

Алексей Ланской

ВИРТУАЛЬНЫЕ СТЕРОИДЫ

Гипноз, спорт, котики



Алексей Ланской

**Виртуальные стероиды.
Гипноз, спорт, котики**

«Издательские решения»

Ланской А. А.

Виртуальные стероиды. Гипноз, спорт, котики /
А. А. Ланской — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-854189-6

Представьте, что вы обладаете уверенностью чемпиона мира, знаниями сотен мастеров и способны, как настоящий джедай, управлять своим телом и разумом. Нравится? Читайте эту книгу, и вы станете настоящим Мастером своего сознания.

ISBN 978-5-44-854189-6

© Ланской А. А.
© Издательские решения

Содержание

Добро пожаловать в Спортивную психопрактику!	6
Читать внимательно!	8
Об этой книге	9
Введение	9
Как пользоваться этой книгой	11
Часть 1. Основы	13
1.1 Психическая сторона спорта	13
1.2 Тело и психика	15
1.3 Трансовое состояние	19
1.4 Подсознательные ожидания сбываются. Базовый принцип	22
1.5 Как и когда практиковаться	24
Когда практиковаться	24
Как практиковаться	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Виртуальные стероиды Гипноз, спорт, котики

Алексей Алексеевич Ланской

© Алексей Алексеевич Ланской, 2017

ISBN 978-5-4485-4189-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Добро пожаловать в Спортивную психопрактику!

– Серьёзное отношение к чему бы то ни было в этом мире является роковой ошибкой.

– А жизнь – это серьёзно?

– О да, жизнь – это серьёзно! Но не очень...

Льюис Кэрролл. Алиса в стране чудес

Эта книга написана с одной простой целью – дать всем спортсменам простые и понятные знания о психической подготовке в спорте.

Здесь вы найдете набор техник, методов и практик для качественной трансформации вашей спортивной карьеры.

– Техники НЛП и гипноза

– Методы ускоренного обучения

– Приемы психической саморегуляции

И все это было специально адаптировано под задачи и условия спорта.

Эта книга о работе и тренировке вашего сознания, вашей психики.

Большая осознанность, понимание того, как работает мозг и как можно развивать психику для повышения спортивных результатов, улучшения техники и физической формы.

Здесь нет бесконечных диаграмм, суровых научных статей и скрупулезных цифр.

Я очень люблю научные данные, и с радостью в них копаюсь. Однако эта книга задумана как максимально практичная, полезная и легко читаемая. Поэтому здесь все описано простым языком, а теории ровно столько, сколько необходимо для освоения и встраивания навыков в вашу жизнь.

Книга не направлена на какой-то конкретный вид спорта.

Техники из этой книги я применял в боевых искусствах, акробатике, паркуре, верховой езде, силовом тренинге и метании ножей. Методы, приведенные здесь, универсальны и при минимальной адаптации могут быть использованы в любом виде спорта. Да и не только в спорте.

Это не истина в последней инстанции и здесь нет всеобъемлющей коллекции всех возможных психотехник.

Я постоянно развиваю и разрабатываю эти техники, собираю и улучшаю их. В этой книге есть лишь самое необходимое и самое нужное. Это та книга, которая была нужна мне самому, когда я отправился в путь по радикальной трансформации своей тренировочной жизни.

За пределами техник этой книги существует множество других приемов и техник. О чем-то я еще буду писать, о чем-то я даже не имею представления.

Я расскажу о том, как делать, о структуре и принципах. А что именно делать внутри – решать вам.

В этом учебном курсе я говорю только о структуре практики, о самих техниках, оставляя вам и вашим тренерам заполнять данную структуру содержимым. Именно вам лучше всего знать, какие именно состояния, внушения и качества необходимы конкретно в вашем виде спорта и именно вам.

Для начала я поделюсь с вами небольшой историей.

«Я был зол. Очень-очень зол. В первую очередь на себя. «Как так! – думал я – почему у меня нет результата, который я так хочу!»

Я всегда любил спорт. С 6 лет я занимался теннисом, фигурным катанием, плаванием и айкидо. Первые три продержались совсем недолго, а вот айкидо осталось, закрепилось и переросло в страстное увлечение боевыми искусствами.

В детстве я не отличался хорошими физическими данными, разве что выносливостью – здесь я был впереди всех моих товарищей по школе и тренировкам. Однако мне отчаянно не хватало силы, скорости и гибкости.

Я всегда хотел становиться лучше, быстрее, сильнее. Какие-то качества давались мне легко, над какими-то приходилось работать гораздо больше.

Я познакомился со штангой, тренировался в тренажерке. Моим кумиром был Брюс Ли, а его феноменальные физические возможности – сила, скорость, координация – стали для меня практически смыслом жизни.

И вот после многих лет занятий боевыми искусствами, после нескольких лет тренажерки я был зол.

Мои результаты мне не нравились.

Нет, я был хорош, в чем-то даже очень хорош. Мне легко давались новые техники, различные сложно-координационные движения. Я много тренировался, и моя физическая форма была лучшей за всю мою прежнюю жизнь.

Но чего-то не хватало.

Я знал, что могу лучше. Я видел, как многие ребята в тренажерке быстрее набирают силу и массу, лучше выглядят, показывают лучшие результаты. И за меньший срок в зале, чем туда хожу я! Несмотря на легкость усвоения, мне не хватало грации, непринужденности, координации – чего-то неуловимого, что так восхищало меня в мастерах, киноактерах и выдающихся спортсменах.

Моя техника была хорошей, но не превосходной. В какой-то момент развития я словно наткнулся на стенку, пробиться через которую не мог никакими средствами. Наоборот, чем больше я вкладывал усилий, тем сильнее меня швыряло назад.

Непонимание злило меня еще больше.

Я всегда стремился к Мастерству. Однако во всех своих начинаниях, не только спортивных, надо сказать, я всегда останавливался у какой-то невидимой границы. Я был как тот многоборец – многое умею, но ничего не умею по-настоящему хорошо. У меня было впечатление, что в руках у меня ворох кусочков паззла, которые я никак не могу собрать. Часть картинка складывается, остальное остается бесформенной горкой. И чем дальше я пробую паззл сложить, тем сильнее становилось ощущение, что там чего-то не хватает.

«Как он это, черт побери, делает, – мелькнуло у меня в голове. – Я не понимаю!». Саша как всегда улыбался, словно буддийских монах. Я вообще никогда не видел его без улыбки. Он только что показал нам удар с разворота в прыжке. С завязанными глазами. Как у Ван Дамма в кино. Только Ван Дамм был красив, а Саша был смертелен. Быстр. Точен. И он улыбался! Я вздохнул, по телу побежали волны напряжения. Я тоже так могу. И уже почти также быстро и также высоко. Почти. Очень большое «почти». И я не могу добиться той плавности, легкости, танцующей грациозности движений, как у моего тренера. Я не могу с закрытыми глазами раскидать троих, при этом делая это словно играючи. Улыбаясь.

И я стал искать недостающие кусочки картинки.»

И эта книга – о некоторых из тех кусочков, что я отыскал.

Читать внимательно!

Автор не несет ответственности за последствия использования описанных в данной книге техник и упражнений. Все хорошее и все нехорошее, что с вами может случиться – целиком на вашей совести.

Об этой книге

Введение

– *А где я могу найти кого-нибудь нормального?*
– *Нигде, – ответил Кот, – нормальных не бывает. Ведь все такие разные и непохожие. И это, по-моему, нормально.*
– *Льюис Кэрролл. Алиса в Стране чудес*

Один известный тренер как-то сказал: «Баскетбол – это 90% работы ментальной и только 10% физической».

Вы когда-нибудь задумывались над тем, что отличает спортсменов экстра-класса от просто хорошо тренированных людей? Ведь по большому счету все спортсмены, соревнующиеся в спорте великих достижений на уровне, скажем, Олимпийских игр, обладают примерно одинаковыми физическими данными. Конечно, это «примерно» и конкретная физическая форма людей наверняка немного отличается, давая им преимущество. И все-таки, каков тот ключевой фактор, который позволяет спортсмену демонстрировать высочайшие результаты, превосходя своих конкурентов?

Обратимся к ученым, которые однажды провели эксперимент, детально опросив и пронаблюдав за известными спортсменами, стараясь найти то различие, которое является ключевым в определении успеха или неудачи.

Какой же вывод они сделали?

Именно психическая подготовка, ментальные процессы, так называемая внутренняя игра (Inner game) являются той основой, тем ключевым фактором, который позволяет спортсменам побеждать и демонстрировать невероятные результаты.

Хотите пример?

Очень долго считалось, что мило невозможно пробежать быстрее, чем за 4 минуты. Ни один спортсмен не мог сделать этого. Считалось, что для человека это в принципе невозможно, но ровно до тех пор, пока однажды рекорд не был побит. 6 мая 1954 года Роджер Баннистер пробежал милю за 3 минуты 59 секунд. И вот что забавно, после того, как он сумел показать, что прежнее убеждение было ошибочным, множество других спортсменов стало показывать сходные результаты и сейчас то, что считалось невозможным еще 50 лет назад, уже не является чем-то необычным. То же самое происходило и с прыжками в высоту, где считалось, что человек не может прыгнуть на высоту более 2 метров. А теперь это нормальный стандартный результат в легкой атлетике.

Без преувеличения, работа психики – это основа всего, что может демонстрировать наш организм.

Именно заложенные в нас убеждения определяют те границы возможного, которые направляют наши результаты. Именно психика дает команды нашим мышцам на выполнение тех или иных движений. Получается, что *любая тренировка техники это, по сути, программирование нашего сознания* – мы закладываем в него исполняющиеся программы, которые впоследствии станут автоматическими движениями, которыми мы сможем легко пользоваться.

Но почему-то тренировке психики уделяется непозволительно мало времени. Причем если у профессионалов есть возможность работать со спортивными психологами, а такие обязательно есть в любой уважающей себя команде, то у тех, кто еще не пришел в спорт высших достижений и просто занимается спортом «для себя», часто нет совершенно никакой

возможности уделять тренировке психики столько же внимания, сколько уделяют тренировкам тела. Плюс сами спортсмены, как и многие тренеры, считают тренировку психики делом ненужным, совершенно лишним, которым заниматься по остаточному принципу с свободное время.

Конечно, было бы глупо утверждать, что для того, чтобы стать олимпийским чемпионом, достаточно громкого слова «психическая саморегуляция», но факт остается фактом – использование психической подготовки делает свое дело и дает реальные результаты.

Как пользоваться этой книгой

Собирай все, что найдешь полезного. Кроме равнодушия и невежества. И тогда ты, может быть, выживешь.
– *Чеширский кот. American McGee's Alice*

Перед вами готовый учебно-тренировочный курс по психической подготовке. Или, как я ее называю – психопрактике.

Все упражнения расположены в том порядке, в котором их следует выполнять, каждое логично следует за предыдущим.

В первых упражнениях я покажу самые азы работы с сознанием. Эти упражнения очень важны! Возможно, кому-то эти упражнения покажутся слишком сложными, а кому-то наоборот элементарными и простыми, однако, если вы хотите извлечь максимальную пользу – не пренебрегайте даже самыми очевидными и отработывайте каждое упражнение в предложенном порядке. Это фундамент всей психотехнической работы. Каждое из них является подводящим к другим, более сложным, поэтому, пропустив что-то в самом начале, вы не сможете легко перейти на следующую ступеньку. Освоение подготовительной части займет у вас около недели ежедневных занятий.

Следующая часть – основная. В ней дано пять мощных инструментов – техник, которыми можно пользоваться для качественного скачка в спортивных результатах. Если в подготовительной части речь идет именно о навыках, которые можно один раз освоить и потом к ним не возвращаться, то здесь – техники и инструменты, которые можно применять бесконечное количество раз в любых возможных ситуациях. Освоив эти техники в рамках книги, применяйте их и экспериментируйте в любых воображаемых областях любым удобным для вас способом.

Тут есть одно важное замечание. Несмотря на то, что во многих упражнениях я даю точные указания, как надо их делать, всегда ориентируйтесь в первую очередь на свои ощущения, результаты. Экспериментируйте, меняйте в техниках ровно столько, сколько сочтете нужным, но только тогда, когда будете иметь полное представление, что и зачем вы делаете. В работе с психикой всегда важно следовать вашей индивидуальности, конкретному контексту, конкретной ситуации. И технике безопасности :)

В дополнительной части я покажу еще несколько полезных психопрактик. Эти техники названы дополнительными не потому, что они вторичны или менее полезны, по сравнению с упражнениями основной части, отнюдь. Многие из них критически важны и очень очень эффективны, просто их освоение в рамках данной книги не ограничено каким-то лимитом времени, практикуйтесь и изучайте, когда и как вам это будет нужно и удобно. Можете делать их вместе с упражнениями основного курса, можете после, а можете совсем не делать. Однако сделав эти упражнения и тщательно их освоив, дополнив ими навыки основной части, вы будете иметь на руках целый набор весьма разнообразных и точных инструментов для настройки, развития, и балансирования вашей психики. Даже если вы никогда больше не станете заниматься психической подготовкой и развивать свои навыки дальше, этих инструментов хватит для многих и многих задач, которые встают перед спортсменами на тренировках, соревнованиях и т. д.

Заменит ли эта книга работу с квалифицированным специалистом? Нет. Но она даст вам хороший старт в этой огромной, увлекательной и еще очень мало исследованной области – развитии спортивных психотехник.

Основные принципы

- Делать упражнения последовательно и систематично
- Практикуйтесь в максимально разнообразных контекстах
- Ориентируйтесь на собственные ощущения
- Не форсируйте процесс, работайте с упражнениями в спокойном расслабленном темпе

Часть 1. Основы

1.1 Психическая сторона спорта

Любая дорога начинается с первого шага. Банально, но верно.
– *American McGee's Alice*

Вернемся к простой и не совсем очевидной истине, о которой уже было сказано: в спорте кроме внешней, физиологической стороны, существует еще и психическая – это использование правильной ментальной настройки сознания. А почему вдруг сознание вообще связывают непосредственно со спортивными тренировками, и кто сказал, что его можно и нужно как-то по-особенному тренировать? Вроде занимаются все спортом, качают мышцы, тренируют навыки, а про голову никто никогда не говорил.

Давайте я вам расскажу об одном интересном эксперименте.

Взяли 4 группы одинаково плохо играющих в баскетбол любителей. Умеющих, да, но ничем не выдающихся. Наша задача узнать, насколько визуализация навыка влияет на его реальное развитие.

– Первая группа в течении 4 недель каждый день будет тренироваться в обычном, совершенно стандартном режиме. Без всяких ментальных подстроек, по одному часу каждый день.

– Вторая группа будет 30 минут визуализировать исполнение технических действий и еще 30 минут непосредственно практиковать их на площадке.

– Третья группа в течении всего часа будет просто сидеть и визуализировать тренировочный процесс, броски и перемещения – без реального их исполнения.

– И четвертая группа, контрольная, как их называют, просто ничего не будет делать. Повезло товарищам, да.

Через 4 недели мы соберем всех вместе и посмотрим, изменилось ли что-нибудь в технике игры участников эксперимента.

Как вы думаете, какая из четырех групп *меньше* всего улучшила свои результаты? Верно, четвертая. Те «счастливые» товарищи, которые каждый день по целому часу сидели и ничего не делали. Играть они, как и было бы логично предположить, лучше не стали. Даже наоборот – результаты ухудшились.

Следующими идут участники из третьей группы – «чистые менталисты», те, кто все 4 недели только и делали, что визуализировали тренировки по баскетболу. У этой группы *техника стала лучше* – принимая во внимание факт, что они только визуализировали процесс, это уже интересный результат – но лучше совсем не на много. Заметно, но не сильно.

А вот дальше уже интереснее!

На втором месте по улучшению технических показателей идет группа №1 – те, кто следовал обычной программе тренировок, без ментального тренинга. Их результаты, как и ожидалось, стали заметно лучше, но...

...все-таки меньше, чем у участников группы №2! Игроки, которые половину времени тратили на визуализацию, а потом шли и отработывали технику на площадке, показали самый заметный прирост техники, качества движений и общего мастерства.

Примечательно, не правда ли? Получается, что именно сочетание ментальной репетиции и физического тренинга дает максимально заметное улучшение результатов, большие, чем каждый из методов по отдельности!

Да, в данном эксперименте был получен еще один любопытный результат. Помимо техники, экспериментаторы измеряли то, как изменился объем мышц всех участников. У групп №1 и №2, понятное дело, мышцы заметно укрепились, усилились и увеличились. Но что самое интересное, у участников группы №3, которые не выполняли никаких физических нагрузок, а только медитировали по часу в день – тоже были зафиксированы *изменения в мышцах, качественно соответствующие тем нагрузкам, которые они визуализировали!* Неплохо, правда? Пусть количественно эти изменения были небольшими, и все же это весьма любопытный эффект, который стоит взять на заметку.

Такое исследование, на самом деле, было множество раз повторено с разными вариациями. И результаты были так или иначе, весьма схожими.

Какой вывод делаем?

Ментальная практика сама по себе, в отрыве от физического тренинга, позволяет в определенных пределах, влиять на технику и даже на развитие мышц. Но если это все, что вы делаете, то результаты останутся весьма скромными. То есть, как бы удивительно это ни звучало, если вы мысленно представляете, как поднимаете штангу или выполняете сложный элемент акробатики, это улучшит ваш реальный физический навык, но не настолько, как хотелось бы.

Скажем так, в гомеопатических дозах.

А вот если сочетать ментальную тренировку и непосредственно занятия в зале... Вот тут и скрыты все те «магические» возможности, которые дает психопрактика. Быстрый прирост результата с меньшим количеством травм и ошибок, возможность тонкого контроля, «настройки» техники выполнения и многое-многое другое. Границ ее применения мы не знаем, да и вряд ли когда-то из достигнем.

1.2 Тело и психика

- Почему ты не пьешь больше чаю? – спросил Заяц заботливо.
- Что значит «больше»? – обиделась Алиса. – Я вообще ничего тут не пила!
- Тем более! – сказал Шляпа. – Выпить больше, чем ничего, – легко и просто. Вот если бы ты выпила меньше, чем ничего, – это был бы фокус!
- Льюис Кэрролл. Алиса в стране чудес

Человеческое сознание контролирует все процессы, происходящие в теле. Очень часто, когда я затрагиваю тему ментального тренинга, психической подготовки и им подобные, ко мне подходят с вопросом «Все это конечно, красиво и здорово. Но какое это имеет отношение к физкультуре? Я могу присесть со штангой в 200 кг и безо всяких психических замудов»

И тут возникает хитрая шутка. Присесть со штангой любого веса без соответствующей подготовки психики нельзя. Точка. Просто нельзя. Те сигналы, которые идут к мышцам, заставляют их сокращаться и работать, идут от мозга, от нашей нервной системы, а значит, контролируются психикой и подсознанием. Просто обычно психика подстраивается под задачу автоматически, как следствие ваших занятий в зале.

Существует прямая связь между телом и каждой, абсолютно каждой мыслью

Давайте проведем небольшой эксперимент.

Вытяните обе руки на уровне плеч. Разведите их примерно на ширину плеч, ладонями друг к другу. Закройте глаза. И начните максимально четко, живо, ярко, осязательно представлять, что ваши руки – это два магнита, сильно притягивающиеся друг к другу. Концентрируйтесь полностью на этом образе. Почувствуйте силу притяжения, четко представьте два магнита. Можно про себя повторять «Мои руки притягиваются, примагничиваются друг к другу»

Если вы все делали правильно – ваши руки соединятся. У кого-то быстрее, у кого-то медленнее, но под действием образов в сознании разведенные руки придут в движение и соприкоснутся.

Это и есть влияние ментальных представлений, образов, на тело.

Тут есть один нюанс. Если вы отнеслись к упражнению скептически, с сомнением или просто не концентрировались – возможно, у вас ничего не получилось или руки лишь чуть-чуть сдвинулись с места. Это нормально, ведь у вас в сознании в этот момент работал иной образ, другая программа – образ того, как руки остаются на месте, ничего не происходит. Как следствие такого диссонанса, руки либо не пришли в движение, либо реакция была едва заметной.

Для максимального эффекта отдавайтесь упражнению полностью, на 100%. Прочь страхи, сомнения, неуверенность – они создают помехи, словно работающая дрель мешает вашему радио. Это необходимо соблюдать для любых упражнений и заданий.

Итак, любой образ, любая мысль или эмоция – все отражается в нашем теле.

Этот эффект имеет огромное значение в стрессовых или экстремальных ситуациях. В них мы часто теряем контроль над происходящим у нас в голове, мысли словно переключаются на автопилот, ускользают от нас. И в момент, когда нам необходимо выжать из себя

максимальное усилие, тело начинает подводить. Наш собственный разум, наша психика становятся помехой, непреодолимой преградой.

Снова пример, ставший уже классикой в практической психологии.

Представьте лежащий на полу гимнастический брус. Брус достаточно широк, так что вы можете спокойно пройти по нему. Возможно, даже пробежать или сделать колесо.

Теперь представьте, что брус приподняли на высоту метра. Хм... Вы все еще можете по нему пройти, но ваша уверенность уже не та, что прежде. Движения не такие свободные, есть скованность, вас качает. Контроля уже гораздо меньше и если пробежать вы еще можете и решитесь, то сделать колесо уже точно не вариант.

А теперь брус подняли еще выше, метров на 5. Решитесь пройти по нему? Возможно нет, страх падения будет мешать. Это тот же самый брус, по которому вы легко и непринужденно ходили. Вы это знаете, осознаете, можете тысячу раз себе повторить, только толку не будет никакого. И даже если вы уговорите себя пройти по брусу – очень велик шанс что вы упадете.

В такие моменты нами управляют бессознательные механизмы нашей психики. Почему же ваши реакции были столь различны в приведенных трех случаях?

Потому что ваше **сознание создает собственную реальность**. И реагирует именно на нее.

У нашего подсознания есть собственная логика, находящаяся вне прямого сознательного контроля. Подсознание не думает словами, но если бы умело, то монолог был бы примерно таким:

– *«Брус достаточно толстый и находится низко, пройти по нему можно безопасно. Даже если оступлюсь – не опасно. Падать или нет – не имеет значения. Я могу пройти спокойно»*. Сознательные и бессознательные процессы находятся в согласии по данной ситуации.

– *«Брус все еще тот же самый. Но он стал выше. Падать опасно. Падать или нет – имеет значение. Есть вероятность упасть, ее надо принять во внимание»*. Создается потенциал падения, в подсознании возникает такой образ. Сознательный и подсознательный процессы попадают в диссонанс.

Как только образ падения становится особенно силен – достигает критических субмодальностей – тело начинает действовать именно в соответствии с этим образом. Мышцы начинают реагировать словно вы уже падаете. Непроизвольно вы напрягаете их, чтобы восстановить баланс. Это усложняет координацию и поддержание того самого баланса. И вы спотыкаетесь...

Возникает весьма любопытный парадокс. Вероятность падения вызывает образ падения, который приводят к реакциям, заставляющим вас упасть.

Сознание, самостоятельно создав реальность, само исполнило собственное пророчество. Чудесно.

Мой тренер по ушу, прекрасно разбирающийся в работе человеческого мозга, любил демонстрировать следующий трюк. Встав напротив, он просил нанести ему прямой удар в грудь или лицо. В момент удара он делал блок ладонью – но не касался руки, отдергивал руку чуть раньше. И при этом странное дело – руку бьющего дергалась в сторону, словно привязанная к блокирующей руке тренера. Магия, особенно со стороны.

На самом деле, в основе этого эффекта лежит очень простой принцип. Делая блок, Саша (так звали тренера) выполнял его максимально убедительно, словно и впрямь собирался столкнуть бьющую руку с пути к его носу. Сознание фиксировало его движение, и в руке возникало компенсаторное напряжение от ожидания блока. Но блока то не проис-

ходило! В результате напряжение в бьющей руки, не встретив сопротивления, отдергивало ее в сторону. Все очень просто.

Иногда всякие ментальные процессы проявляют себя не столь прямолинейно.

Представьте бойца, выходящего на ринг. Он защищает титул. И у него в голове одна мысль «Не проиграть! Выиграть любой ценой!». Такая установка рождает целый рой совершенно ненужных образов, поглощающих энергию, внимание. Яркие картинки того, что произойдет, если он проиграет сильнеешим образом угнетают его психику. И вот он уже не с соперником бьется, а бежит где-то в своей реальности. И все, пиши пропало.

Наше сознание не умеет отличать реальное от вымышленного, представленного. В нем существуют весьма сложные и изощренные стратегии, по которым оно классифицирует одни события как «реальные» другие как «вымышленные», но это просто категории сортировки, разницы для него никакой нет! Это подтверждено множеством экспериментов и практикой психологов, психотерапевтов, гипнологов. А как вы уже убедились, сознание напрямую управляет телом и значение всего происходящего внутри нашей головы становится просто колоссальным.

Однако, вернемся к брусу. По нему ведь ходят, да? Не все же с него падают. Посмотрим на этот момент подробнее.

Кто может пройти по брусу?

– По брусу легко пройдет тренированный гимнаст. Безо всяких усилий, еще и трюки покажет. Подготовка гимнаста включает в себя постепенное приучение к высоте снаряда и огромное количество повторений действий, пока они не станут полностью автоматическими. Чем более автоматические движения, тем меньше они зависят от эмоций и внутренних образов. Более того, у гимнастов формируется избыточный навык – что такое пройти или пробежать по подвешенному брусу, когда ты можешь сделать на нем сальто?

– Пройдет по брусу человек, чья жизнь зависит от этого. Спасаящийся или спасающий кого-то. Сознание в данном случае занято обработкой опасностей другого рода и какой-то там брусик уже не помеха, которую стоит рассматривать. Страх выключается, открывая возможность к легкому, часто вообще не осознаваемому преодолению препятствия.

– Легко пройдет по брусу загипнотизированный, которому внушили, что брус лежит на земле или что он сам – великий гимнаст.

– Легко пройдет тот, кто умеет управлять процессам в своем сознании и влиять на реакции и тонус тела.

И в этом случае именно ментальный тренинг позволит вам создать правильное состояние для выполнения задачи:

- контролировать возбуждение нервной системы;
- интенсивно фокусировать внимание;
- создавать позитивные ожидания в сознании;
- контролировать без форсирования и напряжения;
- полностью погружаться в процесс.

Такое состояние часто возникает само по себе. Ему могут сопутствовать различные искажения восприятия – замедление времени, искажения визуального поля. Рассказывая о таких моментах, спортсмены говорят о вдохновении, о возможности видеть оппонентов словно в замедленной съемке, о состоянии легкости и готовности; все действия становятся точными, эффективными и абсолютно инстинктивными.

Однако, гораздо полезнее будет уметь входить в подобное состояние сознательно, целенаправленно – именно это является одной из задач психической спортивной подготовки. Путем различных упражнений вы сначала формируете, создаете нужное состояние, а потом учитесь в него входить по команде, в нужный вам момент.

По сути, это все форма трансового состояния. Его часто называют *состоянием «Потока»*, а мы в дальнейшем будем использовать термин *Оптимальное Боевое Состояние* (термин взят из работы А. В. Алексева «Преодолей себя»)

Еще одна польза от ментального тренинга и восприятия реальности нашим сознанием. Вы можете тренироваться даже когда восстанавливаетесь после травмы и обычный тренинг для вас недоступен. Ментальный тренинг позволяет вам сохранять образы движений в нервной системе, поддерживать нейромускульные паттерны и связи между нейронами. Таким образом вы сохраняете и даже улучшаете свою технику, позволяя мышцам восстановиться.

1.3 Трансовое состояние

- *А что это за звуки, вон там?* – спросила Алиса.
 - *А, это чудеса,* – равнодушно пояснил Чеширский Кот.
 - *И что же они там делают?* – поинтересовалась девочка.
 - *Как и положено,* – Кот зевнул. – *Случаются.*
- *Льюис Кэрролл. Алиса в стране чудес*

Давайте бегло построим рабочую модель нашей с вами психики. Это будет очень упрощенная модель, и далеко не единственная из существующих, но работа с ней дает нам многие ценные возможности.

Все человеческое сознание принято условно подразделять на две части: **сознательное и бессознательное**.

Начнем с *сознательного*, самой заметной и знакомой нам части нашей психики.

Первый функциональный блок сознательного уровня – *аналитика и планирование*. Это та часть сознания, которая ежедневно анализирует происходящие вокруг процессы, видит проблемы и предлагает пути их решения («У машины кончился бензин, что делать?»). Здесь мы строим планы, научные концепции, придумываем себе цели и задачи.

Следующая составляющая этой части психики – *рациональное мышление*. Единственная его задача – объяснять. Мозг не воспринимает беспричинные действия и ситуации, видимое отсутствие этой самой причины может привести к серьезным психологическим проблемам. Однако у рационального мышления есть одно очень неприятное для нас свойство: оно старается объяснить все, даже то, что совершенно не понимает. Ему важно найти объяснение, а насколько оно верно – не важно. И если с объяснением физических явлений наш мозг справляется неплохо, то при рационализации наших состояний, мыслей и эмоций он почти всегда ошибается.

Третья важная часть нашего сознательного – это *сила воли* в ее бытовом понимании. Вопреки распространенному убеждению, сила воли не предназначена для коррекции нашего поведения, привычек и эмоций. Основные ее задачи – дать психике короткий мощный заряд энергии для сверхусилия в экстренной ситуации и перебороть инстинктивные автоматические реакции, если это требуется. Вы устали, хотите есть и спать, а надо написать еще несколько страниц – и тут Вы заставляете себя работать как раз с помощью силы воли. А вот отучать себя от вредной привычки с ее помощью – гиблое для психики дело.

И четвертый функциональный блок – это *рабочая память*. Имеется в виду та часть памяти, которой мы оперируем каждый день, данные, используемые нами в течение самого ближайшего отрезка жизни: планы на день, только что прочитанный рецепт, схема используемого участка метрополитена и так далее.

Теперь давайте так же ознакомительно поговорим о *бессознательной части нашей психики*. Это огромная, более глубокая и очень мощная часть, которая определяет, кем мы являемся, что мы делаем и какой образ жизни ведем.

Как и сознание, подсознание имеет характерные функциональные блоки.

Первый из них – *убеждения и ценности, Я-концепция человека*. Именно тут лежит основа нашего поведения, стратегии принятия решений, возможные и невозможные варианты будущего. Здесь же записан образ нашего тела, каким оно должно быть, как должно выглядеть, как двигаться и как развиваться.

Вся подсознательная система работает как компьютер с теми программами, которые устанавливаются в течение всей жизни с момента рождения. Подсознание управляет абсолютно всеми процессами, как психологическими, так и физиологическими. Именно подсознание контролирует как бьется наше сердце, кровь бежит по сосудам, работают внутренние органы. Функционирует иммунная система.

Далее идет *долговременная память*. Мы редко можем получить доступ к этому типу памяти сознательно, поэтому никто не может так просто так сходу вспомнить момент, как пошел в детский сад или школу, но подсознание активно использует абсолютно все воспоминания и формирует поведение, основываясь на нашем прошлом жизненном опыте.

Следующая большая составляющая подсознания – это *эмоции*. Эмоции появляются и исчезают без участия сознательной части и являются способом реакции психики на какое-либо внешнее раздражение, формируя и программируя наше поведение в той или иной ситуации.

Так как эмоции являются частью нашего подсознательного, что-либо делать с ними из обычного состояния сознания крайне сложно и неудобно. В лучшем случае удастся замаскировать, подавить и вытеснить негативную эмоцию, что впоследствии может привести к серьезным психосоматическим проблемам.

Еще одна важная функция подсознательного – *защита*. Оно постоянно стремится оградить нас от всевозможных опасностей. Столкнувшись с негативной стрессовой ситуацией, подсознание срочно пытается выработать контрмеры, чтобы подобное впредь не повторилось.

И последний из основных блоков подсознания, которые нам здесь интересны – *привычки* и различные *автоматизмы* нашего поведения. Все те действия, которые мы делаем «на автомате», неосознанно, записаны в этой части психики. Будь то отработанные движения гимнаста, этюд Шопена или просто навык водить автомобиль – отработанные до определенного уровня, они фиксируются в этой части подсознательного. С этого момента наша психика может получать к ним доступ практически моментально, без участия медлительной сознательной части.

Причем же тут транс? Все очень просто. Между сознательным и бессознательным существует еще один интересный функциональный элемент – *критический фактор*. Или, проще, критическое мышление. У него есть одна функция – не пускать в подсознания различные внешние по отношению к нему воздействия. Останавливать внушения, информацию, любое влияние. Это фильтр, шлюз, который тщательно отбирает и контролирует все происходящее между сознанием и подсознанием.

Говоря по-простому, он постоянно все критикует.

Пройти его можно несколькими способами. Некоторая информация в него «просачивается». Если какая-то мысль долго «крутится» в сознании, она постепенно становится частью бессознательных процессов. Хорошо «пробивают» критику эмоции – в состоянии страха мыслить почти невозможно. Любое сильно заряженное переживание – положительно или отрицательно – имеет тенденцию проходить сквозь критическое мышление. Сбивают критический фактор неожиданности, разрывы шаблона, скука, отвлечения внимания, чужой авторитет... Множество самых разных воздействий. И вот когда критический фактор у нас выключается мы получаем *трансное состояние*.

Транс – это обход критического фактора и формирование выборочного внимания

В трансе мы можем влиять на наши бессознательные процессы. Перепрограммировать, изменять, добавлять, убирать... Становятся доступными многие функции и опции, в обычном состоянии нам закрытые. В общем, транс – это очень здорово.

Транс состояние полностью естественное. Более того, он необходим организму как сон и воздух! Ученые посчитали, что в течении дня человек примерно каждый час минут на 10 входит в измененное состояние, и такое выпадение в транс – залог нормальной работы психики.

Практически любой момент жизни человека содержит в себе гипнотический элемент. Просто мы его не замечаем.

В транс вы попадаете, когда долго ведете машину, сидите в кино, читаете любимую книгу. Такие переживания часто характерны различными изменениями восприятия. Например, искаженным чувством времени, или некоторой потерей памяти. Проехали на машине 60 км и не можете вспомнить ни момента из всей дороги.

Транс безопасен и полезен. Более того, его можно использовать для решения многих задач, связанных с работой психики. Да что там говорить, все обучение просто построено на разной форме трансовых состояний! И в течении нашего небольшого курса мы будем транс активно использовать. Ибо полезно, эффективно и здорово ускоряет процесс.

1.4 Подсознательные ожидания сбываются. Базовый принцип

Дело в том, что, пока ты маленькая, ты можешь видеть то, что невидимо для тебя большой.

– Alice: Madness Returns

Краеугольный принцип психики – **то, что ваше сознание ожидает, скорее всего, случится.**

Простой пример.

Вам нужно сделать упражнение – максимальное количество отжиманий за один подход. Как только вы дали себе такую установку, внутри, на уровне подсознания, формируется определённый образ того, как вы это упражнение выполните. За невероятно быстрый промежуток времени подсознание анализирует ваши убеждения относительно отжиманий («Могу сделать вот столько-то...» «Люди могут делать вот столько...» «Сейчас смогу сделать вот столько...» и подобные), получает доступ и оценивает весь ваш опыт отжиманий, определяет ваше состояние в данный момент... И на основе всего этого вы получаете внутренний образ действия, определённое ожидание относительно его. И, начав отжиматься, вы сделаете примерно такое количество отжиманий, которое вам спрогнозировало ваше подсознание. Сознание ожидает такой результат – именно он и происходит.

Значит ли это, что вы не можете отжаться больше? Нет. Вы можете гораздо больше. Замените в приведенном выше примере вводную с «отжаться максимальное количество раз» на «отжиматься 2 минуты подряд». Дайте себе такую установку максимально честно, не пытаясь фоном думать о количестве, и начните отжиматься, следя за таймером. Вы будете удивлены тем, сколько вы сможете отжаться.

Фишка тут в том, чтобы полностью заменить одну вводную – «отжаться максимальное количество» – другой – «отжаться 2 минуты». Полностью выкинув из головы количество, и задав границы выполнения, вы запускаете совершенно другие программы в психике.

Таким простым замещением вы убрали зависимость от результата. Это здорово снимает внутреннее напряжение, оценочную зависимость и четкий прогноз о количестве выполненного. У вас просто есть рамки, в которые вы должны что-то сделать. Вы можете отжаться и 1 раз и 100 раз. Ваше внимание перераспределилось с «максимально отжаться» на «2 минуты». Заметьте, не «отжаться на максимальное количество минут»! В таком варианте вы тоже включаете механизм зависимости от результата, просто меняете «цену деления».

Это упражнение можно модифицировать и дальше, ставя неограниченное время, убирая и оценки вообще, добавляя какие-то другие критерии оценок... Можете поэкспериментировать :)

Весь этот пример с отжиманиями, помимо своей всяческой полезности для тела, хорошо показывает, как психика влияет на все, что мы делаем. По похожему механизму в голове формируются ожидания практически обо всем. Вам предстоит спарринг, вы видите своего противника – на голову выше вас, пресс из стальных кубиков, взгляд прожигает лазерным лучом. Если психика не тренирована, или если у вас нет большого опыта «укладывания» таких терминаторов, то в голове сразу начнется ураган негативных ожиданий. Вы еще не вышли на татами, а уже 10 раз по-разному потерпели поражение, умерли, получили тяже-

лые травмы и вообще опозорились. Если выйти с такой внутренней установкой в голове – победа очень, очень маловероятна... Почему? Потому что результат будет именно такой, какой ожидает ваше сознание.

Это вообще отличительная черта человеческих существ – проживать уже прошедшее или еще не случившееся. Или того хуже, размышлять об опыте, находясь в его середине.

Вернемся к «терминатору». Что можно сделать в этом случае? Андрей Кочергин, один из самых грамотных и авторитетных специалистов в области единоборств, советует сменить тактическую установку. С «победить», что автоматически приводит ко всем «прелестям» оценочных ожиданий и урагану возможных сценариев, на простое «выйти на коронный прием». Задача упрощается – не важно, победите или проиграете, вообще ничего не важно. Просто сделать «коронный» в челюсть. Даже не «свалить его коронным в челюсть»! Просто сделать. Это переключает психику на другую задачу и в другой режим, и процесс внутреннего сценирования формирует варианты выполнения данной боевой задачи.

Сумев выйти на татами в таком настрое, у вас есть все шансы на победу.

Принцип действует не только в тактическом формате – на конкретные упражнения, поединок... Он с поразительной точностью работает и на более глобальных уровнях. Когда вы думаете в масштабах соревновательного сезона, вашей спортивной карьеры на ближайшие 5 лет или даже границах лично для вас возможного – у вас тоже в глубинах психики формируются определённые ожидания, убеждения, сценарии. И можно очень долго тренироваться, чтобы стать Чемпионом, но если внутри себя не верить в то, что им станешь, если есть конфликтующие убеждения, подсознательный образ другой – выполнить задачу станет невероятно трудно, если вообще возможно.

Тут есть один очень важный момент. «Ожидания сознания» – это *подсознательные ожидания*.

Вернемся к случаю с отжиманиями. Можно сколько угодно сознательно говорить себе «отожмусь 150 раз – вот прямо сейчас», но внутри себя иметь «знание», сколько ты реально отожмешься. Даже в момент про 150 раз ты уже можешь получить образ, ощущение, какое-то внутреннее знание – нет, фигня все это, не верю...

Это самое «не верю» как раз и есть работа критического фактора, о котором мы говорили в главе про трансовое состояние.

Поэтому мы можем немного расширить определение нашего базового принципа. Все, что наше ПОДСОЗНАНИЕ ожидает, скорее всего, произойдет.

Учиться создавать себе правильные ожидания, сценарии развития событий, «проектировки будущего» – критически важно для любого человека. А для спортсмена, того, кто нацелен на максимальное, на сверхвозможное – тем более! И здесь сознательное знание тонкостей и хитростей работы психики, умение давать себе правильные установки и оказываться в правильном контексте надо превратить в навык, в хорошо отработанную технику.

Программировать свое подсознание можно. И научиться этому легко. Главное, как и в любом навыке – правильная тренировка, систематическое использование, о чем мы и поговорим в следующей главе.

1.5 Как и когда практиковаться

*Ступеньки к просвещению освещают путь, но лестница крута.
Не прыгай через ступеньки.
– American McGee's Alice*

Как и в любом деле, прежде чем начинать, давайте разберемся, в какой форме лучше всего проводить ментальные тренировки, то есть посмотрим, КАК и КОГДА следует практиковаться.

Первое, и самое важное, что тут нужно запомнить: для достижения результатов – в любой деятельности – очень важно практиковаться регулярно и систематично.

Каждый спортсмен знает, как важно следовать программе тренировок! И в этом ментальный тренинг ничем не отличается от физического.

Как и физические тренировки, психическая работа требует регулярности. Формирование навыков занимает время, и, несмотря на то, что иногда для выдающихся результатов достаточно пары месяцев, на полное освоение упражнений и практик может уйти до года регулярных занятий. Согласитесь, если ваше тело и сознание в течение длительного времени (зачастую это даже не годы, а десятки лет) поддерживало и закрепляло в себе неправильные привычки, на то, чтобы отучить себя от них и привить новые, месяца тренировок будет недостаточно.

Когда практиковаться

Продолжительность, интенсивность и частота практик у каждого своя, это вторая непреложная истина. У всех свои особенности, уровень допустимых и оптимальных нагрузок, индивидуальный ритм, не нужно гнаться за результатами и перегружать себя. Следующее правило: встраивать психопрактику в режим дня и график тренировок важно с учетом всех прочих нагрузок, учебы, работы.

Предлагаемые практики занимают мало времени, и многие из них можно делать почти в любом месте – сидя в автобусе, в раздевалке перед тренировкой или же в перерыве на работе. Но определенные рекомендации, конечно, есть.

Традиционно, одним из самых лучших вариантов для психопрактики являются *утренние и вечерние часы*, то есть моменты вскоре после пробуждения и непосредственно перед засыпанием. Именно в это время внимание человека естественным образом сосредоточено на внутренних ощущениях, а сознание особенно восприимчиво к различным внушениям. Практика утром даст отличную возможность сформировать необходимый настрой на день, сделать самовнушения и начать день на позитивной ноте, а вечером – это возможность дополнительно расслабиться.

По 20 минут утром и вечером каждодневных занятий дадут очень быстрый и стабильный результат.

Впрочем, практика утром и вечером — это весьма эффективный, но не единственно возможный вариант. Можно заниматься ментальным тренингом в любое удобное время, в зависимости от ваших суточных ритмов и режима.

Помните, интенсивность и частота практик у каждого своя

К тому же, конкретное упражнение тоже влияет на выбор времени для занятий. Расслабление не стоит практиковать перед интенсивными нагрузками, а ментальная тренировка активных физических движений и упражнения на мобилизацию психики не стоит выполнять перед сном.

Как практиковаться

Главный ответ на вопрос «Как тренироваться?» – «**С полной самоотдачей**». В случае с ментальными практиками это означает, что требуется полная мысленная концентрация. Старайтесь использовать для своих занятий уединенное спокойное место, с минимум посторонних шумов, без яркого освещения. По мере освоения навыков концентрации и способов вхождения в трансовое состояние, можно будет постепенно вносить в окружающую обстановку различные раздражители, добавлять свет, шум, людей, но на первом этапе лучше облегчить себе задачу. Позже вы сможете работать со своей психикой в любой обстановке, не смотря на внешние помехи, но тем не менее, уединенное место остается наиболее удобным и правильным вариантом для внутренней работы.

Перед каждой практикой важно дать себе успокоиться и настроиться на ментальную работу. Это как с медитациями – позвольте себе пару минут спокойного ничегонеделанья, дайте мыслям «расфокусироваться», а вниманию сосредоточиться на предстоящей практике. Если во время выполнения упражнения ваши мысли постоянно возвращаются к текущим проблемам и делам – не концентрируйтесь на них, просто спокойно возвращайте свое внимание к упражнению. Если в голову все еще лезут различные не связанные с практикой образы и сосредоточиться на упражнении никак не получается – не боритесь, дайте себе небольшую паузу, сделайте простое дыхательное упражнение или вообще прогуляйтесь.

Внимание подобно энергии: то, куда вы направляете его, становится сильнее и приоритетнее для вашего сознания.

Не форсируйте ментальный тренинг, при работе с психикой важна мягкая настойчивость, терпение и систематичность.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.