**Упражнения на развитие воображения у взрослого человека**

***Первое упражнение***

Выберите предмет на уровне глаз на расстоянии 1 – 3 метра. Предмет для начала должен быть очень простым: книжка, ручка, спичечный коробок. Закройте глаза, представьте себе белое, пустое светящееся пространство. Держите его четкий образ перед мысленным взором 3 – 5 минут. Потом откройте глаза и 3 – 5 минут созерцайте предмет. При этом не думайте о нем, а просто смотрите сквозь него, как будто вы смотрите вдаль, пытаясь охватить предмет в целом. Закройте глаза и представьте себе этот предмет в воображении, поместив его в белое светящееся пространство на 3 – 5 минут. Упражнение нужно проделать 5 – 8 раз, стараясь выполнять его спокойно, не напрягаясь, без усилий воли.

***Второе упражнение***

Лежа в постели, перед сном, закройте глаза и представьте себе черную букву «А» на белом фоне. Держите в воображении образ буквы несколько минут. Буква может изменяться в форме, уплывать, уменьшаться – спокойно возвращайте ее на прежнее место в первоначальном виде. На следующий день таким же образом представьте букву «Б». Держите букву в своем воображении до тех пор, пока образ не будет четко фиксироваться. На следующем этапе этого упражнения удерживайте сочетания букв «АБ», потом «ВГ» и так далее. Потом удерживайте в своем воображении уже три буквы. Некоторым сразу удается удерживать на мысленном экране 5 и более букв. Работайте дальше, доведите количество удерживаемых в воображении букв до десяти. Упражнение способствует развитию концентрации внимания, расширению объема восприятия, улучшению памяти.

***Третье упражнение***

Представьте себе небольшой красный квадрат, зафиксируйте его в воображении. Теперь представьте, что квадрат увеличивается в размерах, расходится гранями в бесконечность. Теперь перед вами красное пространство, созерцайте его. На следующий день проделайте такой же опыт с оранжевым пространством. Затем с желтым, зеленым, голубым, синим и фиолетовым. Научившись этому, перейдите к более сложным вещам. Представьте себе сначала красный цвет, плавно переходящий в оранжевый, оранжевый переходит в желтый и так до фиолетового. Затем от фиолетового нужно вернуться назад. Потом представьте себе краснокожих людей, идущих по зеленому лесу. Кожа людей постепенно становится оранжевой, желтой – и так до фиолетового. Затем она опять постепенно становится красной.

***Четвертое упражнение***

Представьте себе яблоко. Начинайте вращать его в пространстве по часовой стрелке. Представьте, как оно вылетает из вашей головы и летает по комнате. Разместите яблоко напротив вашей переносицы, смотрите на него. Осторожно попытайтесь мысленно войти в него, почувствовать себя в его размере, форме. Затем отлетите в яблоке от тела на один метр вверх и смотрите на мир с этой точки. Вы должны увидеть внизу свое тело, стены комнаты, мебель, близкий потолок. Это упражнение нужно проделывать сидя в кресле или лежа на кровати, так как возможен непроизвольный выход в астральный мир. Крайне важно во время упражнения не терять контроля над собой. Почуяв неладное, сразу же открывайте глаза.

***Пятое упражнение***

Посмотрите внимательно на любой предмет. Закройте глаза, попытайтесь увидеть тот же предмет на том же месте. Откройте глаза, сравните воображаемый объект с настоящим. Опять закройте глаза. Откройте. Добивайтесь максимального тождества физического и воображаемого. По мере продвижения вперед в своих занятиях, рассматриваемые предметы должны становиться все сложнее. Затем начинайте так глядеть на животных и людей. После полного освоения этого упражнения вы сможете смотреть на человека с закрытыми глазами и видеть ауру и внутренние органы его тела.

***Шестое упражнение***

Учитесь с открытыми глазами создавать в пространстве какой – ни будь мысленный образ. Например, представьте, что у вас на столе стоит ваза с разными цветами. Постарайтесь увидеть ее там.

***Седьмое упражнение***

Совершайте мысленные путешествия. Представьте, как вы прошлись по комнате, залу, кухне, вышли в коридор, вернулись. Представьте, как вы вышли из дому, идете по улице, садитесь в автобус, едете в лес, на речку, купаетесь и так далее.