благоприятное

воздействие на рост мышечного баланса, и должна быть важным компонентом любой программы высокоинтенсивных тренировок.

В ближайшие годы клиники, связанные со спортивной медициной, и научно-исследовательские лаборатории будут не только лабораторно исследовать, насколько флоат-камера может увеличить рост мышц и ускорить их восстановление после пиковой нагрузки, но и рекомендовать, когда спортсмену лучше флоатировать. Если спортсмен не может флоатировать часто, то одного сеанса в неделю будет достаточно, чтобы он почувствовал глубокое расслабление и восстановился после пиковой нагрузки, а также дал рост своим мышцам.

Выступай быстро и легко

расслабление-Важно что ЭТО что-то помнить, не просто несущественное, второстепенное. Расслабление – это главный компонент процесса, необходимого для достижения действующего спортивного пикового выступления. Бад Винтер был тренером по лёгкой атлетике в университете Сан-Хосе более тридцати лет. В течение этого времени он постоянно выращивал спортсменов, которые всегда устанавливали новые рекорды. Неотъемлемым аспектом его тренировочной программы было убеждение, что расслабление – это ключ к выступлению чемпиона. Чтобы продемонстрировать это, Винтер использовал систему повторяющегося спринта. Когда атлеты бежали первый раз, он советовал им выкладываться на все 100%. Затем после небольшой паузы, он заставлял их пробежать то же самое расстояние, не думая о секундах, а расслабиться и откинуть руки в стороны. Спортсмены всегда думали, что результат их повторного бега хуже и что они бежали слишком медленно. Но каково же было их удивление, когда они узнавали, что повторно пробежали быстрее, чем в первый раз на пике своих возможностей.

Винтер учил своих атлетов вызывать реакцию расслабления посредством повторения как мантры слова спокойствие. Как мы уже видели, реакция расслабления быстро и достоверно вызывается флоатингом, который устраняет противника расслабления - реакцию «бей или беги». Длительная реакция расслабления, вызываемая флоатингом, имеет в себе целый ряд предсказуемых физиологических эффектов, среди которых уменьшение молочной кислоты, кровяного давления, частоты пульса и количества потребляемого кислорода. Доктор Герберт Бенсон изучил эффекты реакции расслабления на большом количестве людей. Он установил, что после 10

минут флоатинга потребление кислорода может снизиться на 16%, в то время как пятичасовой крепкий сон уменьшает потребление кислорода всего лишь на 8%. В тех видах спорта, где использование кислорода во время соревнований является ключевым, а иногда и решающим фактором, уменьшение употребления кислорода, вызванное расслаблением или же флоатингом, приносит поразительное увеличение выносливости, силы, скорости и энергии.

Методы тренировки во флоат-камере

Идеомоторные сигналы

Технику идеомоторной реакции спортсмены считают полезной, так как понимание нашего тела увеличивается (я описывал уже эту технику в главах 16 и 17). Мы можем использовать эту технику, чтобы найти в подсознании информацию непосредственно о нас: перетренировались ли мы, какая тренировка и степень нагрузки нужна нам. Человек, занимающийся бегом, мог бы спросить, должен ли он увеличивать ежедневно количество пробегаемых миль, темп, или и то и другое одновременно? Но получить достоверные ответы на эти вопросы он может только от своего подсознания, которое невероятно чувствительно к состоянию каждой клетки, органа, ткани в его теле.

Аудиозаписи

Мы можем использовать флоат-камеру как разновидность спортивной тренировки, когда проигрываем аудиозаписи через подводную акустическую систему, когда флоатер находится в состоянии глубоко расслабления. В дополнение к увеличению уровня внушаемости, флоатер заставляет мозг переключиться на состояние тета-волн, когда активность правого полушария увеличивается, и таким образом флоатер может овладеть большим объёмом информации. Цель используемой во флоат-камере аудиозаписи -ускорение процесса заживления, увеличение силы, уверенности и другие компоненты, которые неотъемлемо присущи любой спортивной тренировке.

■ Видео во флоат-камере

Чтобы использовать в своих интересах расширенную восприимчивость флоатера к информации, которая увеличила визуальную чувствительность и способность учиться в ускоренном темпе в комбинации с силой самой визуализации, многие спортсмены активно используют видеоэкраны во флоат-камерах. В то время как спортсмен флоатирует в состоянии глубокого

расслабления, единственное изображение, которое доступно абсолютной темноте – ЭТО изображение, которое показывается видеомониторе. Это может быть запись последней футбольной игры футболиста, запись с игрой его заядлого противника на поле или же нарезка захватывающих футбольных моментов. Многие отметили пользу от наблюдения за выступлениями ведучих спортсменов. Это похоже на то, как неловкие любители тенниса, расслабившись пивом на диване, наблюдая за финалом Уимблдона, настолько увлеклись игрой двух лучших теннисистов, что на следующий день играли намного лучше обычного, впитав в себя квалифицированную игру посредством наблюдения за ней. «Эффект осмоса» хорошо работает без сознательного усилия среди не связанных между собой отвлекающих моментов, в течение выходного дня, эффективнее было бы, чтобы зритель впитывал телевизионное изображение в состоянии глубокого расслабления, с полной концентрацией и полным отсутствием каких-либо ненужных внешних стимулов.

Одной из команд, которая планирует использовать такие учебные команда «Даллаские ковбои», профессиональная является футбольная команда. Боб Вард, тренер «Ковбоев», отвечающий за создание условий тренировок, всегда изучает и усовершенствует спортивные навыки его подопечных: «Вы откидываетесь назад во флоат-камере, - говорит Вард, и наблюдаете за своим самым лучшим приёмом мяча на позиции крайнего правого нападающего, вы также слышите рёв толпы, поддерживающей вас. Это будет заставлять вас хотеть проделать такое же снова и снова. Я могу соединить в один видеофайл самых быстрых игроков, когда-либо игравших в Национальной футбольной лиге США, и включить его во время флоатинга моему не самому быстрому игроку, и вы сможете убедиться сами, как уже в следующей игре он будет бежать быстрее. Разве это не настоящее волшебство?» Вард знает, что такое усиленное обучение лучше всего работает, когда спортсмен глубоко расслаблен и размышляет о будущем: «Заключительным этапом такой тренировки может быть подключение к вам электродов. Когда ваш мозг находится на правильном уровне волны, то электрод загорается». Такое оборудование находится теперь в клиническом использовании таких исследователей биологической обратной связи, как Томас Будзынский, и может быть использовано во флоат-камере.

«SyberVision» — это организация, которая исследует множество способов улучшения выступлений спортсменов посредством визуального стимулирования. Постоянно повторяющиеся видеозаписи с превосходной

игрой в теннис или гольф, можно просматривать под разными углами. Эти видеоролики оставляют изображение непосредственно в более глубоких уровнях мозга, которые управляют мышечной координацией в процессе, который назвали программированием мышечной памяти. Один из создателей «SyberVision», Стив ДеВор, утверждает, что один час тренировки по такой визуальной системе без использования флоат-камеры, может производить больший эффект, чем десять часов практической тренировки. Большинство исследователей верят, что комбинирование аудиовизуальных методов, применяемых «SyberVision», приводит к резкому повышению обучаемости и значительно действеннее при глубоком расслаблении и сенсорном ограничении во флоат-камере. Это помогает достичь самого высокого результата. Пример футболиста Рафаэля Септиена поразителен. Гудмен, разработчик И производитель флоат-камеры категорически заявляет, что эффект от этой комбинации может привести к революции в спорте: «С добавлением видеоэкрана возможности эффектов флоатинга становятся ошеломляющими. Единственный недостаток, который сейчас испытывает метод аудио-видео флоатинга – правильное программное обеспечение к нему».

Глава 20. Флоатинг или внутренняя игра.

Начиная с раннего детства, Донна Лукко из Хьюстона, штат Техас, была преданным спортсменом. Она занималась плаванием в университете и колледже, велоспортом, лёгкой атлетикой, принимала участие во всевозможных марафонах и была членом Любительского Спортивного Союза. После победы в Галвестонском Марафоне в 1980г. она нацелилась на самый главный Бостонский Марафон. «Я тренировалась очень и очень усердно для Бостонского марафона, но за пару дней перед самым марафоном я почувствовала себя плохо. Во мне как будто что-то переключилось, и на некоторое время я абсолютно потеряла интерес к спорту. Мне показалось, что я просто перегорела».

Донна переключилась на деятельность, не связанную со спортом. За этот период она защитила две степени бакалавра в Хьюстонском университете в области антропологии и психологии и работала юридическим консультантом в местной психиатрической больнице. Как-то Донна решила испытать на себе флоатинг. Она вышла из флоат-камеры после своего первого сеанса и описала его как «фантастическое явление». В скором времени она стала флоатировать два или три раза в неделю. «Я стала замечать различия между понедельниками, - говорит она, - я могла проработать весь воскресный вечер, мало поспать, а утром пойти на сеанс флоатинга, и после него дневная тренировка давалась мне значительно легче и была более эффективной, чем без флоатинга. Я часто стала заменять сон флоатингом, и не могу сказать, что была уставшей».

Флоатинг возродил спортивные амбиции Донны. Летом 1982г. она совершала велопробег, проехав от одного побережья к другому, проезжая около 80 миль за один день. Вернувшись в Хьюстон, она продолжила флоатировать, ездить на велосипеде и заниматься плаванием. Начав заново жить привычной для неё спортивной жизнью, она поставила себе новую высокую цель – отборочный этап к Олимпийским Играм 1984.

Она увеличила интенсивность своих тренировок и осознала, что флоат-камера — это неотъемлемый инструмент для борьбы с усталостью и возможность избежать травм. Но самая большая ценность флоат-камеры для Донны - это позитивное влияния флоатинга на её сознание: «Флоат-камера — это прекрасный инструмент для программирования целеустремлённости человека. Флоатинг меняет ваше отношение к самому себе и заменяет

отрицательный настрой на позитивный, оптимистический». Зная также, что флоатинг чрезвычайно увеличивает внушаемость, Донна «перепрограммировала» себя с помощью проигрываемых аудио- и видеозаписей во время флоатинга.

Недавний опрос Харриса показывает, что более чем 90 миллионов американцев (из них 59 миллионов - совершеннолетние) регулярно занимаются спортом. Если мы сравним эти данные с данными 20-летней давности, то поймём, что популярность спорта очень выросла, так как тогда вовлечено в спорт было всего лишь 20 % населения США. Как только вы начнёте относиться к своим физическим упражнениям или тренировкам с полной серьёзностью, то вы не сможете избежать осознания того, что спорт не является исключительно вопросом мышц, где единственной победой может быть их наращивание. Вы поймёте, что любые виды тренировок всегда связаны с психическими состояниями, включая такие факторы как психологические барьеры, психологический статус, уверенность в себе, желание, убеждение, концентрация и самопознание.

Внутренняя игра — это тот аспект современного спорта, с которым столкнулись практически все 90 миллионов атлетов. Этот аспект приобрёл большую популярность благодаря книге Тимоти Гэллвея «Внутренняя книга тенниса» и таким же подобным книгам, связанным с лыжным спортом, гольфом, футболом, бегом и другими популярными видами спорта. Спортсмены-любители никогда не экспериментировали с внутренней игрой, но они, конечно же, знают, как баскетбольные, футбольные и олимпийские команды профессионалов нанимают психологов, чтобы обучить их гипнозу, а также приёмам визуализации и медитации.

Давайте вспомним факты ИЗ истории спорта. Команда американскому футболу «Филадельфийские орлы» всегда была командой неудачницей, но в 1980 году они приобрели флоат-камеру для своего учебнотренировочного центра. И как только её игроки стали погружаться во флоаткамеру, к команде сразу стали приходить победы в национальном чемпионате. В том же году команда впервые получила право сыграть в Супер Кубке как победитель своей зоны чемпионата. Игра происходила на нейтральной территории, в Нью-Орлеане, но они все равно взяли с собой флоат-камеру. Их противниками была команда «Филадельфийские филлис», фаворит игры, многолетний чемпион и одна из самых титулованных команд лиги. К удивлению всех «Филадельфийские орлы» победили в игре за Кубок. Все удивлялись, как игроки после изнурительного сезона могут с такой

лёгкостью перемещаться по полю, как, будто они бабочки, порхающие в поле? Ответ был очевиден — флоат-камера. После поражения, руководство команды «Филадельфийские филлис» сразу же приобрело флоат-камеру в свою команду, после чего они уже были чемпионами на протяжении десятилетий. Как потом неоднократно заявлял их тренер, флоат-камера помогает ему расслаблять и восстанавливать игроков, так как это не сможет сделать ни один массажист в мире.

Другая команда, оборудованная флоат-камерой, — это «Далласские ковбои», их звёздный защитник Чарли Уотерс относительно своего использования резервуара в 1981г. сказал следующее: «Молодые игроки иногда сопротивляются новым методикам или методам тренировки, но когда они видят, как другие футболисты побеждают в Супер Кубке, а они нет, то они начинают относиться к этому совсем по-другому. В профессиональном футболе вы всегда должны находиться в своей самой лучшей форме, так как все вокруг быстрые, сильные, выносливые, ничем не хуже вас самих. Тогда приходит понимание того, что побеждает тот, кто мыслит и движется на поле быстрее».В этом и заключается умственная часть игры, где, как считает Уотерс, помощь флоат-камеры просто впечатляющая.

Исследователи и учёные знают, какое огромное влияние имеет мозг на Эксперименты физиолога Эдмунда Джэйкобсона визуализацией физической активности и соответствующей мышечной деятельности последний раз проводились более чем пятьдесят лет назад. Сейчас же исследователей интересует только, как эта связь между умственным изображением и физической реакцией может быть использована практически. Помните уже ставший классическим эксперимент школьниками, бросающими мяч в корзину с применением визуализации и без неё? Эдмунд провёл подобное исследование, в котором люди бросали дротики дартс. Он собрал две группы людей, исходя из яркости их воображения и изначальных результатов. Получилось, что в начале исследования люди в обеих группах имели равные возможности. Одной группе сказали визуализировать себя, бросающими в разных направлениях любые абстрактные предметы. Другой же группе сказали визуализировать себя, бросающими дротики прямиком В центр круга, НО промахивающимися. Спустя неделю такой визуализации Эдмунд собрал их всех вместе и предложил снова поиграть в дартс. Все его размышления получили практическое подтверждение: группа, которая визуализировала себя бросающими дротики в центр, улучшила свой результат на 28%, а

группа, которая просто визуализировала броски абстрактных предметов, ухудшила свой результат на 3%.

После данного теста исследователи сразу же задались вопросом, может ли быть так, что подобные тесты показывают результаты только увеличенной или заниженной самоуверенности? Или же люди, видя самих себя и точными метателями дротиков, приобретают реальное В собственных способностях? Разработав увеличение уверенности следующий тест, Эдмунд усложнил его и продумал таким образом, что члены одной группы должны были визуализировать себя бросающими дротики прямиком в яблочко, тогда как другая группа визуализировала то же самое, но должна была внушать себе чувства радости и успеха, наполняющие их во время попадания в яблочко. Подводя итоги второго теста, Эдмунд сделал следующее заключение: обе группы имели большой успех в визуализации и уровень их самоуверенности вырос. Однако группа, которая просто визуализировала успех, показала незначительное увеличение своих результатов, в то время как группа, которая визуализировала и мысленно испытала весь физический и эмоциональный процессы, улучшила свои результаты в разы. Заключение этого эксперимента было следующим: процесс яркой визуализации так или иначе в состоянии реально улучшить физическую координацию и результаты.

После того, как было доказано, что человек может влиять на прямое программирование способностей умственных изображений, все больше и больше спортсменов начало принимать участие в подобных экспериментах, применить полученные знания В своих выступлениях. Гольф всегда был спортом с большой умственной работой, но Джек Никлаус в своей книге «Гольф – мой главный путь» описал всю важность визуализации для него: «Я никогда не мог сделать нормальный удар, не имея цельной и яркой картинки о нем в своей голове. Это похоже на цветное кино. Сначала я вижу мячик, белый и сияющий, лежащий именно на той точке газона, которая нужна мне. Следом идёт другая картинка: я вижу полет мяча, его путь, траекторию, приземление. Затем мои мысленные изображения затухают, исчезают и все представленное мною воплощается в реальность».

Ричард Суинн, декан кафедры психологии в Университете Колорадо, проделал громадную работу с умственными образами. Более чем десятилетие назад он пытался провести эксперимент с университетской лыжной командой: первая половина команды, входя в состояние расслабления,

должна была использовать умственные образы, представляя быстрое и гладкое скольжение от одного горного склона к другому. И если они ошибались, они должны были возвратиться в начало их мысленной тренировки и начать все заново. Другая же группа тренировалась как обычно - без применения визуализации. Но Суинн не получил шанса закончить свой эксперимент, так как выступления группы, которая визуализировала, значительно превосходили выступления другой группы. Вся группа визуализаторов была отобрана для участия в соревнованиях, поэтому Суинн не имел возможности провести нормального сравнения результатов между двумя группами. И, конечно же, на соревнованиях команда достигла огромного успеха. Суинн говорит: «Что делает визуализация? Она программирует мышцы. Каждый раз, когда вы занимаетесь визуализацией, вы настраиваете своего рода компьютерную программу ума и тела. Когда вы участвуете в соревнованиях, все, что вы должны сделать, - это нажать кнопку «пуск», и ваше тело будет переведено в режим готовности». Используя технику «визиомоторного повторяющегося поведения», Суинн впоследствии обучил несколько успешных команд, которые принимали участие в зимних Олимпийских играх.

Ясно. визуализация может резко улучшить выступление спортсменов и атлетов. Но особенно интересно то, что когда атлеты использовали методы визуализации или помощь психологов, а специальные тренеры инструктировали их о разных методах и техниках, то все они особое значение важности контролирования спортивного выступления. Одним из самых важных моментов контроля выступления является умение прочувствовать своё будущее выступление настолько, насколько это возможно: визуально, осязательно-обонятельными образами, эмоциональным мозгом, мышцами и нервами.

Джордж Леонард, автор книги «Максимальный атлет» и большой фанат единоборства айкидо, пишет о визуализации следующее: «Это не просто вопрос о попытке или намерении сделать что-то. «Попытка» сама по себе может даже быть вредной. Практика скорее несёт в себе все яркие и полностью понятные нам чувства происходящего. Какой бы визуальный или осязательный язык мы бы не использовали, секрет успеха находится в создании в уме реального и существующего случая в области нашей преднамеренности и её структуры в области энергии, содержания, пространства и времени».

Наш марафонец Херби понял это инстинктивно, так как он флоатировал во флоат-камере, видел себя пересекающим финишную черту в Центральном парке, слышал толпу, чувствовал холодный бриз, запах хотдогов — и убедил себя, что все это происходит реально. Анализ двух групп метателей дротиков дартс также показал, что разница между простой визуализацией успеха и глубоким чувствованием всего процесса победы или поражения очень большая.

Однако, как подчёркивает Суинн и другие эксперты, контроль и насыщенность умственных образов — это наша главная цель, но при всем этом истинный ключ к эффективному использованию воображения — это глубокое расслабление. Визиомоторная техника повторяющегося поведения Суинна может быть разделена на простое расслабление и расслабление с использованием умственных образов с целью усиления психологических или моторных навыков. Суинн не отрицает, что такая техника более трудная и занимает больше времени — ведь чтобы воображение работало эффективно, нужно сначала научить спортсмена систематически расслабляться, а затем только учить остальным важным моментам. Самая большая проблема заключается в том, что спортсмены, так же как и обычные люди, имеют очень маленький опыт глубокого расслабления.

Эксперты в области психологии нашли прямую связь между расслаблением и умственными образами. Она очень проста для понимания: чем больше расслабляется человек, тем более ясными и управляемыми становятся его умственные образы. Как уже было доказано в главе 12, флоат-камера резко увеличивает производительность, интенсивность, яркость и управляемость умственных образов. Кроме того, флоатинг способствует генерированию большого количества медленных тета-волн, которые непосредственно связываются с производством умственных образов сверхъестественной силы и реальности.

Техники визуализации

Каждый атлет захочет начать свою тренировку визуализации с представления в своих мысленных образах навыков, требующихся для выступления в соревнованиях, или определённых процедур, наиболее подходящих для полного восстановления. Часто соответствующие умственные образы будут работать как ваше внушение. Например, образ быстрой и изящной газели, образ искусного оратора или образ ваших мышц, толстых как стальные канаты. Каждый атлет должен выяснить и понять для

себя, какие образы для него работают лучше всего: фантазия и преувеличение подойдёт для одних, для других лучше всего будут работать умственные образы в жанре документального кино. Дальше вы прочтёте краткие описания нескольких методов визуализации, которые атлеты сочли особенно полезным во время флоатинга. Попробуйте те из них, которые вы найдёте интересными для себя, выявите самую лучшую для вас технику, и будьте готовы измениться или импровизировать всякий раз, когда вы будете чувствовать мотивацию для этого. Умственные изображения могут стать ещё более эффективными, когда они будут комбинироваться с повторяющимися положительными внушениями, такими как: «Я бегу легко, не напрягаясь», «Я всегда могу предсказать, куда приземлится мячик» или же: «Каждый раз, когда я подхожу к мячику с клюшкой в руке, я спокоен, расслаблен и сосредоточен».

Кино в твоем мозге

С тех пор, как вы поняли, что вы - главный режиссёр кинофильма, происходящего в вашем мозге, вы можете полностью использовать все потенциалы кинопроизводства: смотрите на ваш умственный образ под разными углами, увеличивайте или уменьшайте масштаб, приближайтесь к мячику, к вашим ногам, в момент особой интенсивности или напряжения, переходите на просмотр в замедленном режиме. Если вы сделали ошибку, вернитесь в самое начало вашего умственного образа и начните все заново, стараясь не повторить ошибку. Дайте себе самую сильную мотивацию: представьте себе любовь всей вашей жизни, хлопающую вам на финишной ленточке, прочитайте своё имя на обложках спортивных журналов и газет, визуализируйте, как объявляют новый мировой рекорд и ваше имя, представьте, как вы произносите благодарственную речь победителя, которую транслирует национальное телевидение.

Обмен ролями

Очень полезно попытаться освободить себя от привычной манеры игры, стараясь привить себе абсолютно несвойственные вам качества. Игрокам, которые всю жизнь играют на месте защитников, стоит попробовать визуализировать себя агрессивными нападающими, это поможет выработать агрессивность при игре в защите. Однако это не означает, что уже после первой подобной визуализации вы выйдете супер агрессивным защитником в следующем матче, вы только позволите себе

испытать в вашем мозге, каково это играть в неизвестном вам амплуа, с неизвестной вам манерой игры.

Визуализация тренировки

Если вы флоатируете перед тренировкой и визуализируете каждый её этап, то вы должны видеть следующее. Увидьте себя поднимающим гири, каждую гирю вы подымаете решительно и легко, увидьте себя во время бега по стадиону, вы бежите с максимальной скоростью и выкладкой, увидьте, как вы работаете на пределе своих возможностей, но не чувствуете усталости. Такой метод визуализации может привести к поразительным эффектам. Бодибилдеры рассказали мне, что теперь у них нет никакой необходимости долго отдыхать между подходами во время их тренировок, так как они могут «проскочить» сквозь часы упорных тренировок за несколько минут Благодаря этому процессу они поняли, визуализации. наращивания мышц во время визуализации настолько же действенен, как и во время упорных тренировок. Также тесты показали, что во время визуализации работы мышц, мышечная память продолжает свою работу, как и во время реальной тренировки. Впоследствии спортивные физиологи пришли к единому мнению с учёными, что визуализация разминки непосредственно перед тренировкой, разогревает мышцы спортсмена на самом деле точно так же как и сама разминка.

Грациозность под давлением

Все хорошо (я слышу, как кто-то говорит это), я уверен, что флоаткамера должна быть замечательным местом для тех, кто нуждается в расслаблении, но я не могу позволить себе быть слишком расслабленным. Я должен быть бешеным, только тогда я смогу съесть своих противников живьём! Во мне должен быть мой старый адреналин! Мне нужны мои инстинкты убийцы!

Многие полагают, что состояние бешенства или безумства идеально для того, чтобы раскрыть ваши агрессивные и конкурентоспособные энергии, мобилизовать все ваши физические силы. Эта стратегия имеет очень долгую историю. Она шикарна и интересна, но единственная её проблема — она не работает. После недавних исследований стало ясно, что существуют чёткие физиологические причины того, почему спортивное безумство или бешенство приводит к диаметрально противоположным результатам.

Состояние бешенства влечёт за собой запуск реакции «бей или беги». Мы помним из предыдущих глав, что это эволюционная стратегия, разработанная нашим телом, чтобы немедленно мобилизовать нас, когда мы сталкиваемся с угрозой нашей безопасности. С выпуском определённых гормонов мы становимся невероятно сильными, мы способны поднять грузовик, придавивший чьё-то тело, нестись сломя голову во время катастрофы, снося все вокруг, но все это происходит в моменты, не связанные с выступлениями на соревнованиях. Стратегия «горячности» не подходит профессиональным спортсменам. Им нужна полная концентрация, идеальная точность и правильная направленная грациозность (спортивная собранность) во время их выступлений.

Реакция «бей или беги» никогда не будет полезна в любом спорте, где мы хотим оставаться с ясным умом и достигать пика наших возможностей. Существует неоспоримый признак этого, который психологи впоследствии вывели в закон Йеркса-Додсона. Этот закон утверждает, что чрезвычайно возбуждённое или взволнованное состояние хорошо для выполнения очень простых задач, но не сложных, которые лучше выполнять в состоянии очень низкой возбуждённости, то есть в состоянии спокойствия. Конечно, сказать легче, чем сделать. Как же мы становимся спокойными и остаёмся спокойными в чрезвычайно «заряженной» атмосфере спортивного соревнования? Или как нам научиться тому, что Эрнст Хемингуэй назвал «грациозностью под давлением»?

Я ссылался на многочисленные исследования, указывающие на то, что флоатинг вызывает реакцию расслабления, более низкую частоту пульса и кровяного давления. Он уменьшает ригидность мышц, увеличивает кровоток к рукам, ногам и желудку, уменьшает потребление кислорода, заставляет нас дышать медленнее и глубже, увеличивает остроту зрения, уменьшает уровни молочной кислоты в крови и мышцах, увеличивает различные перцептивномоторные способности, повышает интеллектуальные способности. Все эти эффекты флоатинга непосредственно противоречат недостаточно адаптируемой реакции «бей или беги».

Тернер или Файн, из Медицинского колледжа штата Огайо тщательно измерили все параметры реакции «бей или беги» или же изменения реакций симпатической нервной системы. Они сравнили их с изменениями нервной системы в контрольной группе, которая пыталась расслабиться, не используя флоат-камеру, и пришли к заключению, что флоатинг «изменяет контрольные точки в эндокринно-гомеостатическом механизме так, чтобы

человек испытал более низкий уровень активации». Другие исследования показали, что в то время, как флоатинг уменьшает активацию симпатической нервной системы или реакции «бей или беги», увеличивается визуальная, осязательная и слуховая чувствительность, становится более быстрой реакция, увеличивается выполнение простых и сложных задач. Флоатинг благоприятно воздействует на спокойствие, непоколебимость, верность, сосредоточенность, тревогу, полную концентрацию, - на те характеристики, которые присущи известным мировым спортсменам, выступающим на пике своих возможностей.

Ценность такого состояния души и тела не ограничивается спортивными выступлениями и соревнованиями. Это состояние даёт радость, увеличивает жизненную энергию и помогает нам достичь чрезвычайно важного для нас самоутверждения. На самом деле, это то состояние, которое мы раньше назвали потоком. Это главная составляющая любой человеческой деятельности, приносящей удовольствие, - от религии до любви, от спорта к сексу, от музыки к философии. Флоатинг считается идеальным средством подготовки и практики абсолютно для всех спортсменов.

Существует пространственных много переменных, синхронно вовлечённых в каждый эпизод спортивного действия. И если линейный нейрон нашего мозга, ориентируемый на детали, вмешается в выступление спортсмена, то это может привести только к его полному провалу. Именно поэтому, с целью освобождения правого полушария флоат-камера может стать ценным инструментом для атлетов и спортсменов. Из предыдущих глав мы уже поняли, что флоатинг заставляет доминирующее вербальное левое полушарие ослабить его обычную жёсткую руку контроля всего и позволить часто забытому правому полушарию сыграть главную роль. Или, как выражается Будзинский: «Правое полушарие во время флоатинга выходит из тени и кричит нам «Привет!». Этот очень полезный эффект флоатинга может длиться много часов и дней после вашего сеанса, поэтому спортсмены могут развивать его и брать с собой на спортивную арену.

Основная цель, конечно же, не состоит в том, чтобы устранить левое полушарие мозга. Логические и вербальные способности очень важны для выработки эффективной стратегии и ясного мышления. Третий бейсмен (определённая позиция бейсболиста в поле) не находился бы в идеальном положении, для того чтобы сделать его отработанный удар, если бы он не использовал логику при рассмотрении игровой ситуации, выбора наилучшей возможности отбить мяч и многое другое. На самом деле нам нужно не

заменить доминирование левого полушария мозга на доминирование правого, нам нужно не допустить захват правого полушария. Нам следует установить тесную и открытую связь между двумя полушариями мозга. Связь должна быть такой, чтобы каждое полушарие могло работать в своём правильном направлении, а не быть подавленным другим полушарием. Именно это и делает флоат-камера: исследования мозговых волн чётко указывают, что флоатинг обладает эффектом обеспечения правильных электрических ритмов обоих полушарий, приводит их в состояние сбалансированности и вызывает гиперсинхронную работу.

Глава 21. Флоатинг, как средство освобождения от зависимостей и вредных привычек.

Недавние открытия в области химии мозга чётко показывают, что зависимость не ограничивается только одним понятием «наркотическая зависимость». Зависимость от чего-то — это принуждение к выполнению определённых действий. Всем известны самые распространённые виды зависимостей: наркотическая, алкогольная и табачная. Но не многим из нас известно, что подсесть можно и на многие другие вещи, например: еда, работа, кофе, азартные игры, секс, шоколад, религия и многое другое. В принципе мы можем стать по-настоящему зависимыми от абсолютного всего, начиная от кофе по утрам и заканчивая бесконечными просмотрами сериалов.

К нашему счастью учёные сделали большой рывок в идентификации механизмов образования зависимости. Биохимики, например, обнаружили, что зависимость — это результат изменений способности тела испытать удовольствие, изменения в его особой системе градации удовольствия. Что же происходит с организмом, когда зависимость поселяется в нашем организме? Когда мы начинаем употреблять наркотики или много курить, то у нас изменяется число активных природных опиатных рецепторов нервных клеток, что приводит к уменьшению производительности внутренних опиатов тела — эндорфинов. Подобные открытия дали учёным надежду, что вскоре они смогут химическим методом победить любую человеческую зависимость.

Рассмотрев под различными углами психические и когнитивные способности зависимых людей, врачи и исследователи разработали высокоэффективные методы воздействия на зависимую часть мозга и человеческое поведение. После проведения огромного экспериментов на контрольных группах стало ясно, что техники работают, но при одном условии. Для того чтобы человеку избавиться от зависимости, ему следует в первую очередь по-настоящему захотеть этого и только потом начать скрупулёзно работать над собой по заданной методике.

Если мы посмотрим на мир врачей, занимающихся психическимии когнитивными способностями человека, и на мир нейрохимиков, то мы увидим, что они находятся далеко друг от друга. Первые пытаются изменить несовершенные действия несовершенных людей, живущих в несовершенном

мире. Вторые же пытаются исследовать и изменить микроскопические процессы нервной системы организма. Имея абсолютно разные взгляды в этом вопросе, они редко имеют точки соприкосновения. Поэтому знаменателен тот факт, что и врачи, и нейрохимики пришли к единому мнению, что флоат-камера является сильнодействующим средством для преодоления зависимостей. Скорее всего, это произошло по причине того, что флоат-камера может не только изменить поведение и личностные характеристики зависимого человека, а также привнести быстрые и поразительные изменения в биохимии человека.

Прекращение курения

В ряде исследований, которые проходили под руководством доктора Питера Садфилда было установлено, что эффект сенсорной депривации беспрецедентный. В его исследовании принимали участие две группы людей, избавиться никотиновой желали ОТ зависимости. разработанного им лечения был экспериментальный, он длился всего три месяца. Первая группа работала по его методике без применения сенсорной депривации, то есть они не находились в специальной изолированной комнате. Вторая же группа занималась тем же, но использовала сенсорную депривацию в течение всех трёх месяцев эксперимента. Вот что говорит доктор Садфилд об итогах своего первого эксперимента: «Все было для нас в новинку. Но самым поразительным был тот факт, что 40% людей, которые использовали сенсорную депривацию, бросили курить и стали счастливыми некурящими на всю их оставшуюся жизнь. В то время как процент бросивших курить в другой группе был около 15».

Продолжив изучать проблему курения, Садфилд пришёл к выводу, что помочь людям бросить курить несложно. Следуя его методикам и используя сенсорную депривацию, они достигали успеха практически сразу. Однако, спустя время некоторые из них все равно возобновляли курение. Садфилд понял, что самое сложное во всем этом процессе — достигнуть долгоиграющих психически-когнитивных изменений, в которых не будет места курению. Тогда Садфилд разработал новую методику. В ней, он заменил изолированную от любых внешних раздражителей комнату на флоат-камеру.

Во время флоатинга, он начал проигрывать записи о вреде курения, способности человека с лёгкостью бросить курить и что самое главное, он проигрывал записи, с помощью которых человек погружался в то

прекраснейшее состояние, когда он был некурящим и оставался более счастливым, чем сейчас, когда он постоянно курит. И результат не заставил себя долго ждать. Пройдя курс избавления от никотиновой зависимости, включающий в себя ежедневное посещение флоат-камеры, человек полностью менял своё отношение к курению. После каждого сеанса он курил все меньше и меньше, с тем, чтобы после последнего сеанса выйти из флоат-камеры уже счастливым некурящим.

Сокращение употребления алкоголя

Точно такие же успешные результаты были достигнуты с помощью флоат-камеры в области лечения алкоголизма. Испытав схожую технику на алкоголиках, Садфилд понял, что он в состоянии уменьшить употребление алкоголя, а в некоторых случаях даже помочь алкоголикам прекратить пить вообще.

Основой техники сокращения употребления алкоголя также стала изолированная комната сенсорной депривации. Однако она не была эффективной на 100%. Садфилд был первым, кто начал использовать флоаткамеру для совершенствования своих техник. Спустя несколько недель он сразу же увидел огромную разницу между просто изолированной комнатой и флоат-камерой. Если рассмотреть их под углом биохимической терапии (то есть терапии, с помощью которой мы должны изменить наши привычки и модели поведения), то сразу станет очевидным, что флоат-камера - это идеальное место для подобной практики. Это очень легко понять из небольшого сравнения: чтобы достичь минимального результата изолированной комнате, вам придётся пробыть в ней не менее двадцати часов, в то время как, проведя ваш первый сеанс во флоат-камере, вы уже будете видеть первые результаты. К тому же, во флоат-камере значительно проще понять для себя самого, какие поведенческие модели нужно поменять или же приобрести.

После ошеломляющих успехов техники Садфилда, её переняли многие больницы и специализированные учреждения. Например, больница Св. Элизабет в Эплтоне, штат Висконсин, начала использовать флоат-камеру как неотъемлемую составляющую лечения стресса. В течение года данный курс лечения прошли 87 амбулаторных больных. Результаты были более чем оптимистическими: 50 % курильщиков отказались от этой пагубной привычки, а 45 % алкоголиков сократили употребление алкоголя до минимума, или же бросили пить совсем. Эти статистические данные

поразительны ещё и тем, что данная лечебная программа была в своей основе направлена на борьбу со стрессом и не имела чёткой цели заставить людей бросить пить или курить.