

A man in a dark suit stands with his back to the camera on the top step of a wide, multi-colored staircase. The staircase is composed of steps in shades of blue, grey, and orange. In the background, a city skyline with various skyscrapers is visible under a bright blue sky with scattered white clouds. The overall scene conveys a sense of achievement and upward progress.

**Тайны мозга и
сверхспособностей
человека
Измененные
состояния сознания**

Лобач Юлия

Юлия Лобач

**Тайны мозга и сверхспособностей
человека Измененные
состояния сознания**

«Автор»

2023

Лобач Ю.

Тайны мозга и сверхспособностей человека Измененные состояния сознания / Ю. Лобач — «Автор», 2023

Кому не хотелось обрести сверхспособности? Или точную интуицию? Как мыслили Никола Тесла? Почему шаманизм до сих пор не умер как анахронизм? Что в них общего? Сейчас наука только начала подходить к разгадкам функционирования мозга и исследованию измененных состояний сознания (ИСС). То, как функционирует мозг человека, определяет как он мыслит и чего может достичь. Эта книга предлагает исследовать феноменологию измененных состояний сознания с точки зрения электромагнитной активности мозга. Сейчас сделаны первые шаги по разработке тренировок мозга для достижения высокопродуктивных состояний, снятия стресса и генерации новых идей.

© Лобач Ю., 2023

© Автор, 2023

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
2. Основная часть	9
2.1 Виды ИСС	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Юлия Лобач

Тайны мозга и сверхспособностей человека Измененные состояния сознания

ВВЕДЕНИЕ

Я твердо убежден, что опыт переживания высших состояний сознания необходим для выживания рода человеческого.

–

Джон Лилли
«Центр циклона»

Интерес к этим состояниям сознания начался у меня с института. Да, конечно я знала, что у человека много скрытых резервов. И иногда они проявляются спонтанно. Как у человека, который вдруг начинает говорить по латыни, хотя до этого никогда не изучал.

И другое дело испытать это на себе.

В первый раз это состояние включилось внезапно. В институте при сдаче экзамена. Был у нас преподаватель по страшному предмету- Теории Сплошных Сред. Вел не по учебнику. и предмет был сложный. Теория сплошных сред. У меня были конспекты, но кто-то их попросил переписать, а потом они исчезли. Подготовиться я не смогла.

Я шла на экзамен в полной уверенности, что получу сейчас двойку. Тем более, что даже отличники выходили из аудитории с тройками.

И от страха включился фатализм – да будь, что будет!

С горем пополам я ответила на первые два вопроса. Третья была задача. Обычно на вопросы не обращал особого внимания, а гонял по задачам.

И тут включилась оно. Состояния сознания, когда я видела, как проходят эпюры напряжений в этой балки. Я не считая видела, как будет вести себя балка, если. изменились условия.

Небывало острое состояние сверхумения, сверхзнания.

Было страшно до ужаса, потом страх исчезает, уступая место Фатализму, Игре.

Это точно транс, но очень деятельный.

Внутренний диалог на нуле.

Объемная визуализация, движение, четкость.

Иногда эта трехмерность и движение вызывает некую болезненность из-за необыкновенной четкости.

Собранность и концентрация.

Информированность превращается в Знание. Более того, это Знание как бы приходит и просто спокойно им пользуешься как само собой разумеющимся.

Знаешь, что можешь сделать всё!

Речь легкая, напористая. Весьма убедительная.

Цветность зависит от задачи. Технические – как чертежи. Черно-белые. В других состояниях и цветное и даже световые предметы (излучающие свет).

Возможность манипуляции визуализированными предметами. Как-то при просчете эпюры напряжений можешь подвигать точку приложения сил и посмотреть, где эпюра как будет себя вести.

Головокружение и ощущение «невесомости». Как будто сознание больше, чем твоё физическое тело. Но как бы больше вверху – в визуальной области.

До экзамена – дрожь. Во время – небывалое спокойствие.

Таких ярких событий было еще раза три. Тоже во время экзамена. Это состояние очень энергоёмкое. После ощущается опустошение. И необыкновенное удовлетворение. Что это было? Ничего себе как я могу!

Потом я узнала, что это далеко не новость. Это высокоэффективное состояние сознания. Гамма ритмы мозга.

Самостоятельно включить это состояние я не могла.

Но кто-то это делал/делает осознанно и продуктивно. Самый известный человек, который описал это – Николо Тесла.

Измененные состояния сознания (ИСС), а также переходные к ним состояния – удивительные и загадочные явления человеческой психики.

Человечество знает об измененных состояниях сознания с древних времен. Особые люди племен – знахари, врачеватели помогали лечить и давать прогнозы вводя себя и других в измененное состояние сознания. Они были окружены почитанием, поскольку то, что они делали, было непонятно и таинственно.

Человечество за долгую историю своего существования использовало ИСС для различных целей и поэтому выработало многочисленные техники вхождения и индукции. Описаны разнообразные пути достижения таких состояний. Однако природа и собственно психологические механизмы появления и развития ИСС продолжают оставаться загадкой. Систематические исследования этого вопроса начались лишь полвека назад, пока достаточно немногочисленны и носят разрозненный характер. До настоящего времени они носили скорее описательный характер особенностей ритуалов и физиологических состояний.

Так же диапазон ИСС столь велик, что нуждается в дополнительной классификации.

Исследованию измененных состояний сознания посвящены работы специалистов многих отраслях знаний. Многочисленные этнографические исследования, изучающие феномены работы, шаманов и колдунов. Их способах вхождения в это состояние, лечения и внетелесный опыт. Учения духовных учителей о достижении просветления, о медитации и духовном росте. Труды отцов церкви, монахов, духовных лидеров о молитве и аскезе как способах достижения благодати. Исследование сновидений. Труды врачей и наркологов о природе действия психоактивных вещества. Работы психологов и гипнологов, исследующие транссы от легкой глубины транса до транссов глубокого уровня. Медицинские отчеты о таком феномене как клиническая смерть и других состояний психики. И многое другое.

Сейчас этот феномен находится на стыке интересов медицины, нейрофизиологии, психологии, философии, теологии, эзотерики.

Его изучают и активно используют в различных сферах психологиях влияния – маркетинге, продажах, менеджменте, тренингах, политике.

В психологии в 1960 х годах было создано направление **трансперсональная психология** – течение психологии, которое изучает [трансперсональные переживания](#), [изменённые состояния сознания](#) и [религиозный опыт](#), соединяя современные психологические концепции, теории и методы с традиционными духовными практиками Востока и Запада. Данное направление было создано преимущественно на основе [гуманистической психологии](#), его основоположниками были [А. Маслоу](#), [С. Гроф](#), Э. Сутич и другие. Это направление, получило ограниченное признание в академических кругах.

ИСС – ключ к гениальности

?

В ИСС таится ключ ко многим способностям человеческого сознания и возможностей организма, которые сейчас называют «сверхспособностями». Они доступны немногим избранным. Но могут быть доступны более широкому кругу людей, если будет найден эффективный способ тренировки навыкам вхождения и управления своими состояниями. Так, как сейчас тренируют навыки счета и письма или спортивные достижения.

В ИСС же и ключ к управлению, кодированию массового или индивидуального сознания. Обучение противодействия этому должно быть разработано как одна из дисциплин для обучения и сохранения психического и физиологического здоровья.

Измененное состояние сознания – это очень широкий круг состояний. Есть множество его определений.

Измененное состояние сознания (ИСС) – это состояния, в которых изменяются когнитивная (ощущение, восприятие, представление), эмоциональная и поведенческая сферы. Происходят изменения отношения (к самому себе, своему телу, чувство тождественности собственного «Я») и восприятия времени, пространства и других людей. ИСС возникают в результате воздействия специфических условий получения сенсорной информации, причем закономерности восприятия и познания, в ИСС искажаются.

Изменённые состояния сознания (ИСС) – качественные изменения в субъективных переживаниях или психологическом функционировании от определённых генерализованных для данного субъекта норм, рефлекслируемые самим человеком или отмечаемые наблюдателями. (классическое определение Арнольда Людвига)¹.

Согласно А. Ревонсуо, главным характерным признаком изменённых состояний сознания являются системные изменения (относительно нормального состояния сознания) связи содержания переживаний с реальным миром. То есть в ИСС присутствуют искажения представления внешней реальности или осознания себя в виде галлюцинаций или иллюзий, причём эти искажения складываются в глобальное изменение репрезентаций²[2].

А. Ревонсуо так же: «Состояния сознания более высокого уровня – это ИСС, которые принято считать полными смысла, желаемыми и приятными, но при этом их трудно достичь или поддерживать. Они выходят за рамки нормального базового состояния сознания в том смысле, что в них человек достигает высших уровней внимания, эмоций или когнитивных способностей. В состояниях сознания более высокого уровня наш разум буквально устремляется «ввысь»!»

Исследования показали, что ИСС является не только приятным состоянием, но и жизненно необходимым.

До недавнего времени исследования носили описательный характер. В настоящее время в рамках исследований клинической психологии и нейрофизиологии появилась возможность исследования работы мозга с помощью приборов, что кардинальным образом улучшило наше понимание и возможность управления человеком своих состояний.

В 50-е годы прошлого века получил развитие метод электроэнцефалографии (ЭЭГ), позволяющий записывать и изучать биоэлектрические потенциалы мозга. В настоящее время принято выделять пять основных групп электрических колебаний в человеческом мозге, каждому из которых соответствует свой диапазон частот и состояние сознания, при котором он доминирует.

¹ Ludwig A. Altered states of consciousness // Archives of general psychiatry. – N 15, 1966. P. 225—234.

² Ревонсуо, Антти. Глава 12. Что такое «измененное состояние сознания»? // Психология сознания / Перевод: А. Стативка, З. С. Замчук. – Санкт-Петербург: Питер, 2013. – С. 257. – 336 с. – (Мастера психологии). – ISBN 978-5-459-01116-6.

В данной книге сосредоточимся на особенностях работы мозга в ИСС, и возможностью управления своим состоянием для улучшения качества жизни и повышения эффективности в профессиональной области.

Ограничение и рамки этой работы:

В данной работе рассматриваются только ИСС психически здоровых людей. После выхода из ИСС они могут быстро войти в нормальное состояние.

Здесь мы концентрируемся именно на феноменологии переживания ИСС человеком с точки зрения клинической психологии и смежных наук, не рассматривая мистические и религиозные толкования этого явления. Хотя для полноты картины иногда приходится апеллировать к этому опыту.

2. Основная часть

2.1 Виды ИСС

Понятие «измененное состояние сознания» (ИСС) предполагает, что существуют некое поддающееся определению нормальное, или базовое, состояние сознания (НСС), которое на время уступает место измененному состоянию, но рано или поздно мы снова возвращаемся к базовому состоянию. В первом приближении, ИСС – это временное, обратимое состояние сознания, которое значительно отличается от базового состояния и может длиться от нескольких мгновений до нескольких часов³

Феноменов измененных состояний сознания очень много. Они обусловлены как физиологическими процессами, так и культурными традициями.

Примеры ИСС:

Сон

Трансы, гипноз

Терапевтические сессии, телесно ориентированные практики. Расстановки по Хеллингеру

Медитации разной глубины

ИСС, вызванные химическими веществами и галлюциногенами

Музыкальный, хоровой транс, танцы

Глубокое частое дыхание (Холотропное дыхание, пение, игра на духовых инструментах – типа варган)

Шаманский транс

Религиозные состояния

Вдохновение, состояние Потока

Физиологические – депривация сна, голодание, секс, кислородное голодание.

ИСС в толпе.

Боевой транс, который парадоксален – он направлен наружу. Запредельная скорость реакции. Т.н. Берсерки и др.

Так же обычно в ИСС относят легкую дрему, мечтания, думание «ни о чем», состояния при массаже, бане, длительных прогулках. Это состояние – вид нормы при бодрствовании. В это состояние впадают все люди много раз в день. О нем пойдет речь позднее. Пока дадим ему условное название Альфа Состояние Сознания (АСС)

Гордеева О.В. разделяет ИСС на «Высшие» и «Низшие»⁴.

«Высшие» – культурно–исторически обусловленные формы ИСС (ВИСС). Они явно или имплицитно существуют в рамках конкретной культуры и выполняют фиксированные функции. Во многих, особенно в так называемых традиционных обществах эти функции задаются обществом; Среди них обычно выделяют социальную, терапевтическую функции и функцию получения нового опыта».

³ Ревонсуо, Антти. Глава 12. Что такое «измененное состояние сознания»? // Психология сознания / Перевод: А. Стативка, З. С. Замчук. – Санкт-Петербург: Питер, 2013. – С. 257. – 336 с. – (Мастера психологии). – ISBN 978-5-459-01116-6.

⁴ Гордеева О. В КУЛЬТУРНО–ИСТОРИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ Л. С. ВЫГОТСКОГО КАК МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА ИЗУЧЕНИЯ ИЗМЕНЕННЫХ СОСТОЯНИЙ СОЗНАНИЯ (ИСС)

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.