



Денис Богуш

АЛЬФА-КОНТРОЛЬ

Совершенствование
тела и духа

Вопросы и ответы

www.alpha-control.org

Киев-2015

1. АЛЬФА-КОНТРОЛЬ. ЧТО ЭТО ТАКОЕ, ЕСЛИ КОРОТКО?

Альфа-контроль – система совершенствования тела и духа. Если более подробно, то это система эффективной саморегуляции и развития сверхвозможностей и сверхспособностей человека, развития сознания.

Система Альфа-контроль состоит из 4-х уровней:

- укрепление здоровья;
- управление стрессами;
- развитие сверхвозможностей;
- развитие сознания.

Данная система состоит из специальных приемов и методик для осознанной регуляции состояния на физическом, эмоциональном и ментальном уровнях.

2. ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ СИСТЕМЫ.

История создания системы «Альфа-контроль» начинается в 90-х годах. Первая ее презентация была в 1997 году на Научно-практической конференции «Социально-психологические аспекты национальной безопасности» в Киеве (Украина). Представлял ее Денис Богуш, автор и создатель этой системы. Изначально она создавалась исключительно для бойцов спецподразделений и операторов, действующих в экстремальных и нестандартных условиях. В 2011 году было принято решение сделать ее общедоступной для всех желающих и интересующихся

саморазвитием, а также для практикующих различные практики, расширяющие возможности тела и сознания.

3. ПОЧЕМУ ТАКОЕ НАЗВАНИЕ – АЛЬФА-КОНТРОЛЬ?

Дословно, это психоэнергетический контроль альфа-плоскости тела человека. В пространстве каждого человека можно отметить систему координат: альфа, бета и гамма-плоскости.

«Альфа» – это вертикальная плоскость, которая очень важна для жизнедеятельности и поддержания равновесия человека и животных. На упражнениях с альфа-плоскостями делается акцент во всех техниках и плоскостной подход к восприятию мира является доминантным в системе.

С помощью специальных упражнений возможно вхождение в различные состояния тела и сознания, а состояние альфа-плоскости называется «Альфа» («центрирование» или «альфа-концентрация»).

4. ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ СИСТЕМА? КАКИЕ МЕТОДЫ И ТЕХНИКИ ПРИМЕНЯЮТСЯ?

Как уже говорилось, система Альфа-контроль состоит из 4-х уровней: укрепление здоровья; управление стрессами; развитие сверхвозможностей и развитие сознания.

Если говорить об уровнях обучения Альфа-контролю, то тут есть восемь ученических ступеней и десять мастерских. Для полного освоения системы на уровне мастера необходимо несколько лет, а для освоения базовых техник будет достаточно нескольких занятий. И даже после нескольких занятий, обычный человек сможет применить некоторые техники Альфа-контроля наравне с элитными воинами спецназа.

В системе Альфа-контроль есть теоретическая и практическая части. Есть техники работы с телом, психикой и сознанием как для оздоровления и самосовершенствования, так и для применения в экстремальных и боевых условиях.

Можно перечислить некоторые базовые методы и упражнения: «Альфа-концентрация», «Разминка-1», «Карб», «Жива», «Антихолод», «Антистрах», «Отдых-17», «королевский массаж», «кольца змеи», «игламолния», «Антиболь», «тибетский массаж», «гиперслух», «гиперобоняние», «плоскостная ярь», «шесть уровней поражения», «плоскостной лабиринт», «плоскостной бой», упражнения на концентрацию-деконцентрацию внимания со спичками, пиалами, мячиками и много других.

5. ЧТО ПОДРАЗУМЕВАЕТСЯ ПОД «СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕМ ТЕЛА»?

Речь идет об очень простых вещах – укреплении здоровья и управлении стрессом. Это происходит путем тренировок и увеличения возможностей человеческого тела.

Эта система создана, в большей степени, для здоровых людей, которые в своей практике двигаются не от болезней к здоровью, а от здоровья к «сверхздоровью» и повышенным возможностям своего тела. А умение справляться со стрессами – очень важный навык в современной жизни, который мы вырабатываем посредством практики специальных упражнений.

6. ТОГДА ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА В СИСТЕМЕ АЛЬФА-КОНТРОЛЬ?

Можно говорить про четыре основные факторы здоровья: наследственный, дыхательный, питательный и защитный.

Наследственный – это то, что нам дали родители, территория, где мы родились и живем. Этот фактор в значительной мере регулируется ритмом жизни, режимом и сексуальной активностью.

Дыхательный – зависит от качества дыхания, глубины, ритма и состава вдыхаемого воздуха. От дыхания зависят все физиологические процессы в организме и

таким образом, с помощью дыхательных упражнений, можно значительно влиять на тело человека.

Питательный – зависит от режима питания, качества пищи, способа еды и пищеваения. Существует различное количество различных блюд, напитков, диет, постов, с помощью которых можно изменять тело.

Защитный – зависит от внешних покровов тела, состояния мышц, кожи, связок и т.д. Для сохранения, приумножения и развития этой составляющей необходимы физические упражнения, закаливающие процедуры, идеальный уход за кожей и слизистыми оболочками.

Таким образом, интегральный подход к своему телу и здоровью дает максимальный результат.

7. ЧТО ТАКОЕ СВЕРХСПОСОБНОСТИ?

Во-первых, необходимо разделить «расширенные способности» человека и «магические сверхспособности» (сиддхи).

Для одних пробежать 40 км – сверхспособность, для других людей обычная тренировка. Но в принципе, любой здоровый человек, потренировавшись месяцы или даже годы сможет достичь таких результатов.

Если говорить о необходимом наборе способностей для современного человека, то следует отметить, что нужно научиться справляться со следующими состояниями – стрессом, страхом, усталостью, холодом,

болью, а также умением концентрировать и деконцентрировать внимание, быть осознанным, уметь мыслить и анализировать, иметь здоровое тело.

Это базовые способности, но даже при овладении ими, люди могут заметно отличаться от окружающих. И, кстати, эти базовые способности будут казаться «сверх».

Магические сверхспособности в древних трактатах называются «сиддхи» и они связаны с превращениями в животных, левитацией, ясновидением и т.д.

В системе Альфа-контроль большое внимание уделяется расширению способностей человека, насколько это возможно. Мы не уделяем внимание «сиддхам».

8. ЧТО ПОДРАЗУМЕВАЕТСЯ ПОД РАЗВИТЕМ СОЗНАНИЯ?

Речь идет о расширении восприятия мира, повышение осознания и вхождение в различные состояния сознания.

Базовым состоянием сознания в системе является «Альфа-концентрация» (состояние «Альфа»). Такое состояние предусматривает осознанную концентрацию на альфа-плоскости, предельную собранность, контроль дыхания и сердцебиения.

Помогают контролировать это состояние руки, сложенные впереди вдоль альфа-плоскости.

Руками можно регулировать это состояние, объеди-

нять свою собственную плоскость с плоскостями мира и т.д. Вариациями «Альфа-концентрации» является удержание этого состояния в различных позах и в движении.

Соответственно, в дальнейшем можно говорить о состояниях «бета-концентрация» и «гамма-концентрация» и усложнении их в разных вариациях. Также используются для достижения состояний плоскости стороны света – север-юг-запад-восток. То есть, северная «альфа-концентрация» по характеристикам отличается от восточной «альфа-концентрации» и т.д. Также в системе есть «семь универсальных состояний сознания» и десятки других.

Итак, в системе Альфа-контроль, кроме состояний связанных с плоскостями и сторонами света, есть семь универсальных или базовых состояний.

Это состояния: «альфа», «сила», «жива», «ярь», «форма», «блиставица» и «мамай».

АЛЬФА. Состояние «Альфа» или «Альфа-концентрация» или «центрирование» является начальным и базовым. Специальное упражнение «Альфа-концентрация» или «центрирование» помогает достаточно быстро его достичь. Соединение дыхания и концентрация на альфа-плоскости дает возможность в него войти.

СИЛА. Состояние «Сила» или точнее «всевозмож-

ность» является очень важным базовым состоянием после «центрирования» и состояний плоскостей сторон света. Его необходимо практиковать как можно чаще в жизни и стараться больше в нем находиться.

ЖИВА. Состояние «жива» или «мир стихий» или «мышечная радость» является одним из базовых в системе Альфа-контроль. Это состояние возможно только на базе состояния «Сила».

ЯРЬ. Состояние «Ярь» – это базовое боевое состояние в системе Альфа-контроль. Базовыми для этого состояния являются «альфа» и «сила», они дают возможность развития и раскрытия собственных возможностей. Так как это высокоэнергетическое состояние, то для него необходима возможность контроля всех частей тела, в которых может скапливаться энергия.

ФОРМА. Состояние «Форма» или «доспехи Бога» или «воин-оболочка Духа» является уже продвинутым состоянием в системе Альфа-контроль. Дело в том, что сила не может существовать отдельно от Духа. Сила и мощь мышц тела, выносливость и тренированность являются опорой для состояния. «Доспехи Бога» – искусство быть пустым и вмещать более сильную мощь. Таким образом тело, как внешняя форма изменяется вслед

за духовным настолько, насколько может вместить и позволить прийти духовному.

БЛИСТАВИЦА. Состояние «Блиставица» или «озарение» или «проблеск» является достаточно сложным, как с точки зрения теории, так и практики. Это осознанное кратковременное восприятие истины и кристальная ясность восприятия.

МАМАЙ. Продвинутое состояние «Мамай» или «пустота» или «ничто» взято из древней традиции, которая была в козацкие времена на территории современной Украины. В каждом доме было изображение казака Мамай, и многие знали, как с этим образом работать. «Мамай» в переводе означает «никто» и поэтому его нельзя нарисовать, увидеть и назвать. Но в этом и смысл данной практики: сосредоточиться на пустоте (на «ничто»).

Важно отметить, что этот «не-образ» можно использовать не только на яву, но и в древней характерницкой технике «Сньво» (работа со снами), которая входит в систему Альфа-контроль.

Также существует целая карта состояний, но это возможно после освоения базовых практик.

9. ЧТО ЗНАЧИТ «МНОГОМЕРНОЕ ВОСПРИЯТИЕ МИРА»?

В контексте работы с сознанием в системе Альфа-контроль практикуется т.н. «многомерное восприятие мира».

Например, можно начать практику восприятия с **пустоты и точек** (частиц) – т.е. мир состоит из огромного количества точек. Соответственно, «сборка» пространства происходит из точек и от концентрации этих точек зависит плотность объектов материальных и нематериальных. Распад объектов обусловлен деконцентрацией этих частиц-точек.

Также есть **линейное восприятие мира**, т.е. мир состоит из разнообразных линий (связей, сосудов, жгутов и т.д.). Эти линии мира можно увидеть как в материальных объектах – деревья в лесу, круги на воде, потоки дождя, структура почвы и т.д., а так же и при восприятии энергетических потоков и линий.

На порядок выше т.н. плоскостное восприятие мира. Если представить, что этот мир состоит из огромного количества плоскостей, в материальном мире (естественные – поверхность воды, земли и искусственные – стены, стол, стул, доска), то такие же плоскости можно наблюдать и в мире нематериальном.

В нематериальном мире также можно также воспринимать плоскости мира. Плоскостное восприятие

можно начать с трех базовых плоскостей: вертикально-срединной (альфа), горизонтальной (бета) и вертикально-фронтальной (гамма). Эта классификация специально вводится для системы «Альфа-контроль».

Исходя из того, что обычный человек воспринимает мир на 1%, мы стремимся расширить восприятие хотя бы до 2% и этому помогает многомерное и многопозиционное восприятие мира.

10. ГДЕ ОПРОБИРОВАНЫ И ПРОВЕРЕНЫ НА ПРАКТИКЕ МЕТОДИКИ?

Многие методы были опробованы в полевых условиях и экстремальных ситуациях (пустыне Кара-Кумы, горах Тянь-Шань, Памир, Кавказ и др.). В результате исследований эффективные варианты древних техник (из восточных и западных боевых и оздоровительных систем) проходили адаптацию, для того, чтобы ими мог воспользоваться современный человек. Некоторые техники взяты из восточных боевых и оздоровительных систем, психологии и физиологии, а также из системы Спас и древних казацких характернических техник, которые практиковались в древности на территории современной Украины.

Научные исследования некоторых методик системы Альфа-контроль проводились на базе Института физиологии им. Богомольца НАН Украины, Киевского меди-

цинского института Украинской ассоциации народной медицины, Центра акупунктуры Су-Джок и др. Работы печатались в сборниках научных работ и монографиях. Сегодня также система постоянно модифицируется и совершенствуется.

11. ЭТА СИСТЕМА ПОХОЖА НА ЙОГУ, УШУ, КАРАТЭ, ФИТНЕС, ПИЛАТЕС?

Некоторые упражнения могут быть похожими и даже заимствованными из разных систем, но основная часть – уникальные, созданные после многолетних научных экспериментов и практики.

Мы взяли за основу гармоничное развитие человека, совершенствование тела и духа, развитие сознания. Поэтому в поэтапном освоении техник каждый может найти для себя то, что он искал долгие годы и что ему необходимо в настоящий момент.

12. КАКОЙ ЭФФЕКТ ОТ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И СОЗНАНИЯ?

Если говорить о практических занятиях в зале, то даже на этапе разминки можно почувствовать общеукрепляющий эффект для тела и сознания. Прорабатываются суставы, растягиваются сухожилия, усиливаются мышцы, осваивается статическое и динамическое напряжение-расслабление, снимаются мышечные блоки и т.д.

В теоретических занятиях дается понимание шкал здоровья тела, позитивного-негативного мышления, возможностей экономии и набора энергии для человека. Также важной частью системы есть возможность чувствовать и входить в психоэнергетические и психоэмоциональные состояния для развития и самосовершенствования.

13. МОЖНО ЛИ ЗАНИМАТЬСЯ ДОМА?

Можно заниматься в любом месте. Для некоторых упражнений необходимо просто стоять или сидеть на одном месте, а для более сложных пространство более просторное.

Большую часть физических и ментальных упражнений необходимо делать самостоятельно. Общие занятия необходимы для получения информации, понимания правильности выполнения упражнений и сдачи экзаменов для перехода на следующий уровень.

14. ГДЕ МОЖНО УЧИТЬСЯ И РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАТЬСЯ?

Обычно занятия проходят в Центре восточной культуры МИЧИ в Киеве. О дополнительных местах и возможностях сообщается на официальном сайте системы Альфа-контроль www.alpha-control.org

15. С КАКОГО ВОЗРАСТА МОЖНО ЗАНИМАТЬСЯ? ЧТО ДАЕТ ВЗРОСЛЫМ И ДЕТЯМ?

Базовые упражнения можно начинать делать с 5-ти лет. С любого возраста можно присоединяться к занятиям и получать оздоровительные эффекты. Если принимается решение про серьезное включение в систему Альфа-контроль, со стремлением к мастерским степеням, то это вопрос ряда лет тренировок и хорошей физической и психической формы.

16. КАКИЕ УСПЕХИ И ДОСТИЖЕНИЯ И НА КАКОМ ЭТАПЕ МОЖНО ОЖИДАТЬ?

Для того, чтобы овладеть следующим уровнем необходимо освоить и закрепить предыдущий. Например, для уровня управления стрессами необходимо освоить оздоровительные принципы и упражнения первого уровня и трансформировать тело. И только при значительном расширении возможностей наследственной, дыхательной, питательной и защитных факторов здоровья человека (прохождение первого уровня), можно говорить о стрессовых практиках. Соответственно более высокие уровни системы предполагают достаточную защищенность от стрессов, устойчивое трезвое мышление в различных состояниях сознания, которые будут необычными для окружающих.

17. ЭТА СИСТЕМА ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ИЛИ БОЕВАЯ?

Большая часть методик имеет оздоровительную направленность, но при системном продолжительном обучении есть и боевая часть. Большое внимание также уделяется реабилитации и восстановлению после повреждающих воздействий в боевых искусствах, после ударов, бросков, удушений.

Но самый главный акцент системы не в оздоровительном или боевом аспекте, а в возможности самосовершенствования и развития.

18. МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ В РАВНОЙ МЕРЕ МОГУТ ЗАНИМАТЬСЯ?

Да, конечно, занятия полезны для мужчин, женщин и даже детей.

19. ЧТО НЕОБХОДИМО ДЛЯ ТРЕНИРОВОК?

Во-первых, желание.

Во-вторых, свободная спортивная одежда, возможно коврик для упражнений на полу.

В-третьих, настойчивость в освоении техник, так как это длительный процесс развития и он может продолжаться всю жизнь.