

прямой метод | осознанный сон

НАПРЯЖЕНИЕ БАРАБАНЫХ ПЕРЕПОНОК

ТЕХНИКА ШУМА

автор: Магилинская Арина

1

УЧИМСЯ

«ВКЛЮЧАТЬ» ШУМ

Многим этот шум уже знаком

2

ОПРЕДЕЛЯЕМСЯ

С ИНТЕРВАЛОМ

Интервал зависит от скорости засыпания

3

ИДЁМ НА

ПРАКТИКУ

Следуйте инструкции

Обучите барабанные перепонки для выхода в фазу и обретите эти навыки на всю жизнь:

✓ Автоматизация:

выработка рефлекса спонтанных выходов прямым методом!

✓ Фаза на намерении:

выход прямым методом в любое время суток, без отслеживания провала!

ЗНАЛИ ЛИ ВЫ, ЧТО ВАШИ БАРАБАННЫЕ ПЕРЕПОНКИ СПОСОБНЫ ОБУЧАТЬСЯ! ДЛЯ ВЫХОДА В ФАЗУ



ФАЗА в ЛЮБОЕ ВРЕМЯ

В процессе практики техники Шума вы **перестанете зависеть** от времени суток и состояния бодрости. Вам больше не мешает шум с улицы, или светлое помещение.



ФАЗА «РАЗБУДИТ» вас САМА

Выработав **устойчивый рефлекс** напряжения перепонки - провалы, на прямом методе, можно не отслеживать! Вы ложитесь засыпать **с намерением** и, в момент провала, перепонки сами подадут сигнал: сознание пробудится, тело останется в сонном ступоре.



ОДНА ТЕХНИКА

На **всех попытках** используется только одна техника Шума. Если попытка разделиться не удалась - нужно лишь продолжать выполнять технику и фаза снова себя проявит.



АВТОМАТИЗАЦИЯ

Автономное напряжение перепонки перед провалом, или прямо в нём вызывает **различные тактильные, аудиальные, визуальные** спецэффекты для последующего разделения.

Благодарность за тестирование техники выражается:

Alfat I, Алексей, Сергей, Vladislav,
Гульнара, Елена, Alexey ukroanddark, Сергей.

<https://t.me/arinacha>

1

УЧИМСЯ «ВКЛЮЧАТЬ» ШУМ Многим этот шум уже знаком



[Присоединиться к
обсуждению техники](#)



[Задать вопрос
автору техники](#)

<https://t.me/arinacha>



прямой метод
НАПРЯЖЕНИЕ БАРАБАНЫХ ПЕРЕПОНОК

ТЕХНИКА ШУМА



РЕКОМЕНДАЦИИ по выполнению техники:

Пробуем по очереди каждое упражнение и стараемся услышать шум в ушах.

На что похож этот шум: он напоминает шум ветра в микрофон, грохотание, шум морского прибора.

Практика:

1. Вызовите шум в ушах напрягая нечто внутри них интуитивно.
2. Зажимаем нос пальцами и с закрытым ртом слегка выдыхаем воздух в зажатый нос, при этом стараемся напрячь нечто в ушах. Если вы услышали шум постарайтесь воспроизвести его без зажатия носа, напрягая только перепонки.
3. Стараемся «поднять» уши вверх мышцами, при этом делаем максимально широкий зевот ртом на вдохе. Прислушиваемся к шуму, который должен возникнуть в ушах. Если слышим шум, то пробуем его вызвать без зева.
4. Мышечно стараемся «опустить» уши вниз и одновременно делаем широкий зевот на вдохе. При этом прислушиваемся к шуму в ушах.
5. Закрываем глаза и пытаемся закатить их максимально под лоб, одновременно с этим пытаемся мышечно опустить уши вниз/вверх. Что слышно?
6. Представляем, что заходим в воду и вот-вот в уши хлынет вода, срочно напрягите нечто внутри ушей, чтобы блокировать заливание воды в уши.
7. Сдавливаем/сжимаем мышечно нечто внутри ушей как можно сильнее, без помощи рук, стараемся услышать шум.

<https://t.me/arinacha>



Если вы услышали шум в ушах по какому-либо пункту, то повторите его несколько раз, а затем, удерживая шум, плавно расслабьте мышцы лица. К помощи рук ни в одном из упражнений мы не прибегаем. Нужно добиться шума не напрягая мышц лица.

Закрепляем практику следующими упражнениями, которые делаем пару раз в день перед попыткой.

Повторяем по 3 раза каждый пункт:

1. Включаем шум и стараемся удержать его до 3 секунд.
2. Включаем шум короткими очередями (ударами): ШУМ-ШУМ-ШУМ - перерыв, ШУМ-ШУМ-ШУМ - перерыв.
3. Включаем шум сначала тихо, затем максимально громко.

2

ОПРЕДЕЛЯЕМСЯ С ИНТЕРВАЛОМ

Интервал зависит от
скорости засыпания

прямой метод
НАПРЯЖЕНИЕ БАРАБАНЫХ ПЕРЕПОНОК

ТЕХНИКА ШУМА



РЕКОМЕНДАЦИИ по выполнению техники:

Не имеет значения, как быстро вы засыпаете. Имеет значение только монотонное включение шума от начала практики и до разделения с телом.

Время между включением шума мы отслеживаем интуитивно. Никаких таймеров ставить не нужно.

Засыпаю **ДОЛГО**:

Лечь на практику следует за **15 минут** до обычного отхода ко сну.

Частота включения шума:
1 раз в 3-5 минут.

Засыпаю **БЫСТРО**:

Лечь на практику следует за **35 минут** до обычного отхода ко сну.

Частота включения шума:
1 раз в минуту.

Дополнительно:

Начинаем включать шум, с подходящим вам интервалом, от начала практики и до самого разделения.

Когда начнутся спецэффекты: включаем шум «в ответ» и начинаем разделяться.

3

ИДЁМ НА
ПОПЫТКУ
Следуйте
инструкции



[Присоединиться к
обсуждению техники](#)



[Задать вопрос
автору техники](#)

<https://t.me/arinacha>

прямой метод
НАПРЯЖЕНИЕ БАРАБАНЫХ ПЕРЕПОНОК



ТЕХНИКА ШУМА



РЕКОМЕНДАЦИИ по выполнению техники:

Пробуем первый раз технику перед ночным сном. Рекомендовано так же завести будильник для прямого отложенного метода утром по технике Шума. Если есть возможность провести практику днём, то для первой попытки рекомендуется небольшая сонливость с намерением попасть в фазу прямым методом.

Практика:

1. Ложимся в любое удобное для себя положение и начинаем засыпать, при этом держим в уме, что собираемся в фазу. Включаем шум с подходящим вам интервалом с самого начала практики.
2. Лежим, успокаиваем дыхание, если в голове начинается болтовня и разыгрываются сюжеты уводящие в сон – отслеживаем их и возвращаемся к мысли ожидания ватности, расслабления, чувства невесомости. Достигаем полного умиротворения, ощущаем, что лежим максимально удобно и уже не хочется менять положение тела.
3. Не забываем включать шум с нужным интервалом.
4. Как только чувствуем, что руки и ноги стали ватными, ощущается невесомость продолжаем - включать шум. В момент, когда начнутся спецэффекты: включаем шум и одновременно разделяемся. Если ничего не происходит, то выжидаем дальше и продолжаем периодически включать шум.
5. Когда момент включения шума подобран правильно - из тела начнёт выперать, либо себя проявят различные иные спецэффекты. В этот момент включаем шум и отрываемся от тела до полного разделения.
6. Включаем зрение, если его нет, движением глаз из стороны в сторону до упора (глаза не открываем). Активно трогаем предметы, ощупываем себя. Выполняем задачу на фазу.

Спасибо за внимание!

Успешной практики!



[Присоединиться к](#)
обсуждению техники



[Задать вопрос](#)
автору техники

Автор техники:

Магилинская Арина, дипломированный инструктор фазовых состояний сознания.

Опыт личной практики более 10 лет.