

## **Сопоставление эффективности различных методов раскрытия экстрасенсорных способностей (гипноз, йога, ребефинг)**

*А.Г.Ли, Т.Г.Гаевая, Р.Т.Фульга*

Основная проблема экспериментального изучения и практического использования психофизических явлений (проскопия, ясновидение, телепатия, телекинез, биолокация и т.д.) - низкая воспроизводимость получаемых результатов. Один из путей решения этой проблемы - использование человека, находящегося в измененном состоянии сознания, которое воспроизводимо формируется экспериментатором, в качестве датчика, инструмента для регистрации экстрасенсорного взаимодействия.

Цель настоящей работы - сопоставление различных методов немедикаментозного раскрытия экстрасенсорных способностей с целью повышения воспроизводимости и эффективности экстрасенсорного восприятия. Работа ведется по теме "Особые состояния сознания. Тестирование психофизических феноменов" в рамках научного объединения "Психофизика" совместно с Фондом парапсихологии им. Л.Л.Васильева. Представленные ниже результаты являются одним из этапов исследовательской работы.

### **Методика эксперимента**

Для исследования способностей к экстрасенсорному восприятию использовали следующие методики. Перед испытуемым ставили задачу отделить 10 однотипных предметов от 10 других. Предметы размещали в закрытых конвертах и коробках. В опытах по так называемому "кожно-оптическому зрению" (КОЗ) необходимо было отделить 10 красных карточек от 10 синих, в тесте "Эмоции" - разделить фотографии с изображением различных эмоциональных состояний человека, записок различного по отношению к испытуемому содержания, в тесте "Биолокация" - определить в закрытых коробках различные предметы: металлы, пластмассы, дерево, части растений, мелких насекомых и животных. Опыт организован таким образом, что экспериментатор заранее не знал о размещении предметов в конвертах и коробках. После проведения одной серии экспериментатор вместе с испытуемым проводили оценку результатов. Время проведения одной серии, состоящей из 20 проб, занимало от 1 до 5 минут у различных испытуемых.

Опыты по проскопии (восприятие будущих событий) (тест Райна) проводили с использованием генератора псевдослучайных чисел на базе компьютеров БК - 0010 (функция RND в Бейсике). Исследовательские программы были выполнены в ряде случаев в игровой форме, что существенно улучшало результаты исследований. Во всех случаях требовалось предугадать один из 5 или 4 возможных вариантов, который выдаст генератор случайных чисел (число, карту Зенера, направление движения самолета, летающей тарелки и т.д.) после того, как оператор укажет предполагаемый им результат. Исследователь может задавать глубину предсказания, т.е. время, через которое программа выдает случайным образом карту Зенера или направление движения самолета и т.д. на экране дисплея. Работать генератор начинал после того, как оператор указывал предполагаемый им вариант ответа. Всего за одну серию проводили 20 проб.

Тестирование проводили до начала и в конце занятий в течение всего цикла обучения группы. При использовании гипноза тестирование в ряде случаев проводили непосредственно во время сеанса.

Погрешности методов: тест Райна (проскопия) - 10%, КОЗ, биолокация, эмоции - 5%.

## Краткое описание методов раскрытия экстрасенсорных способностей

На курсы по гипнозу проводили предварительный отбор лиц, показавших высокие результаты на тестировании. На другие методы предварительного отбора не проводили. Для раскрытия и закрепления экстрасенсорных способностей с использованием гипноза II - III стадии помимо стандартных приемов использовали два подхода:

1) За счет регрессии возраста воспроизводили состояние, когда испытуемым были получены высокие результаты по тестам и это состояние закрепляли.

2) Производили идентификацию с известными экстрасенсами (Вангой, В.И.Балашовым, по телекинезу - с Ури Геллером).

В процессе сеансов гипноза добивались воспроизведения и фиксации эмоционального состояния, сопровождающего получение высоких результатов. Существенного различия в результатах тестирования при использовании II и III стадий гипноза не получено, однако при использовании неглубоких стадий отмечена большая динамика в ходе проведения исследований. Часть исследований выполнена совместно с Ю.В.Колбасиным.

Методика, условно названная "**йога для раскрытия экстрасенсорных способностей**", представляет собой комплекс специально подобранных упражнений по саморегуляции, составленный на основе восточных систем, главным образом йоги.

Она включает: набор асан (поз) хатха-йоги; пранаяму; обучение навыкам индивидуальной и групповой медитации и осмысления мировоззрения йоги (элементы раджа-йоги), а также простейшие упражнения для пополнения биоэнергии из китайской системы тайцзи-чуань.

Оригинальность методики в том, что обучение методам йоги проводилось посредством суггестии на фоне биоэнергетического (экстрасенсорного) подключения преподавателя-психолога к участникам группы. С помощью суггестивного воздействия достигалось состояние максимальной релаксации участников во время занятий, а также создавалась установка на раскрытие экстрасенсорных способностей. По мере освоения комплекса доля суггестивного воздействия снижалась и обучаемые переходили в режим саморегуляции.

Особое значение мы придавали медитативной работе и совместному с преподавателем осмыслению нравственных, космических аспектов йоги. Эту работу проводили в значительной степени на индивидуально-психологическом уровне с учетом личных проблем и индивидуальных особенностей биополя обучаемых. Этим объясняется небольшой по численности состав групп. Занятия проводили с условием обязательной самостоятельной работы дома. Испытуемых тестировали три раза: перед началом курса обучения, в середине и в конце курса. Кроме этого они представляли самоотчеты о своем состоянии и ощущениях. Результаты тестирования приведены в таблицах 1 и 2. По данным самоотчетов отмечается оздоровительный эффект, повышение работоспособности и эффективности принятия решений, стрессо-устойчивости, коммуникабельности и (что нас главным образом интересовало) раскрытия и развития экстрасенсорных способностей: ясновидения, телепатии, проскопии, биолокации. С субъективно-психологической стороны это повышение экстрасенсорной чувствительности рук, способность видеть цвет и форму ауры, чакр (психических центров) и других энергетических структур, способность к ментальному считыванию образов других людей. Так называемые видения, которые возникали в ходе групповой медитации, нередко были однотипными у нескольких участников группы, а также совпадали с символами веры, с которыми сами испытуемые до этого не были знакомы.

Мы полагаем, что такое раскрытие экстрасенсорных способностей осуществляется через процесс расширения сознания - перехода на качественно иной уровень психологической организации.

Цикл занятий **ребефингом** (голотропным дыханием по методу С.Грофа) состоял из 10 двухчасовых занятий в течение 5 - 6 недель. Каждое занятие построено таким образом, чтобы цикл составлял определенную систему. Измененное (голотропное) состояние сознания возникает благодаря синтезу гипервентиляции и специальной музыки. Активизация

глубинных слоев психики позволяет с достаточной степенью эффективности повышать и закреплять экстрасенсорные способности. Данные приведены в таблицах 1 и 2. Часть исследований выполнена совместно с В.Ф.Никишкиным. Параллельно наблюдается общая нормализация психологического состояния как результат психотерапевтической работы. Отмечено существенное улучшение при депрессивных, невротических и астенических состояниях, ряде психосоматических заболеваний.

### Результаты и их обсуждение

Обобщенные результаты приведены в таблицах 1 и 2. Воспроизводимость результатов экстрасенсорного восприятия оценивали для каждого оператора в отдельности по сумме всех тестов каждого сеанса до и после проведения курса по раскрытию экстрасенсорных способностей различными методами. Численность учебных групп от 3 до 12 человек. По различным тестам и методам обследовано не менее 20 человек. Как видно из таблиц, наилучшие результаты получены при использовании гипноза. При этом у 25% испытуемых отмечено существенное улучшение экстрасенсорного восприятия до 100% по тестам (полное выполнение заданий тестов). У 15% не отмечено значимого улучшения экстрасенсорного восприятия. Высокие результаты при использовании гипноза обусловлены как предварительным отбором испытуемых, так и возможностью выполнения тестов непосредственно во время сеансов в измененном состоянии сознания. При использовании ребефинга и йоги полученные результаты крайне высоки, несмотря на отсутствие предварительного отбора: испытуемых приходилось обучать с нуля. При использовании йоги и ребефинга отмечено существенное улучшение самочувствия испытуемых.

Таблица 1. Прирост эффективности экстрасенсорного восприятия по тестам

Метод	Гипноз	Йога	Ребефинг
Тесты			
Биолокация	82%	30%	25%
КОЗ	64%	25%	20%
Эмоции	59%	22%	14%
Райн	30%	8%	8%

Таблица 2. Прирост воспроизводимости результатов экстрасенсорного восприятия по тестам

Метод	Гипноз	Йога	Ребефинг
Тесты			
Биолокация	35%	26%	20%
КОЗ	42%	32%	28%
Эмоции	34%	22%	29%
Райн	18%	12%	10%

Наиболее чувствительным к исследованию ЭСВ в нашем случае оказался тест на биолокацию. Тест Райна, несмотря на сложность использования при тестировании, дает наибольшую воспроизводимость. При использовании гипноза получена как наибольшая воспроизводимость ЭСВ, так и наибольший его прирост. Использование гипноза особенно эффективно при исследовании экстрасенсорного восприятия и моделировании особых состояний сознания в эксперименте.

Таким образом, использование гипноза, йоги с элементами суггестии, ребефинга позволяет существенно повысить экстрасенсорные способности и их воспроизводимость, что подтверждается данными объективного тестирования. Методы продолжают

совершенствоваться. Мы приглашаем всех желающих принять участие в исследовательской работе.

Авторы благодарят Фонд парапсихологии им. Л.Л.Васильева за финансовую поддержку.