

## Метод «Ключ» Хасая Алиева

Ключ успешно применяется для экстренной психологической помощи пострадавшим от терактов, чрезвычайных происшествий, для антистрессовой подготовки военных психологов и подразделений специального назначения к предстоящим стрессовым ситуациям. По простоте, доступности и эффективности в экстремальных условиях не имеет аналогов в мире. Метод максимально эффективен в условиях дефицита времени и жестких внешних ограничений, когда деятельность человека осуществляется на пределе его умственных и физических возможностей.

### 1. Расхождение рук

Управляемое идеомоторное движение. Держите руки свободными перед собой. Голову держите удобно и дайте мысленную команду рукам, чтобы они начали расходиться в стороны как бы автоматически, без мышечных усилий. Подберите себе для этого удобный образ, помогающий добиться этого движения. Представьте себе, например, что они отталкиваются друг от друга, как отталкиваются друг от друга однополярные магниты, или подберите какой-либо другой образ. Как удобнее. Можете начать с разведения рук обычным механическим движением, а потом — идеомоторно. Для того чтобы ваша воля «сработала» и руки начали расходиться, нужно снять препятствия между волей и организмом (создать связь между сознанием и организмом), т. е. найти в себе состояние внутреннего равновесия. Для этого нужно внутренне расслабиться, ощутить в себе комфорт. Стараясь найти в себе состояние внутреннего расслабления, при котором получается желаемое идеомоторное движение, мы учимся этим самым управлять своим состоянием. Делайте как приятнее, перебирайте варианты (отклоните или склоните голову, сделайте глубокий вдох или выдох, задержите на мгновение дыхание и т. д.), главное — найти это чувство внутреннего комфорта, при котором ваша воля начнет влиять на автоматику движения. Реализация желаемого идеомоторного движения будет свидетельствовать о том, что искомое состояние найдено. Иначе это движение не получится. Можно это делать с открытыми или закрытыми глазами. Выбирайте, как легче. Это очень простой способ для проверки себя на «зажатость»: если руки остаются неподвижными, значит, следует сделать несколько обычных физических

упражнений, чтобы снять нервные «зажимы», а затем еще раз попробовать этот идеомоторный прием. Если руки устают, опустите их, встряхните. Затем попробуйте снова. Если не получается, не усердствуйте, а перейдите к другому приему.

## **2. Схождение рук**

Управляемое идеомоторное движение. Разведите руки в стороны обычным способом, а теперь настройтесь на их обратное автоматическое движение друг к другу. Может быть, этот прием вам удастся легче. Если прием получается, повторите его несколько раз. Это развивает желаемое искомое состояние «внутренней связи». После этого, независимо от того, получился прием или нет, снова попробуйте сделать первый прием — руки в стороны. Иногда при выполнении этих движений возникает чувство, что руки тянет какая-то сила. Подключение физических телесных ощущений свидетельствует о глубине наступающей психической релаксации и развитии связи ума и тела. Расхождение и схождение рук надо повторить несколько раз, добиваясь как бы непрерывности движения. В моменты, когда руки как бы застревают, можно слегка подтолкнуть их. Или — улыбнуться. Или вздохнуть. Улыбка снимает напряжение. Помните: с помощью идеомоторного движения вы ищете чувство внутренней легкости. Занимайтесь этим как танцем, как песней. Это охота за легкостью. Может быть, у вас наступило желаемое состояние внутреннего расслабления, но руки устали и не хочется делать движения, тогда опустите руки и побудьте в этом состоянии, чтобы его запомнить.

## **3. Левитация руки**

Руки опущены. Можно смотреть на руку, тогда это нужно делать неотрывно, или же закрыть глаза. Ищите как легче. Но не бегайте глазами по сторонам, иначе вы теряете наступающее гармонизирующее состояние, внутренний контакт с самим собой. Настройтесь, чтобы рука стала подниматься, «всплывать». Управляемое идеомоторное движение. Помните, как у космонавтов в невесомости «всплывают» руки, ноги? Этот прием «левитации руки» может получиться либо сразу, либо непосредственно после предыдущих. Или после разминки. Если он не получается, снова разведите и сведите руки, а затем попробуйте поднять руку еще раз. После знакомства с этим приемом вам будет интересно время от времени проверять себя:

поднимется рука или нет. Это как новая увлекательная игра, снижающая стресс. Потом вы сможете контролировать стресс уже без помощи этих приемов. Когда рука начинает всплывать, возникает масса новых и приятных ощущений. В первый раз это ощущение настолько неожиданное, что невольно вызывает улыбку. Если прием не получился, нужно искать другое движение. А если прием получается после других приемов, те приемы следует повторить еще раз. И тогда, когда вы будете делать то, что получается, начнет получаться и то, что раньше не получалось.

#### **4. Полет**

Управляемое идеомоторное движение. Если рука начала «всплывать», то через несколько секунд дайте возможность такого же «всплывания» и для второй руки. Пусть руки «всплывают». Пусть поднимаются как крылья. Помогите себе приятными образными представлениями. Представьте себе, например, что руки — это крылья! Крылья несут вас! Вы — высоко-высоко над землей! Чистое небо! Навстречу теплому Солнцу! Позвольте открыться дыханию. Позвольте себе дышать свободно. Позвольте себе ощутить состояние полета. Это чудесное чувство, которого нам так часто не хватает на земле. Это состояние внутренней свободы! Вы можете вспомнить чувство полетов во сне или другие приятные ощущения, связанные с радостью раскрепощения. Упражнение «Полет» — центральное упражнение Ключа. В нем развивается опыт внутренней свободы. Настройтесь на прилив свежих сил и здоровья, мечтая об этом. В первый раз это чувство свободы может захлестнуть вас, вызвать эйфорию, но затем это чувство радостного окрыления становится привычным, умеренным, а уверенность в своих возможностях становится с каждой тренировкой естественной частью вашей сущности.

#### **5. Автоколебания тела**

При выполнении Ключевых приемов вместе с расслаблением обычно возникает явление автоколебания тела. Это естественно — при расслабленном состоянии человек покачивается. При автоколебаниях тела руки можно опустить и просто покачаться на волнах этого гармонизирующего биоритма, как покачивается ребенок на качелях. Когда вы находите свой ритм, покачивание тела становится красивым, гармоничным. Глаза можно закрыть или оставить открытыми: как приятнее. Этот

прием с автоколебаниями тела тренирует и координацию. Человек с хорошей внутренней координацией более устойчив к стрессам, меньше других поддается внешним влияниям, обладает большей самостоятельностью мышления, быстрее находит выход в самых сложных ситуациях. Поэтому упражнения, направленные на развитие координации, формируют и устойчивость к стрессу. Управляемое идеомоторное движение. Если в результате идеомоторных приемов явление автоколебания тела не наступило, можно инициировать эти покачивания тела намеренно механически, слегка подталкивая корпус, как приятнее, например, вперед-назад или круговыми движениями. Руки при этом можно опустить, сложить на груди или держать, как удобнее. После нескольких повторов это упражнение начинает легко получаться. Главное — найти приятный ритм колебаний. Это такой ритм, из которого как бы не хочется выходить. Потому что при этом происходит снятие нервных «зажимов». При этом снимается нервное напряжение и возникает чувство глубокого душевного и физического покоя, внутреннего равновесия, мысли начинают течь ровно и спокойно, не «задевая» нас. На этом фоне легко и спокойно думается даже о самых сложных вещах, естественным путем разрешаются наболевшие психологические проблемы. Вспомним, например: такими покачиваниями убаюкивает мать ребенка, такие ритмичные покачивания возникают нередко у людей во время молитвы, так нас покачивает в вагоне, в автомобиле. Никто никогда при этом не падает. Но если вы боитесь упасть, можете поставить ноги шире или встать спиной к стене, дивану. Если при покачивании проявляется потеря координации, то путем тренировки с помощью этого же приема происходит улучшение координации. Для этого в моменты, когда вас, возможно, заносит в сторону, придайте этим толчкам красивую форму. Это легко сделать маленькими волевыми усилиями. Так тренируется и способность управлять своим состоянием маленькими волевыми усилиями. Можете вспомнить танец. Переведите свои движения в любую приятную для вас гармоничную форму. Очень скоро исчезнет и страх упасть. Этот страх упасть при расслаблении всегда есть внутри нас и так же подспудно руководит нашей жизнью, а с помощью такой тренировки вы вдруг замечаете, что можете глубоко расслабиться и никуда не падаете! И страх упасть исчезает. А человек, который

боится упасть, и человек, который уже не боится упасть,— это уже совсем разные люди, в лучшую сторону меняется линия судьбы.