

FAQ по ДФС (часто задаваемые вопросы)

Вопрос. Можно ли рассматривать методику ДФС как инструмент духовного поиска?

Ответ. Не нужно отождествлять использование методики ДФС с духовными поисками. В этом нет никакой нужды, так как ДФС — это инструмент. Нет никакой нужды бояться, что во время занятий у вас произойдет неконтролируемый прорыв содержания бессознательного в сознание, или, как говорят, «перегорят центры», если вы строго следуете инструкции.

Освоение ДФС такое же событие вашей жизни, как покупка, скажем, холодильника. Купил, и он твой, что хочешь с ним, то и делай — можешь вообще не включать, можешь охлаждать летом рубашки...

Никаких обязательств становиться духовным искателем занятия по системе ДФС ни на кого не накладывают.

Вопрос. Насколько мне известно, автор методики ДФС, И.Н. Калинаускас, также является лидером духовного направления, Традиции. Какое отношение имеют авторы этого сайта к этой Традиции?

Ответ. Никакого отношения к Традиции и духовному направлению, лидером которого является И. Н. Калинаускас, мы не имеем. Мы не пропагандируем его и сами не являемся участниками и членами Традиции, при всем нашем глубоком уважении к ней. Мы воспринимаем методику ДФС как практический инструмент, позволяющий добиваться впечатляющих результатов, и в качестве такового мы его преподносим, вне какого-либо религиозного, философского или психологического контекста.

Вопрос. Известно, что основное упражнение метода ДФС называется «Огненный Цветок». Почему и откуда такое название?

Ответ. «Огненный Цветок» — это архетипический образ. Он непроизвольно пробуждает определенный объем глубинных ассоциативных рядов, глубинных семантических полей, чтобы человек вовлекался как можно более полно. Подобная конструкция под названием «золотой цветок» используется в одной китайской психотехнической системе. Она преследует несколько иные цели, чем мы, но аналогия такая имеется. Цветком называется основное упражнение, потому что во время его выполнения практикующий выстраивает некую виртуальную конструкцию внутри себя, которая напоминает цветок. Почему цветок огненный? Это очень сложно объяснить коротко, к этому архетипу нас привел долгий путь. На сегодняшний день это прошло экспериментальную и практическую проверку и доказало свою эффективность. Как минимум, можно сказать, что образы огня и огненной энергии позволяют решить две задачи:

1. Управлять психоэмоциональной сферой, психоэнергетическим тонусом,
2. Не усиливать при этом местного кровообращения, в отличие от аутогенной тренировки, где как известно, рабочим моментом является чувство тепла (просто горячо, тепло, мои мышцы расслабляются) и при этом происходит прилив крови в то место, на которое направлено внушение.

Процесс горения не чужд человеческому организму, поскольку в нем происходят процессы окисления, а окисление — это и есть горение в определенном смысле. Есть и другие ассоциации, т.е. образуется большое смысловое поле.

Вопрос. Насколько эта методика опасна или безопасна для здоровья, существует ли её официальное разрешение, подтверждающее возможность её применения?

Ответ. Методика лицензирована, единственное ограничение в применении состоит в том, что она предназначена только для работы со здоровыми людьми. Исследования эффективности данной методики психической саморегуляции проводились в НИИ психологии УССР, институтом физики АН Украины, Институтом Экологии Человека г. Киев. В Москве в 1986 был прочитан доклад на конференции в Институте биофизики Министерства Здравоохранения СССР на тему «Использование 16-значного кода для формирования дифференцированных функциональных состояний», где методика была официально утверждена.

Вопрос. Как проходят занятия, в какой форме?

Ответ. Занятия проходят в группах, в основном участники сидят, хотя есть и упражнения, где нужно стоять, ходить и иногда лечь. Все виды деятельности во время занятий будут проходить в активном бодрствующем сознании, без погружения в глубокий транс и без использования методов гипноза. Исключение составляет обучение методам расслабления, где предполагается пребывание в более глубоком состоянии сознания, в которых, однако, всегда присутствует критический анализ происходящего.

Желательно заниматься в удобной не стягивающей одежде, легкой обуви без каблуков. Не рекомендуется пить до занятий и во время занятий, крепкий кофе и другие сильные психостимуляторы.

На занятиях не будет активных физических движений, поэтому хорошая спортивная форма не является необходимой для обучения по Методу.

Занятия по Методике предполагают выполнение домашнего задания как между занятиями, так и между разными курсами (уровнями).

Количество и длительность занятий — не случайные цифры. Они выведены на основании длительного применения Метода и тестирования на большом количестве людей разных групп и возрастных категорий.

Вопрос. Почему методика называется ДФС — Дифференцированные Функциональные Состояния?

Ответ. Методика разрабатывалась с использованием чисто научных методов, и название несет в себе отпечаток этого. Теперь, когда метод стал доступным всем желающим и вышел из стен узкоспециализированных заведений, у нас была идея поменять название на более понятное. Но мы решили оставить прежнее, и не последнюю роль в этом решении являлась широкая популярность метода под старым названием, ДФС. Что же означает эта аббревиатура?

Дифференцированные — отличающиеся друг от друга, имеется в виду разнообразие состояний в рамках определенной классификации. Методика предлагает для освоения 16

состояний, каждое из которых имеет особые характеристики. Человек научается определять и создавать каждое из состояний и применять их в своей жизни.

Функциональные — это значит применяемые в какой-либо конкретной деятельности. Грубо говоря, это строго прагматичный подход, а не философские изыскания. Вы можете применить на практике метод, и вы получите результат.

Состояния — пожалуй, это слово и так понятно. В ходе работы по изучению методики будут изучаться разные виды состояний, у которых есть собственные характеристики. До сих пор большей частью вы входили в какое бы то ни было переживание или состояние не по собственной воле, а по стечению обстоятельств. Наступили вам на ногу в трамвае, вы в ответ обозлились. А методика обучит вас самостоятельно уметь входить в любое из 16 — ти состояний и использовать это умение по собственному усмотрению.

Вопрос. Для того чтобы обучаться по вашей методике, обязательно ли мне верить в какие-то непривычные для нормального человека вещи типа энергии или еще чего-то?

Ответ. Вам ничего не нужно принимать на веру. Мы не занимаемся пустыми разговорами и наши занятия носят чисто практический характер. И если речь пойдет об энергии, то под этим словом будут иметься в виду совершенно конкретные ощущения, которые вы обязательно будете иметь в ходе практики, в большинстве случаев — прямо с первого занятия. При этом вы не будете принимать какие бы то ни было вещества или проделывать гипнотические практики. Вам не нужно иметь никакой особой системы верований, исповедовать какую-то религию или учение, чтобы работать по этой методике. Все эти вещи — ваше личное дело. На занятиях мы будем делать сугубо практические вещи, которые вам пригодятся в повседневной жизни. Иначе бы мы зря потратили ваше время и деньги.

Вопрос. Ваша методика построена на умении человека ощущать энергию своего тела и пространство вокруг него. А что, если я ничего такого не ощущал и сомневаюсь, что вообще способен на это?

Ответ. Ничего страшного. Многие начинают обучаться по нашей методике, имея ощущения, схожие с вашими. Нужно немного терпения и тренировки. Дело в том, что наше физическое тело — великолепный, очень тонко чувствующий инструмент, о реальных возможностях которого большинство из нас имеет весьма смутное, поверхностное представление. Те ощущения, о которых здесь идет речь, являются очень тонкими и принадлежат к категории «подпороговых», то есть они находятся вне зоны нашего обычного внимания. На протяжении 30 занятий сенсорная чувствительность человека возрастает, и он совершенно спокойно может ощущать движения энергетических потоков, активность энергетических центров внутри тела, качество своего собственного звучания и звучание окружающей среды.

Некоторым занимающимся трудно с первого раза представить себе, на что похожа «огненная энергия», образ, на основе которого выстроено упражнение «Огненный цветок». Что может способствовать освоению ощущений, которые даны в инструкции? Помогает перцовый пластырь и, вообще, то жжение, которое дает перец на коже. Но лучше всего солнечный свет, то жжение, которое дает интенсивный солнечный свет — это абсолютно точное ощущение.

Вопрос. Может ли человек, будучи православным христианином, заниматься по данной методике? И насколько это не противоречит учению, изложенному в Библии? Не является

ли «дьявольским» вмешательство и воздействие на то, что было уже создано в определённом виде Богом?

Ответ. Электричество (электрическая энергия) в свое время тоже считалось дьявольским изобретением. Человек активный, человек, живущий с драйвом — разве это «от дьявола»? Мы не пропагандируем какое бы то ни было учение, и результаты, полученные после применения нашей методики, мы с чистым сердцем готовы предложить представителю любой религии, будучи уверенными, что они не противоречат ни одной из них. Ведь быть более оптимистичным, радостным, уравновешенным и спокойным — это вещи, к которым стремятся все люди, независимо от вероисповедания. Мы считаем очень важным подчеркнуть отличие чисто прикладных методов самосовершенствования от той веры и религии, которой придерживается человек и которые являются личным делом каждого человека.

Вопрос. У вас в методике часто используются слова «энергетика», «энергетические центры», «звучание человека» и «сознание». Похоже на колдовство или магию.

Ответ. Уверяем вас, что к тому, что вы описали, мы не имеем ни малейшего отношения. Методика была разработана под строгим научным контролем и применялась для серьезных государственных заданий. В наше время еще не сложился единый научный язык для феноменов психического характера, с которыми имеет дело настоящая методика. Поэтому для обозначения некоторых из них мы взяли слова, которые могут иметь разные ассоциации у разных людей. Мы понимаем недостатки этих терминов, и искренне надеемся, что со временем будет выработан единообразный язык касательно таких феноменов.

Энергетические центры в теле человека существуют от природы, и их три. У большинства животных, к примеру, отсутствует центр интеллектуальной энергии — они двухцентровые существа. Так вот, если мы осознанно раскрываем эти центры, мы проявлены, мы «звучим» максимально ярко, то есть используем максимум своих возможностей. «Звучим» — поскольку мы излучаем, излучение существует, оно может быть активным или пассивным. Термин «излучение» широко применяют в театре, он был введен еще Станиславским. Да и сейчас на первый курс театральных институтов студентов принимают с учетом этого качества — излучает человек что-то или нет — так называемое «лучеиспускание». Есть люди закрытые, обращенные внутрь себя, и есть люди открытые от природы, излучающие.

Вопрос. Что в вашей методике понимается под психоэнергетикой?

Ответ. «Психоэнергетика» в рамках нашей методики представляет собой комплекс тонких излучений и полей человеческого тела. Тонких, — потому что обычным зрением их практически невозможно зарегистрировать. Можно сказать, что это определенная энергия, которая излучается нашим телом, что, кстати, подтверждено разнообразными приборами. Мы сенсорно ощущаем эту энергию, излучаемую всем живым в нашем мире, но, в обычной жизни, не обращаем на нее внимания. Такой объем психической энергии человека может находиться в рамках его физического тела человека, либо выходить за его пределы. Это зависит от «энергоемкости» человека. Мы не настаиваем на необходимости применять именно этот термин, и в разных научных направлениях для описания схожих феноменов используются разные слова. Опять же, нам важно чисто прикладное использование в данном случае — чтобы вы научились ощущать в себе и других этот вид «энергии» и могли оценивать ситуацию в соответствии с этим. Вы будете способны оценить практически, на что способен, например, ваш партнер по бизнесу в данный

момент, или партнер по спаррингу. Или, стоя с рядом с непонятым, но определенно подвыпившим гражданином у лифта, вы можете оценить, каков ваш риск. Он может быть вялым и апатичным или агрессивным и ищущим на кого это выплеснуть. Все это вы сможете оценить в мгновение ока. Хотя в любом случае благоразумнее будет не входить в лифт:). Более того, у каждой ситуации есть свой оттенок энергетический, который несет информацию о вариантах развития этой ситуации. И у вас появляется реальный шанс ощутить «линии будущего» и менять свое поведение, исходя из этого.

Вопрос. Часто можно на занятиях услышать фразу: «почувствуйте пространство», как ее понимать?

Ответ. Наша телесность не заканчивается поверхностью кожи. Существуют какие-то полевые продолжения, излучение, тепло, запахи, газы, частицы вещества, всякие энергетические вещи, т. е. вся совокупность того, что называется аура (прижилось такое слово). И эта часть нашей телесности тоже взаимодействует с пространством. Также возможно обдумать следующую вещь: пространство одно. Оно неделимо. Где бы мы не вычленили с помощью стен, потолков и пола кусок пространства, это все равно одно и то же пространство. Мы не можем вне фантастических теорий построить дом, внутри которого будет другое пространство. Пространство одно. Его геометрия может меняться. Но оно само, как таковое, одно. Таким образом, пространство — это та реальная вещь, в которой мы имеем дело с вечностью, бесконечностью, безмерностью, запредельностью. Причем имеем дело не на уровне логических объяснений, а на уровне реального взаимодействия.

Мы с Вами не отличим Бургундское 1986 года от Бургундского 1975 года. Ну никак, нечем просто. Мы даже водку одну от другой с трудом отличаем. Нет у нас такого дифференцированного восприятия. Но когда мы начинаем заниматься какой-нибудь методикой саморегуляции, мы повышаем сенсорную чувствительность, особенно в области слабых взаимодействий, про которые мы, как правило, говорим, «почудилось».

Вопрос. Скажите, а при выборе группы — как избежать инструкторов-непрофессионалов?

Ответ. Если вам говорят, что овладеть методикой возможно за 10 дней — это уже профанация. Основной курс рассчитан на 30 занятий. Это обязательное требование, связанное с техникой безопасности.

Вопрос. Кто проводит занятия? Проходят ли эти люди специальное обучение и существуют ли сертификаты, подтверждающие квалификацию?

Ответ. И. Н. Калинаускас лично обучает всех наших инструкторов. Им выдаются сертификаты, подтверждающие их квалификацию. Проводится контроль их работы и дополнительные курсы повышения квалификации инструкторов.

Вопрос. Вы всех принимаете или существуют какие-то ограничения? Нужна ли какая-то подготовка?

Ответ. Совершенно не обязательна никакая специальная подготовка. Единственное ограничение (кроме того, что касается здоровья) — возрастное. Эта методика предназначена для взрослых людей, начиная с 16 лет. Необходимо, чтобы личность была сформированной. Также на занятия не допускаются люди, страдающие психическими заболеваниями (большая психиатрия) и люди, имеющие пограничные психические

расстройства в фазе обострения. При приеме заявок и работе с группой наши сотрудники уделяют большое внимание отсеиванию таких людей.

Вопрос. Пожалуйста, расскажите кратко про результаты. Вы не могли бы привести примеры того, как реально улучшается деятельность человека, после занятий?

Ответ. Например, преподавательская деятельность. Она предполагает серьезную эмоциональную нагрузку, требующую энергетического резонанса с аудиторией. Человек, осознанно владеющий навыками постоянного энергетического самовосстановления, не устает, не превращается в больного и истеричного. Или при многочасовой работе за компьютером, когда человек от интеллектуальной деятельности устает даже физически. Еще такой пример — работа менеджера. Коммуницируя с большим количеством людей, человек эмоционально истощается и ему абсолютно необходим навык балансировки, гармонизации своего состояния.

Интересно то, что привести в необходимый режим свое состояние можно в процессе своей непосредственной деятельности, для восстановления энергетики совершенно не обязательно особое помещение или уединение. Благодаря методике у человека просто возникают дополнительные возможности. Он начинает жить от избытка.

Есть особая востребованность в навыках этой методики у людей, занимающихся большим бизнесом. Подобный вид деятельности требует включенности интуитивных каналов: им необходимо уметь прослеживать динамику развития своего бизнеса, управлять ситуациями, уметь получать информацию нестандартными иррациональными способами.

Вопрос. Вот со мной такое случилось после занятий по вашей Методике. Я явственно помню, что летал во сне и увидел свое тело со стороны. И еще мне несколько раз показалось, что я знаю, о чем думает другой человек, и это оказалось на самом деле правдой. Что это, и как мне на это реагировать?

Ответ. В этом случае существует простой и ясный ответ: происходит перестройка подсознательных структур в связи с повышением чувствительности, сила зрения растет, а адекватной работы с подсознанием еще нет, или происходит активация почти заблокированного прежде правого полушария, активизируется образная система восприятия, какие-то вытесненные переживания. Самое яркое проявление в результате занятий по Методике — это повышение уровня психоэнергетической чувствительности. И это повышение уровня чувствительности вызывает иногда большое напряжение и довольно странное переживание. Есть люди очень одаренные в этом плане. И для них это особенно трудно в первоначальный период. Что здесь нужно помнить? Что ко всему нужно относиться по-рабочему. То есть безо всякой мистики. Есть простые средства, которые имеет смысл использовать в период резкого обострения чувствительности. Например, бывает, что у людей горят подошвы, они не могут спать, мокрые полотенца прикладывают. Во-первых, нужно человека предупредить, что это пройдет, это временно. Во-вторых, в таких случаях можно просто предложить ему чай с мятой, мускатный орех. Это самые простые средства от так называемых психических ожогов.