



МЕТОД СИЛЬВА™

# УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ВНУТРЕННЕГО РАВНОВЕСИЯ

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ СТРЕССА И ДОСТИЖЕНИЕ ГЛУБОКОГО РАССЛАБЛЕНИЯ  
ПРИ ПОМОЩИ ПОГРУЖЕНИЯ НА АЛЬФА-УРОВЕНЬ



## КРАТКОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ



## Упражнение для внутреннего равновесия по методу Сильва

Чем оно может вам помочь

РУКОВОДСТВО ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

### Добро пожаловать!

Меня зовут Лаура Сильва Квесадас. Я рада и благодарна вам за то, что вы решили **обрести свое внутреннее равновесие и навсегда избавиться от стресса!**

Это краткое руководство - приложение к диску или MP3-файлу с «Упражнением для внутреннего равновесия» по методу Сильва. Пожалуйста, ознакомьтесь с этим руководством, прежде чем вы приступите к упражнению. Это введение в медитацию и понимание уровней сознания. Чтение этого руководства займет у вас не более 15 минут, но это гарантирует достижение результатов!



Лучше и лучше,

Лаура Сильва  
Президент компании Сильва Интернашенал

### «Известия», 18 ноября, 2009

«Учёным из Университета управления Махариши в Айове и медицинского колледжа Висконсина по результатам девятилетнего эксперимента удалось выявить влияние трансцендентальной медитации на степень риска сердечного приступа... В течение пяти лет среди регулярно медитировавших участников опыта было зафиксировано на 47% меньше случаев сердечных приступов, инсультов и смертности по сравнению с контрольной группой.»

### «Аргументы и факты», 15 января, 2009

«Медитация замедляет процесс старения. Это доказали еще тридцать лет назад психологи Калифорнийского университета. Они следили за тремя показателями у своих испытуемых: уровнем артериального давления и остротой зрения и слуха. Все показатели были лучше у тех, кто практиковал медитацию. А те, кто медитировал дольше 5 лет, по биологическому возрасту оказались на 10-12 лет моложе своих ровесников.»

### Комсомольская правда, 30 октября, 2006

«По словам президента Американской ассоциации аюрведической медицины доктора Дейла Чопра, если правильно пользоваться этими методами, то человек может полностью контролировать функции своего организма и всегда оставаться здоровым. Его уверенность основана на недавнем медицинском открытии: в нашем организме есть замечательная внутренняя аптека, содержащая полный комплект лекарств для профилактики и лечения всевозможных заболеваний. А чтобы эти лекарства помогали нашему организму, нужно научиться медитировать.»

### Журнал «Тайм», 4 августа, 2003

«Не только исследования действительно показывают, что медитация повышает иммунитет, но и сканирования мозга наводят на мысль, что перестройка мозга, возможно, уменьшает стресс. Все больше и больше врачей рекомендуют медитацию как способ предотвращения, замедления или, по крайней мере, контролирования течения хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые болезни, СПИД, рак и бесплодие.»

## Давайте начнем!

### Я хочу поделиться с вами чем-то совершенно замечательным - ОПЫТОМ МЕДИТАЦИИ

Если вы никогда раньше не медитировали, или вы пробовали медитировать, но у вас это не совсем получается, или вам кажется, что медитация - это процесс сложный и непонятный, то у меня есть для вас **решение**.

Я хочу поделиться с вами упражнением, которое поможет вам достичь глубокого медитативного уровня **просто и без усилий**. Все, что вам нужно сделать, это принять удобное положение, закрыть глаза, сделать три глубоких вдоха, расслабиться - и **у вас все обязательно получится**. Я в этом уверена, потому что я возьму вас за руку и проведу по этому упражнению.

Я надеюсь, что вам понравится, и я с нетерпением жду ваших отзывов об этом упражнении!

### Медитация - это залог здоровья

Для достижения положительных изменений в жизни, очень важно понимать основы медитации и уровней сознания.

Медитация быстро получает признание во всем мире. По последним данным, в Америке **10 миллионов людей практикуют медитацию ежедневно**, и это число стремительно растет.

Мы знаем, что медитация полезна как для тела, так и для сознания. Все больше и больше врачей рекомендуют ее применение.

Слева выдержки из нескольких статей.



## Есть два типа медитации: пассивная и активная

Во время медитации происходят некоторые важные вещи физического и психического характера. Во-первых, вы «внутренне сосредотачиваетесь» и отрешаетесь от внешнего мира (аналогично засыпанию, но без потери сознания).

Это позволяет вашему мозгу перейти на более стабильные частоты колебаний (называемые учеными частотами «альфа» и «тета»), обычно достигаемые во время сна.

Когда вы понижаете частоту колебаний своего мозга до этих уровней, не засыпая при этом, вы способны перевести бессознательные уровни своего разума на сознательный уровень. Это дает вам возможность управлять своим сознанием и использовать силу бессознательных уровней работы мозга.

### Пассивная медитация

У всех видов медитации – таких как йога, дзен, трансцендентальная медитация, медитация по системе Сильва и другие – одни и те же преимущества.

Путем «пассивного» отрешения и погружения в себя, вы «деактивируете» свои защитные механизмы и способствуете активации своего естественного здоровья и восстановительных способностей.

Каждый метод имеет свой путь достижения медитативного уровня, или внутреннего равновесия, и свои собственные цели.

### Активная медитация

Техники Хозе Сильвы позволяют использовать расслабленное, здоровое состояние сознания, возникающее во время медитации, для решения повседневных проблем.



Сильва обнаружил, что путем «активного» применения языков мозга (кинестетические, визуальные и слуховые процессы мышления), вы можете использовать более высокое энергетическое состояние для улучшения памяти и освоения навыков, изменения нежелательных привычек, улучшения здоровья и выздоровления.

Он также разработал техники, позволяющие «достучаться до сверхсознания» или получить помощь извне, для решения проблем, достижения целей, рождения новых идей. Некоторые ученики применяют программу «Живи в ритме Сильва» для усиления своего духовного роста.

Применение этих техник в состоянии медитации называется «активной» медитацией.

## Что же именно происходит во время медитации?

Ваш мозг функционирует на малых количествах электрической энергии, почти как компьютер. Эти электрические токи пульсируют с различными скоростями.

Когда вы бодрствуете, а ваши глаза сфокусированы, ваш мозг совершает колебания 20 раз в секунду – что ученые называют 20 циклами в секунду – это 20 Герц или бета-частота.

Вероятно, непосредственно сейчас вы находитесь на бета-уровне, читая этот текст.

Когда вы засыпаете, частота колебаний вашего мозга уменьшается, достигая половины цикла в секунду на самых глубоких уровнях естественного сна. Этот уровень известен как дельта-уровень.

Между бета-уровнем, состоянием бодрствования, и дельта-уровнем, состоянием глубокого сна, существуют два других уровня умственной активности.

В состоянии легкого сна или во время медитации вы находитесь на альфа-уровне, диапазон которого от 7 до 14 Герц. Это центральный диапазон, и я буду иметь в виду его, говоря «погрузитесь на свой медитативный уровень».

Погружение на альфа-уровень является,

по существу, тем же самым, что и медитация. Говоря научным языком, во время медитации человек просто уменьшает частоту колебаний своего мозга до альфа-диапазона. Альфа-уровень – это тот уровень, которым вы будете пользоваться для активизации вашего сознания.

Уровень	Частота мозга	С чем связано
Бета	14-21 Гц	Бодрствование, пять чувств. Восприятие времени и пространства.
Альфа	7-14 Гц	Легкий сон, медитация, интуиция. Нет временных и пространственных ограничений.
Тета	4-7 Гц	Более глубокий сон, медитация.
Дельта	0-4 Гц	Глубокий сон. На этом уровне вы находитесь в бессознательном состоянии.



Тета-диапазон – это уровень более глубокого расслабления или сна, когда ваш мозг совершает колебания с частотой от 4 до 7 Герц.

В таблице внизу приведены все 4 диапазона частот мозга.

«Погружение на альфа-уровень», или медитация, приносит много пользы.

Хозе Сильва обнаружил, что

людям, которые могут оставаться на альфа-уровне во время анализа информации, доступно больше информации, чем людям, которые думают, находясь на бета-уровне. **Чувства интуиции, творческие вспышки, вдохновенные мысли и идеи приходят к людям, когда они находятся на альфа-уровне сознания.**

Погружение на альфа-уровень также полезно для программирования вашего сознания. На альфа-уровне вы можете научиться преодолевать любые проблемы, такие как бессонница, напряжение и головные боли, вредные привычки и многое другое. Вы также можете запрограммировать свое сознание для того, чтобы помочь себе в достижении своих целей.

## Медитировать просто - я помогу вам приступить к практике!

Теперь давайте разберем, **как применять** медитативные упражнения по методу Сильва.

У моего отца, Хозе Сильвы, ушло 22 года и более полу-миллиона долларов (в ценах 1960-ых годов) на исследование и разработку его знаменитой **системы управления сознанием**. Она основана на различных уровнях работы мозга человека и может быть использована для достижения работоспособности на уровнях альфа и тета, когда обычные люди спят.

Я хочу поделиться с вами упражнением, которое поможет вам **легко и естественно достичь медитативного уровня сознания** и работы мозга на альфа-частоте - на уровне глубокой релаксации.

На медитативном уровне сознания вы испытаете **ряд положительных воздействий** от глубокой медитации:

- уменьшение стресса;
- позитивное воздействие на здоровье;
- программирование сознания;
- отказ от вредных привычек;
- постановка целей при помощи воображения и визуализации;
- усиление творческих способностей.

Но сперва, ознакомьтесь с несколькими советами, которые нужно помнить, практикуя упражнение для внутреннего равновесия. Эти советы **помогут вам извлечь максимальную пользу из медитации**.



Хозе Сильва - основатель метода и автор системы управления сознанием с применением медитации

**ЧУВСТВА ИНТУИЦИИ,  
ТВОРЧЕСКИЕ ВСПЫШКИ,  
ВДОХНОВЕННЫЕ МЫСЛИ И  
ИДЕИ ПРИХОДЯТ К ЛЮДЯМ,  
КОГДА ОНИ НАХОДЯТСЯ НА  
АЛЬФА-УРОВНЕ СОЗНАНИЯ.**

РОССИЙСКАЯ ПРЕССА ТОЖЕ ПИШЕТ О ПОЛЬЗЕ МЕДИТАЦИИ...

**ИЗВЕСТИЯ** АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ **КОМСОМОЛЬСКАЯ ПРАВДА** 🌟🌟🌟🌟



**Вам нужно делать три вещи во время упражнения**

**1.**

Во-первых, **вы будете приучать себя к сосредоточению.**

Сосредоточение – это основной навык.

Сосредоточьтесь на том, что я буду просить вас сделать.

**2.**

Во-вторых, тренируйте свое воображение. Я хочу, **чтобы вы научились воображать и визуализировать ярче и сильнее,** чтобы вы постепенно

научились управлять своим творческим воображением. В то же время, практика визуализации будет поддерживать вас в активном умственном состоянии в течение всего упражнения и не позволит вам заснуть.

**3.**

В-третьих, **вы должны научиться координировать физическое расслабление с психическим.** Расслаблять свое сознание просто. Но вы

также должны научиться расслаблять и свое тело. Физическое расслабление займет у вас немного больше времени, чем психическое.

## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Во время медитации **не пытайтесь сохранять фиксированное, неподвижное положение тела.** Если вам неудобно, найдите более удобное положение. Если вам нужно почесать зудящее место, сделайте это. Создайте для себя комфортные условия, и вы сможете лучше расслабиться.

**Если, по какой-то причине, вы почувствовали себя некомфортно,** если почувствовали, что вам хочется открыть глаза, откройте их. Скажите себе – про себя или вслух – «Расслабься! Все в порядке.» Затем, когда вы расслабитесь снова, вернитесь к началу записи и прослушайте ее заново.



## Что нужно помнить

### I. Тренируйте сосредоточение

Когда я скажу: «Сосредоточьте свое внимание на ощущениях кожи головы под волосами,» – с этого начинается ваша тренировка сосредоточения. Определите, в чем именно для вас состоит «сосредоточение на ощущениях». Возможно, вы представляете себе луч света. Светло-синего света. Сосредоточьтесь на своих ощущениях, представив эту часть вашего тела в луче светло-синего света.

### II. Попробуйте почувствовать вибрации

Далее я попрошу вас «почувствовать еле заметные вибрации, покалывание, тепло пульсирующей крови». Попробуйте ощутить вибрации в этой части тела. При первой попытке вы можете не почувствовать их, однако после второй или третьей попытки, у вас это обязательно получится.

### III. Отпустите напряжение и полностью расслабьтесь

Затем я попрошу вас «отпустить все напряжение и полностью расслабить натянутые связки в этой части тела». Сделайте это не просто так, а сосредоточившись на этом и усилив свое воображение. Как бы вы могли представить себе полное расслабление

кожи головы под волосами? Подумайте. Сосредоточьтесь. Попробуйте представить себе, что вам на голову одета теплая, влажная шапочка. Используйте свое воображение.

### IV. Положительные утверждения

Я буду также произносить положительные утверждения, такие как «каждый день и во всех отношениях, я становлюсь все лучше и лучше.». Другое утверждение, которое вы услышите: «я полностью контролирую свои способности по восприятию на этом уровне сознания, а также на всех других уровнях сознания, включая внешний осмысленный уровень». Это утверждение мы применяем на наших семинарах, обучая людей развитию их экстрасенсорных способностей (ЭСС).

### V. Время, проведенное на альфа-уровне

В какой-то момент я скажу: «Когда вы услышите мой голос снова, один час времени пройдет на этом уровне сознания». Затем я замолчу на 30 секунд прежде, чем вы снова услышите мой голос. Это мысленное предположение, чтобы дать вам почувствовать, как будто вы отдыхали целый час. На самом деле пройдет не час, а всего лишь 30 секунд. Но ваше подсознание воспримет это предположение, как верное, и вы почувствуете, как будто провели один час на альфа-уровне сознания. Вы почувствуете себя более расслабленным и спокойным.

#### ПРИМЕЧАНИЕ:

ВАМ СЛЕДУЕТ СНАЧАЛА ПРОСЛУШАТЬ УПРАЖНЕНИЕ ОДИН РАЗ С ОТКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ, НЕ МЕДИТИРУЯ. ТАКИМ ОБРАЗОМ У ВАС НЕ ВОЗНИКНЕТ НЕОЖИДАННЫХ МОМЕНТОВ ВО ВРЕМЯ МЕДИТАЦИИ.





## ЧТО ЖЕ ДАЛЬШЕ?

Когда вы сочетаете физическое расслабление с психическим, вы чувствуете себя гораздо более расслабленным в конце упражнения. Чем больше вы тренируетесь, тем проще будет полностью расслабиться. Пожалуйста, помните, что **дисциплина – секрет успеха**.

Совершенство приходит с практикой. Подумайте о взаимосвязи между физическими тренировками и обретением формы. Если вы тренируетесь физически только один раз в месяц, вы получаете совершенно другие результаты по сравнению с ежедневными упражнениями. Когда вы тренируете свое сознание, применяется тот же принцип.

**Чем чаще вы будете погружаться на альфа-уровень, учиться визуализировать и мысленно представлять вещи, и обращаться к интуиции, тем здоровее и лучше будет становиться ваша жизнь.**



### Некоторые практические советы

С практикой вам будет легче прислушиваться к своей интуиции. Для этого нужна лишь тренировка, и знание того, что это возможно и что вы это можете. На семинарах по методу Сильва большинство участников **уже на второй день способны эффективно обращаться к своей интуиции** и определять состояние здоровья незнакомых им людей.

Важно продолжать **регулярно практиковать упражнение** для внутреннего равновесия. Мы рекомендуем выпускникам семинаров по методу Сильва практиковать его раз в неделю в течение трех месяцев после окончания курсов. Многие из нас даже после этого продолжают практиковать это упражнение по крайней мере раз в неделю.

Научившись расслабляться сидя, вы можете захотеть найти более удобное положение для медитаций – например, растянувшись на раскладном стуле. **Сначала научитесь погружаться на глубокие, здоровые уровни сознания, сохраняя ясность сознания и не погружаясь в сон.** Освоив это, вы сможете переходить на глубокие уровни, даже лежа в удобном положении, и оставаться в сознательном состоянии.

**А теперь сделайте небольшой перерыв, и затем, насладитесь «Упражнением для внутреннего равновесия» по методу Сильва!**

