

ПАНОРАМА

ЛАБОРАТОРИЯ

В РИТМЕ «ИМАГО»

На вечер «Познай самого себя», где с программой психологических опытов выступает артист Москонцерта Валерий Авдеев, приглашает читателей наша «Лаборатория».

Специализация В. Авдеева — так называемый «оригинальный жанр». Артистов такого жанра считанные единицы. А отличаются его концерты тем, что артист стремится не столько поразить публику своими феноменальными способностями, сколько привлечь внимание каждого к резервам собственного организма: здесь можно услышать немало интереснейших исторических фактов о возможностях человеческого организма, проверить на себе экспресс-метод активизации «дремлющих» внутренних сил, разработанный артистом и названный им «имаготренингом» («имаго» по латыни «образ»).

Зритель на концертах Авдеева не только смотрит и удивляется, но и вовсю работает. Работает и опять удивляется — на этот раз тому, что у него тоже получилось! Вот зал, дружно вытянув руки, пытается представить притяжение Земли. Вот, сосредоточившись, «вспоминает» запахи любимых духов. А вот самые отчаянные

идут на сцену, чтобы... повиснуть в воздухе, слегка опираясь затылком и пятками о спинки стульев.

— Моя задача — доказать каждому из сидящих в зале, что в том, что я проделываю на сцене, никакого феномена, по сути дела, нет. Все это результат длительных и систематических тренировок, — говорит В. Авдеев. — Ученые считают, что наш мозг содержит 14—15 миллиардов нервных клеток, а используем мы для активной творческой деятельности не более десяти процентов. А что же остальные? Почему они бездействуют? К сожалению, многие и многие из нас инертны, они убедили себя в своих скромных возможностях и на этом успокоились. И совершенно напрасно — любой может научиться управлять собственным организмом, как любой может научиться играть, скажем, на рояле, водить машину или «разговаривать» с ЭВМ.

«Имаго» — это разновидность аутотренинга. Разница лишь в том, что в аутогенной тренировке действует слово (вы се-

бя как бы уговариваете многократным повторением: «Я спокоен... мое сердце бьется ритмично...»), а в «имаго» — образное представление. Задача здесь — сосредоточиться на ощущениях своего тела без действия мысли, то есть без той внутренней «болтовни», которой постоянно занят наш мозг: какие-то бессвязные фразы, обрывки мыслей, воспоминаний заполняют его, отвлекая от дела.

Известен факт: когда Флобер писал сцену отравления мадам Бовари, он сам почувствовал все симптомы отравления. Это как раз и есть тот случай, когда человек, вызвав определенный образ, воздействует им на собственный организм. Здесь включается в работу подсознание, которое обычно находится в дремотном состоянии.

Ученые считают, что в век научно-технического прогресса, перенасыщенный информацией и стрессами, умение владеть своим психическим и физиологическим состоянием заметно помогает бороться с недугами, предупреждать заболевания.

Психическая саморегуляция может стать действенным методом активизации нетронутых пока резервов личности.

Системой, разработанной В. Авдеевым, заинтересовались и ученые, и практики. Ее изучают в Ленинградском санитарно-гигиеническом медицинском институте. Ее внедряют в практику обучения слушателей учебный центр ГУВД Мосгорисполкома. Цикл исследований предполагает провести в Институте клинической и экспериментальной медицины АМН СССР. Специалисты ряда подразделений Сибирских отделений Академии наук и Академии медицинских наук СССР считают целесообразным организовать углубленное изучение демонстрируемых Авдеевым феноменов. Большой интерес, например, представляют исследования субъективно регистрируемого состояния «измененного сознания» («имаго»), которое существенно меняет физиологические и психологические возможности организма, его отношения с факторами внешней среды, в том числе экстремальными.