

Принципы, решения и правила,
которые позволили мне

ОСВОИТЬ ВНЕТЕЛЕСНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ И ПРИМЕНЯТЬ ИХ В ЖИЗНИ (И СМОГУТ СДЕЛАТЬ ЭТО И ДЛЯ ВАС)

ПРИВЕТ, ИССЛЕДОВАТЕЛИ РЕАЛЬНОСТИ И БУДУЩИЕ МАСТЕРА ФАЗЫ!

Я рад, что вы сейчас именно здесь.

Сам факт, что вы открыли это интервью-пособие и решили посвятить своё время и внимание чтению — уже говорит о вас важную вещь: у вас есть интерес к себе и желание расширить свои возможности.

Большинство людей даже не задумываются о том, что за пределами привычного восприятия есть другие состояния сознания — не мифические и не мистические, а реальные, доступные каждому. Состояния, которые могут менять жизнь так же, как меняют её путешествия, встречи, открытия.

Моя миссия — дать людям навык работы с фазой, состоянием, в котором можно исследовать себя, восстанавливаться, решать задачи и открывать то, что в обычной жизни кажется недостижимым.

Я сам убедился в этом на своём опыте: с помощью фазы я проработал страх публичных выступлений, смог прожить и отпустить тяжёлую травму потери близкого человека, снизил страх смерти, а ещё развиваю творческие способности, открывая для себя новые идеи и решения.

В конце интервью вы найдёте истории учеников, которые использовали фазу для самых разных задач — от восстановления здоровья до получения технических решений и личностных прорывов.

В этом материале я делюсь своим опытом и системными подходами, чтобы вы могли сделать первые шаги во внетелесных путешествиях без лишних ошибок и иллюзий.

Дочитайте до конца — и у вас будет чёткое понимание, как именно начать, на что обратить внимание и что даёт практика уже на старте.

Удачной практики,
Дамир Миронов



ДАМИР МИРОНОВ

Академия Фазы

Практический психолог, основатель проекта «Человек Будущего», консультант в области самоактуализации личности, исследователь внетелесного феномена.

Собственный опыт осознанных выходов из тела вдохновил на многолетнюю работу с людьми и создание уникальных методик для раскрытия потенциала личности.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Первые шаги в практике
2. Термин «Фаза» и его значение
3. Не самовнушение ли это?
4. Практическая польза
5. После фазы повышаются умственные способности?
6. Как психологи могут практически применять фазу
7. Безопасность практики
8. Моральная сторона
9. Как попасть в фазу
10. Кому подходит практика фазы
11. История проекта и его развитие
12. **Что нового в вашем подходе?**
13. Как фаза меняет восприятие реальности
14. С чего начать
15. Истории учеников
16. **Сергей**: настойчивость и внимательность к себе
17. **Наталия**: свобода от фантомной боли
18. **Виктор**: техническое открытие после 60 лет
19. **Мария**: английский без барьеров
20. **Светлана**: встреча с супругом
21. Заключение
22. Бесплатный обучающий бот «Выход из тела за 3 дня»

ЧТО ТАКОЕ ФАЗА

– Здравствуйте, Дамир! Начнем сразу с базового вопроса - что такое практика осознанных сновидений, астральных, внетелесных путешествий и какие сложности ждут новичка в начале ее освоения?

– Представьте, что во сне вы можете не только летать или посещать любые места, но и решать реальные жизненные задачи — от восстановления здоровья до поиска креативных идей. Уже давно в моей жизни фаза — это не фантазия, а инструмент, проверенный годами практики и сотнями учеников.

Я вижу, как люди возвращаются в спорт после травм, начинают говорить на иностранном языке без страха, находят внутренний покой после тяжёлых потерь. И всё это — благодаря умению управлять своим состоянием сознания. Сегодня я расскажу, как это работает и почему феномен фазы может стать одним из самых недооценённых ресурсов человека.

К концу разговора я покажу страницу из дневника своего ученика. Там всего одна строчка: «Наконец-то это произошло!» — и дата. За этой короткой фразой — месяцы работы, поисков, десятки неудачных попыток и, наконец, первый успешный выход в фазу.

Именно с таких моментов и начинается то, о чём мы будем говорить сегодня.

ПЕРВЫЕ ШАГИ В ПРАКТИКЕ

Для начала хотелось бы узнать, как давно вы занимаетесь практикой «вне тела»? Как к ней пришли? Какие книги читали, прежде чем начать вести семинары по внетелесным путешествиям (далее Фаза)?

– Практическими исследованиями Фазы я занимаюсь больше десяти лет. Все началось со спонтанного проявления, связанного с этим феноменом, с сонного паралича. Он часто бывает у людей после пробуждения: человек просыпается и понимает, что не может управлять своим телом и как бы он не старался - ничего не выходит. Возникает сильный страх и мелькают мысли о смерти, коме... Часто во время сонного паралича кажется, что рядом с ними кто-то ходит, шумит, разговаривает, или собирается нанести вред – а ты понимаешь, что ничего не можешь сделать: ни пошевелиться, ни позвать на помощь. Так было и у меня. Когда состояние неожиданно проходит и ты снова можешь двигаться, возникает страх пережить это снова. Чем больше страха — тем дольше паралич.

Люди обычно боятся рассказывать об этом. Если рассказывают врачам, те пожимают плечами и говорят: «это бывает часто у подростков и пройдет со временем само по себе». Только позже я начал понимать, что же это было на самом деле.

Я стал искать информацию в интернете. Медики об этом почти ничего не знали, единственным источником каких-либо сведений были форумы про Астрал и Внетелесные путешествия. Мне повезло найти книгу Михаила Радуги «Учебник Школы внетелесных путешествий», где этот феномен описан с прагматичной позиции, без эзотерического налета. Оказалось, что я не одинок - тысячи людей по всей стране уже практикуют выход из тела, и используют его в жизни! А сонный паралич - это лишь предпосылка к внетелесному опыту.

С тех пор я практикую самостоятельно. Прагматичный подход М. Радуги (за что ему огромное спасибо) и мои собственные открытия, позволили получать стабильный опыт. Часто авторы эзотерических книг много рассказывают о том, что это такое, как это прекрасно (или нет), и как здорово уметь это делать, но реально работающих рекомендаций - очень мало. Эффективные техники, которые к тому времени собрал М. Радуга, позволяют получить внетелесный опыт быстро, а как к этому относиться - прагматично или мистически - уже личное дело каждого. На самом деле, придать уже сложившимся представлениям, хотя бы немного прагматичности – непростая задача. Однако опыт показывает, что любой человек, как бы он ни относился к Фазе, может использовать данные техники и получать результаты, а начав исследовать этот феномен, он будет опираться уже на свой личный опыт. К концу нашего разговора, я расскажу подробнее про несколько удивительных опытов, полученных нашими учениками в фазе.

Попробуйте вспомнить сон, где вы осознавали себя — это первый шаг к фазе.

Почему Вы решили заниматься этим направлением, что Вас на это сподвигло?

Идея открыть Казанский филиал школы внетелесных путешествий пришла спонтанно. Как-то на своем дне рожденья, я предложил друзьям рассказать основы выхода из тела - к этому моменту у меня уже была частая практика. Провёл короткую лекцию, и на следующий день у одного друга получилось, а через день-два ещё у одного произошёл контролируемый внетелесный опыт.
В то время я сотрудничал с Казанским Центром развития личности «РА» и организовывал семинары по холотропному дыханию. С этого момента встречи и семинары по внетелесным путешествиям стали проходить ежемесячно. На одном из семинаров, у 90% группы, за первые два дня получилось испытать внетелесный опыт. Такой интерес и результаты учеников стали сильной мотивацией развивать направление дальше.
С 2015 года проект «Академия Фазы» работает онлайн и продолжает развиваться. За это время мы провели сотни вебинаров и помогли тысячам практикующих освоить внетелесные переживания.



(встреча практиков фазы)

Кто Вы по образованию?

По образованию я психолог, преподаватель психологии. Фаза для меня — это огромные возможности её практического применения и почва для новых исследований в науке о душе. Важно изучать её с прагматичной и научной позиции, чтобы избежать эзотерической путаницы, которая опасна для новичков.

Расскажите подробнее про термин «Фаза», что это значит? Почему это еще называют астральные или внетелесные путешествия?

Астрал, внетелесный опыт, осознанные сновидения - все эти явления Московская школа внетелесных путешествий предложила называть одним термином - Фаза, т.к. в действительности, все они связаны между собой. Это позволяет по-новому взглянуть на данный феномен и дает возможность избежать догм, и сложившихся стереотипов - они только мешают практиковать. Сейчас у нас есть возможность не просто разговаривать об этом, а практически учиться оказываться в фазовом состоянии, зная, как это правильно делать.

Суть фазы в том, что человек ощущает себя вне своего физического тела, сохраняя ясное сознание.

Термин «вне тела» справедлив лишь потому, что человек действительно чувствует, что поднимается и выходит из своего физического тела. Согласно исследованиям, на физическом уровне ничего не изменяется, а я бы сказал, что мы не выходим из себя - а напротив, входим в себя. Простой опыт позволяет доказать это: если мы выйдем из тела в своей комнате, и уроним какой-нибудь предмет (например, телевизор), то вернувшись в тело и посмотрев на предмет, обнаружим, что с ним ничего не случилось. Мы уронили лишь фантом объекта, но по ощущениям, это так же реально, как и наяву.

Здесь нужно упомянуть о так называемых осознанных сновидениях. Вспомните свои сны: часто нам снятся сновидения, где мы проживаем другие жизни, ощущая себя там вполне комфортно, и воспринимаем сновидение так же, как и нашу реальность. Только проблема в том, что мы себя там не осознаем, и проснувшись, совсем мало помним о произошедшем во сне. Фаза начинается тогда, когда мозг и тело находятся в режиме сна, но в этот момент включается сознание. По своей сути, это и не осознанный сон, т.к. фаза может проявляться и без сюжета сна.

По описанию практиков, становится ясно, что осознанные сновидения, выход из тела и выход в астрал по своим характеристикам - идентичны. Это просто разные интерпретации фазового состояния. Я не буду 100% утверждать, что не существует реальных выходов сознания за пределы своего тела. Мы этого не знаем, ведь мозг и устройство нашего мира еще изучены очень мало. Но давайте начнем изучение подобных явлений с того, что есть точно, и фаза для этого подходит идеально.



(схема фазового состояния)

Не самовнушение ли это?

Сейчас существование данного феномена – это факт: внетелесные переживания существуют, и это не визуализация, а еще один режим работы мозга - о котором мы мало знаем. И любой может освоить это состояние на личном опыте. Проверьте сами, используя те или иные техники, которые хорошо известны и достигли максимального упрощения к настоящему моменту. Все техники, которые используются для выхода в фазовое состояние, основаны на естественных функциях человека, и исключают прием каких-либо веществ. Подтверждение этого - примеры практического использования фазы нашими учениками.

С фазовыми состояниями сталкивается почти каждый, просто не всегда понимает, что это. Многие вспомнят, как просыпались утром, умывались, завтракали, выходили из дома… а потом вдруг просыпались снова и понимали, что всё это снилось. Но необычность здесь в том, что воспринималось все это реально… Это спонтанный, неосознанный выход в фазу. Другой частый случай, это паралич тела, о нем я рассказывал выше. Нередко в это время человек слышит посторонние звуки, ходящих вокруг людей. Это фантомы: бессознательное спонтанно моделирует для нас обстановку - наши страхи или опасения. Многие с этим сталкиваются и не знают, как же к этому относиться. Теперь у нас есть возможность объяснить подобные случаи, а это большой шаг вперед, ведь часто люди очень боятся и не находят объяснений таким явлениям. Бывает, что человека спонтанно и очень часто выбрасывает в фазу днем, вечером или утром, и мешает нормально функционировать и высыпаться ночью. На семинарах мы с этим тоже работаем. В данном случае, для того, чтобы спонтанные выходы не доставляли неудобств, нужно научиться ими управлять, осознанно попадать в это состояние и осознанно, если требуется, выходить из него.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОЛЬЗА

Расскажите подробнее, как фазовое состояние используется в жизни? Говорят еще о путешествиях в иные миры.

Уточню сразу про иные миры, в нашем подходе, мы не подразумеваем иные миры в эзотерическом или духовном смысле. Фаза – это модель внешнего мира, которая формируется мозгом на основе памяти и ожиданий. Модель, в свою очередь, формируется с помощью инструментария, которым мозг обычно генерирует сновидения. Но фаза не является очередным сновидением, фаза - это виртуальное пространство внутри нас, которое работает без технических средств. Так вот, с помощью этого виртуального пространства, т.е. фазы, путешествия – это одна из самых интересных возможностей использования данного феномена.

Вспомните, как вы однажды поняли, что вы спите, осознав себя во сне, и сразу приходит такая мысль – здорово, сейчас буду делать то, что захочу! И обычно люди пытаются взлететь или сделать что-то необычное или желанное, попасть куда-то. Бывает так, что как только мы понимаем, что мы во сне, мы сразу просыпаемся, поэтому нужно знать техники удержания. И попадая в фазовое состояние уже самостоятельно, зная, как к этому правильно относиться, мы можем путешествовать.

Попав в фазу, мы можем путешествовать куда угодно. Можно увидеть Юрский период с динозаврами, побывать в будущем или ощутить себя в открытом космосе, где видны созвездия и планеты — опыт, доступный разве что космонавтам.

Здесь же возможны встречи с фантомами людей — умерших или недоступных нам в жизни. По реальности восприятия все будет так же, как и наяву. Нужный нам человек (фантом) в фазе, имеет такое же поведение и выглядит так же, говорит с такими же интонациями, с ним можно общаться, узнать то, что нужно, получая информацию из нашего бессознательного. Таким образом можно облегчить утрату реального человека.

Фаза открывает огромные возможности для творчества: инженеры моделируют новые конструкции, модельеры видят уникальные наряды, музыканты могут услышать несуществующие мелодии и целые оркестры. Всё, что мы создаём в фазе, — это проявление нашего собственного потенциала, который потом можно переносить в жизнь.

Для нас уже привычно испытывать подобный опыт с помощью 3D очков виртуальной реальности, а что если я вам скажу, что вы можете испытать такой же, но более реальный опыт, не используя никакие технические средства? На данный момент фаза – является уникальным открытием в области физиологии мозга и психологии человека.



(схема алгоритма получения информации)

Правда ли, что после нескольких сеансов повышаются умственные способности?

Практики отмечают: осознанность в фазе повышает осознанность наяву, и наоборот. Это похоже на активное взаимодействие правого и левого полушарий: в бодрствовании доминирует рациональное и логичное, в фазе — образное, интуитивное и бессознательное. Здесь мы учимся дополнять обе реальности: сознательное погружается в бессознательное, бессознательное раскрывается для сознания. Думаю, что практика фазы не заканчивается только на умении быть «там» и использовать это состояние, возможно это только лишь отправная точка к дальнейшему развитию человеческих возможностей.

Как психологи могут практически применять фазу?

Если понимать, какой потенциал скрыт в фазе, возникает масса возможностей, которые в психологии еще мало реализованы. Работа с фобиями и страхами, наработка навыков, влияние на физиологию и, как итог, самоактуализация личности – всё это можно осуществлять через данное необычное состояние сознания.

В психологии есть множество методов развития личности – фильмы, книги, тренинги, семинары. Они тоже работают с блоками, фобиями, саморефлексией и программированием бессознательного, но их эффективность критично мала, потому что всё происходит в состоянии бодрствования. На решение проблемы уходит от месяцев до нескольких лет.

Когда же мы взаимодействуем с бессознательным, находясь в Фазе, по сути, мы находимся в состоянии осознанного транса. Тело в состоянии сна, а сознание бодрствует, без посредников и без фильтров сознания – мы взаимодействуем напрямую с живым материалом нашей психики, в комфортных для этого условиях, в подвижном и изменяемом нами виртуальном пространстве. Когда мы находимся в фазе, мы находимся, в первую очередь, в пространстве нашей психики. Если мы учимся его не бояться, относимся к нему (к себе) с уважением и заботой, то для нас могут открыться большие возможности в работе над собой.

БЕЗОПАСНОСТЬ

Говорят, что внетелесные путешествия крайне опасны для здоровья. Так ли это? Многие практикующие говорят о встрече потусторонних сущностей.

Опасность может быть тогда, когда человек не знает, с чем имеет дело, и подходит к этому с боязнью и неверными представлениями. Поэтому желательно иметь опытного наставника. Из-за того, что эта тема очень тесно связана с фантомными проявлениями и из-за своей необычности – она окутана огромным количеством предрассудков, связанных с мистикой и потусторонними явлениями. Сразу скажу: что фаза никак не связана с мистикой, по крайней мере во время практики это не подтверждается. Люди, испытавшие внетелесный опыт, не редко рассказывают, как общаются с необычными существами, демонами, ангелами, инопланетянами. В эзотерических книгах описываются астральные уровни и классификации существ. Однако, прочитав об этом – человек непременно все это там встретит, а не прочитав – оказывается, не встретит. Это ключевой момент. Фаза проецирует наш опыт на основе наших памяти и ожиданий. Здесь можно много спорить о существовании или отсутствии реальных астральных существ, единственный вариант, это проверить на собственном опыте, но и результаты вашей проверки будут зависеть от ваших взглядов на этот феномен.

Вы можете сделать мир фазы опорой и волшебством: общаться с наставниками, развивать навыки, духовно расти. Этот подход будет сильной поддержкой для любых духовных практик.

Можно и наоборот: начать видеть мир как враждебный, воевать с фантомами, изучать магию, пытаться влиять через фазу на других. На практике это приводит к истощению психики и проблемам в жизни, ведь человек борется сам с собой.

Лучший подход — практичный. Есть проблема — решаем её. Например: избавиться от фантомных болей, проработать страхи или травму потери близкого.

Фаза является темой, схожей с био-хакингом. Если в био-хакинге люди изучают возможности своего физического тела, его модификации и развитие, то фаза это, назовем так – психохакинг, который помогает изучать возможности психики и ресурсов бессознательного.

В итоге, каждый сам решает, какой путь ему ближе и к чему он приведёт.

Слушайте подкаст по теме



🪬ПОДКАСТ — «Прагматика против мистики в практике фазы»

🗣️ В этом подкасте:

- *Почему в чатах по практике фазы возникает путаница между наукой и мистикой*
- *Откуда исторически появился мистический язык описания фазы*
- *Чем исследовательская позиция отличается от мистической*
- *Почему смешение разных языков описания рождает «путаницу», а не понимание*
- ***Возможно ли помирить оба подхода?***
- *Зачем сообществу нужны правила и как они помогают мирному сосуществованию подходов*

>> https://t.me/academy_phase/509 <<

Link

МИФЫ

А не грозит ли это тем, что люди будут уходить от реальной жизни?

– Есть мнение, что подобная практика – это попытка уйти от реальной жизни, и иногда так бывает. Люди ищут решение своих проблем не в рациональной плоскости, а в чем-то волшебном и нестандартном. Не будем их за это осуждать: мир действительно бывает жестоким, сложным и непонятным, а та рациональность, которая предлагается социумом, зачастую наоборот может быть неадекватна. В какой-то степени фаза, это что-то более интересное, чем то, что есть в его жизни. Но нужно отметить, что это происходит обычно в самом начале практики. Когда человек начинает практиковать фазу, он получает то, чего у него нет. Легкость, волшебство, реализацию желаний, новый опыт. Получив это, он чувствует внутреннее удовлетворение, что в свою очередь, улучшает общее состояние и возникает больше позитива, т.е. наоборот, человек начинает в жизни чувствовать себя увереннее и это дорога к восстановлению. Фаза тут становится неожиданным помощником в решении проблем.

Но как и ChatGPT, который даёт информацию, но не сделает за вас действия, фаза сама по себе не создаст ту жизнь, о которой вы мечтаете. Отношения, машины и прочие желания в фазе, не принесут их в реальность. Мы учим людей использовать фазу как инструмент, чтобы понять, как получить желаемое в жизни.

С таким подходом, люди начинают больше любить жизнь, ценить окружающих и увереннее решать свои проблемы. Я уверен, что фаза со временем повлияет на человечество и изменит его в лучшую сторону.

МОРАЛЬНАЯ СТОРОНА

Почему в лучшую сторону, ведь этот феномен и его возможности могут использовать и люди, желающие зла?

– Они могут пытаться использовать фазовое состояние во зло, но результаты будут плачевными. Фаза — это отражение внутреннего мира человека: агрессия и злые намерения возвращаются в виде собственных страхов и фантомов. Попав туда, такой человек сталкивается с собственной тенью и борется, по сути, сам с собой.

На практике «злые» или зависимые люди быстро прекращают заниматься фазой — либо устают от постоянной борьбы с собой, либо им приходится измениться и решать свои проблемы.

Для психологов фаза — уникальная возможность: безопасно работать с бессознательным, переосмысливать и отпускать травмы прошлого. Позитивное отношение к практике многократно повышает её эффективность и открывает новые возможности.

ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЕ

Говорят, чтобы успешно выйти в это состояние, нужно неделю не есть мясо и не заниматься сексом – к чему это?

– Такие убеждения идут корнями из эзотерико-религиозных учений. Там считают, что секс ради удовольствия, это – «слив энергии», а мясоедение несёт кармический вред. Но могу сказать, что на практике ни то, ни другое, напрямую не влияет на фазу.
Я знаю успешных практиков, которые едят мясо, и тех, кто не может выйти в фазу, будучи вегетарианцем, — и наоборот. Долгосрочный результат в практике чаще зависит не от вида питания, а от состояния здоровья, при условии правильного выполнения алгоритма выхода. Поэтому, для решения проблем с выходами, не редко на занятиях мы затрагиваем темы физического и психологического здоровья.

КАК ПОПАСТЬ В ФАЗУ

Дамир, вы можете описать состояние человека, когда он выходит из тела? Как это определить? Что человек испытывает, что ощущает? Какими особенностями обладает пространство фазы?

– Оказаться в фазе можно двумя способами: либо осознать себя во сне и через техники углубления добиться гиперреалистичности, либо после короткого провала в сон, испытать сам выход из тела. На самом деле, только в первое время человек чувствует, что он встает из своего тела, ощущая все качества РАЗДЕЛЕНИЯ, отделяясь своим фантомным телом (по ощущениям) от физического. Это происходит потому, что сознанию сначала сложно находиться в ином восприятии, и удерживаться в нем получается только через усилия разделения. Но в процессе практики, сознание к этому привыкает, и человеку уже не нужно разделяться: он просто встает в пространство фазы, и начинает действовать в нем.

Ощущения могут быть разные – это зависит от стабильности сознания. Если сознание нестабильно, восприятие пространства может быть нечетким, неясным. Для этого используются техники углубления, которые позволяют достичь ясного сознания, после чего пространство становится стабильным и четким.

Человек понимает, что по ощущениям он находится вне своего физического тела, может ощущать второе тело или быть чистым сознанием, парящим в пространстве. Все зависит от того, что именно человек сам смоделирует, осознанно или нет.

Увидеть и ощутить можно все что угодно, например, превратиться в птицу, чувствуя изнутри строение ее тела, учась управлять крыльями и взаимодействовать с потоками ветра, увидеть мир с высоты птичьего полета и на практике понять, как работает бинокулярное зрение. Можно перенестись в любой город на планете, видеть вывески на иностранном языке и слышать иностранную речь, видеть, как за мгновение смоделированный мир живет якобы своей независимой жизнью, пространство моделируется на 100% реалистично; попасть в любое сказочное место, ведь наше бессознательное способно смоделировать абсолютно все.

Выйдя в пространство фазы, сразу хочется проверить и изучить его. Человек на интуитивном уровне начинает делать что-то, что для него совсем не реально совершить наяву: взлететь, пройти сквозь стену, просунуть руку сквозь предмет. Сразу вспоминается фильм «Матрица», который очень похоже описывает пространство фазы – согнуть ложку взглядом – в фазе это обычное дело.



(фаза - путешествие в космосе, иллюстрация)

Слушайте подкаст по теме



🎙**ПОДКАСТ — Почему количество фаз важнее длительности?**

🗣**В этом подкасте:**

- *Почему у новичков длительность фазы меньше*
- *Как за одну практику выйти 3–9 раз*
- *Как связаны движения рук с возвратом из фазы*
- *Что меняется в мозге, когда он привыкает к повторным выходам*
- *Как всё-таки получать длинные по времени фазовые опыты?*

>> https://t.me/academy_phase/494 <<

Link

КОМУ ПОДХОДИТ ПРАКТИКА ФАЗЫ

Кому ни в коем случае нельзя приходить к Вам в центр: есть противопоказания, кому нежелательно выходить в фазу?

– При проведении живого семинара, я предварительно общаюсь с каждым участником. Ознакомиться с темой может любой, но на семинар приходят те, кто к этому готов. Конечно, у нас нет отборочных этапов, но человек сам понимает, готов ли он к этому или нет.
Например, если человек вообще не видит сны, но хочет научиться выходить в фазу, то даже после семинара результат маловероятен — сначала нужно восстановить естественный здоровый сон. Трудно будет и тем, кто находится в плохом эмоциональном состоянии: без внутренней стабильности, практиковать фазу сложно. К подобным практикам не допускаются люди с нарко- и алкозависимостью — в таком случае у них просто не будет результатов.



ИСТОРИЯ ПРОЕКТА И ЕГО РАЗВИТИЕ

Как я понимаю, свою преподавательскую деятельность, Вы начинали с открытия филиала московской школы внетелесных путешествий в Казани, когда это было, как организация функционирует на данный момент? Много ли людей обращаются в Ваш центр? Кто они: обычные люди, мистики, бизнесмены, студенты?

– С 2008 года, когда начал работать Казанский филиал, мы провели десятки семинаров и образовательных встреч в разных городах России и Казахстана. В 2016-17 годах совместно с преподавателями и Михаилом Радугой, проводили съезды практиков фазы для участников со всего мира. С того времени проект вышел за рамки одного города и сейчас доступен в онлайн-формате для любого желающего.

Наши участники — это люди с активной жизненной позицией: родители, предприниматели, путешественники, психологи, исследователи человеческих возможностей — как с научной, так и с эзотерической стороны. На встречах мы объединяем усилия для изучения необычных возможностей человека.



КТО ПРИХОДИТ НА ЗАНЯТИЯ

Кого больше среди Ваших клиентов – мужчин или женщин? Кому удается быстрее (и легче) выйти в фазу? И кому, как вы считаете, больше нужны внетелесные путешествия?

– В основном, женщин на семинарах больше, чем мужчин. Это объясняется и тем, что женщины с большим интересом чувствуют подобные вещи, замечают их. Поэтому женщины обычно выходят в фазу легче, чем мужчины, за счет большей эмоциональной подвижности, что помогает лучше вживаться в чувства и ощущения фазы.

Но это не значит, что мужчинам нет смысла учиться этому, наоборот, фаза раскрывает огромные возможности для саморазвития и расширения своих способностей.

Отдельно отмечу профессиональных спортсменов: у них часто отличные результаты. Спортсмен четко и педантично выполняет полученные инструкции на семинаре, а правильная реализация алгоритма выхода - это уже половина дела.



ЧТО НОВОГО В ВАШЕМ ПОДХОДЕ?

Чем отличается ваша методика преподавания от школы Михаила Радуги? И какие открытия вы сделали за время собственной преподавательской практики?

– Нужно признать, что базовый алгоритм выхода в фазовое состояние уже придуман. Нет смысла «переизобретать велосипед» и искать какие-то принципиально новые способы. Отложенный метод выхода и весь алгоритм работы с фазой — лучшее, что у нас есть сегодня для освоения практики. Уже на основе этого подхода будут развиваться и технические методы — например, с использованием технологий наподобие Neuralink, которые в ближайшем будущем наверняка получат развитие. Это направление интересно и мне.

Но акцент своей работы я делаю не только на помощи человеку в освоении самого алгоритма выхода в фазу и удержания там, а также на помощи в изучении самого себя. Я считаю, это и есть первопричина, по которой человек обращается к подобным практикам. Интерес к саморазвитию всегда связан с желанием глубже понять себя и мир вокруг.

Для практикующих не секрет: само освоение выхода в фазу не является самой сложной задачей. Результативность метода достигает до 90% уже за первые три дня обучения. Но проблема в том, что у тех, кто получил результат сразу, через полгода-год эффективность практики может снижаться катастрофически — вплоть до полного её исчезновения. Что происходит с этими людьми? И почему те 10% участников, которые вообще не получили результат на тренинге, его так и не получают?

Я убеждён, что долгосрочный результат в практике фазы (да и в любой другой практике) важнее, чем быстрый успех «здесь и сейчас». На этом основаны мои исследования. Я изучаю проблему исчезновения практики на длинной дистанции и причины полного отсутствия результатов или их пропадания. Именно здесь и скрывается ответ на вопрос — чем отличается успешная практика у тех, у кого получилось сразу и продолжает получаться спустя годы (я сам тому пример), от тех, у кого практика либо не состоялась, либо пропала. Отличия есть, и есть причинно-следственные связи, которые создают эту проблему. И их можно решать.

Это отдельная тема, напрямую связанная с целостностью психики человека. Хороший пример можно увидеть в завершении этого интервью — в опыте Сергея. Когда мы изучаем не только алгоритм выхода в фазу, но и внутренние преграды, которые мешают психике плавно переключаться в фазовое состояние, мы убираем эти блоки. После этого у человека появляются стабильные выходы. И вот уже после этого можно переходить к вопросу долгосрочной практики.



КАК ФАЗА МЕНЯЕТ ВОСПРИЯТИЕ РЕАЛЬНОСТИ

Что лично Вам дала практика внетелесных путешествий?

– Когда находишься в фазе, поражаешься её уникальности и красоте. Запах листвы кажется насыщенным и многогранным, вкус яблока — реальнее и ярче, чем наяву. Ты действительно чувствуешь, видишь, слышишь каждую деталь. И возникает вопрос: почему мы не ощущаем всего этого в жизни? Мы просто привыкли и реальность стала для нас обыденной, поэтому нас тянет к необычному.

После практики Фазы, я стал больше ценить и любить эту жизнь. Я снова стал чувствовать мир так, когда счастье приходит просто от того, что ты есть и вокруг есть этот прекрасный мир. Я ответил для себя на многие вопросы, нашел там помощь в раскрытии своего потенциала и добавил к существующим возможностям новые. А главное — получил возможность обучать этому других, помогая людям открывать забытые части самих себя и мира.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

С чего начать обучение практике?

– Если хотите не просто читать об этом, а испытать фазу на себе и использовать её для развития, начните с бесплатного курса «Выход из тела за 3 дня», это лучшее начало практики для любого новичка. База курса строится на основе алгоритма выхода в фазу, результативность которого отработана в течении 18 лет существования школы Внетелесных путешествий и проверена десятками тысяч практикующих.

Курс доступен в удобном телеграмм боте и по шагам проведет Вас по всем нюансам, от подготовки, к фазовому опыту, и его анализу уже после практики.



Начните с бесплатного курса в Telegram и попробуйте фазу на себе уже сегодня.

Оставляйте описание своих опытов и получайте обратную связь от опытных преподавателей.

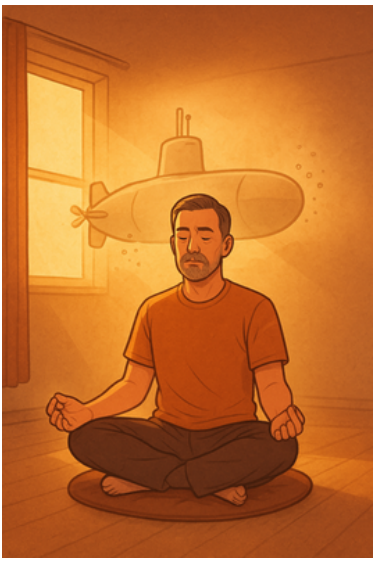
Ссылка на бот - **https://t.me/vtp3day_bot**

– Благодарим Вас!

РЕАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ УЧЕНИКОВ:*

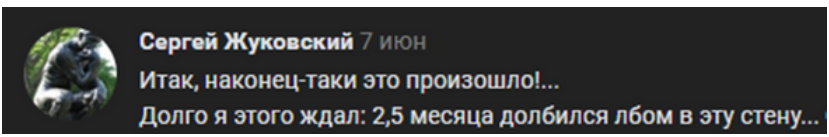
«Фаза подвластна тем, кто не сдаётся» — реальный опыт ученика»

(Сергей в момент проработки телесного блока
до выхода в фазу - иллюстрация)
Когда Сергей пришёл на обучение, он был настроен серьёзно, но первые два месяца у него ничего не получалось. Он честно выполнял все рекомендации, но при попытке разделения, тело начинало рефлекторно дёргаться, и фаза срывалась.
Я начал расспрашивать его о жизни и привычках. Выяснилось, что у Сергея малоподвижный образ жизни, да и эмоции он держит при себе. Похоже, тело и психика просто «спали» вместе с ним.



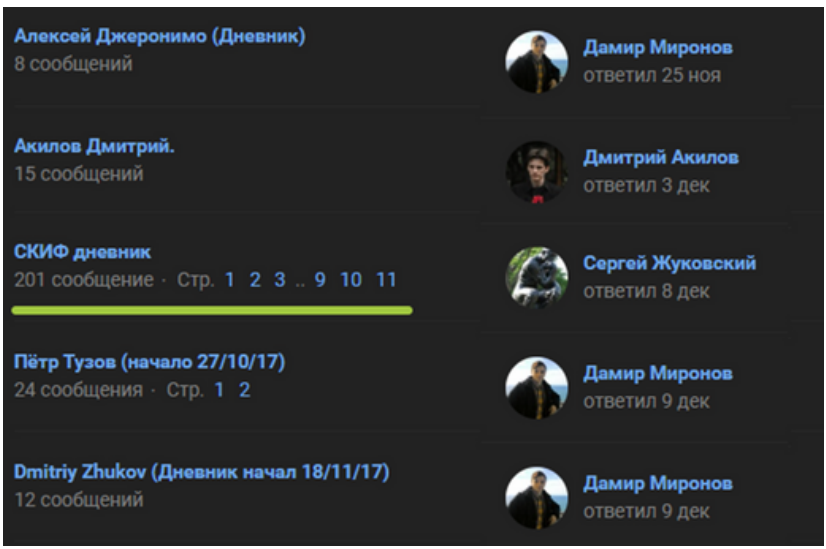
(Сергей в момент проработки телесного блока до выхода в фазу - иллюстрация)

Мы попробовали практику наблюдения за телом, чтобы найти, где прячется зажим. Через пару дней Сергей написал мне, что во время упражнения всплыло воспоминание из армии — кризисная ситуация, когда они тонули в подводной лодке. Возможно именно это ощущение страха за жизнь и застряло в теле, а теперь наконец вышло наружу.
После этого всё сдвинулось с места. В дневнике он написал: «Наконец-то это произошло!» С этого дня опыты пошли один за другим.



Сергей проявил себя, как настоящий исследователь: подробно записывал свои сессии, анализировал, пробовал разные подходы. Сейчас у него самый большой дневник опытов в нашей группе, а ещё он завёл собственный YouTube-дневник, куда выкладывает записи о своих опытах. Видно, что он получает удовольствие от процесса и по-настоящему увлечён этим делом.
История Сергея — про настойчивость и внимательность к себе. Даже когда кажется, что ничего не получается, стоит найти причину, снять внутреннюю преграду — и навык раскрывается полностью.

ДМ



«Я снова могу ездить верхом» — история Наталии о свободе от фантомной боли

Когда Наталия обратилась ко мне, она задала очень точный вопрос: «Можно ли избавиться от фантомной боли в фазе?»



После падения с лошади, она потеряла кисть руки. Врачи сделали всё, что могли. Травма зажила, но боль осталась — фантомная.

Мозг продолжал по инерции посылать сигналы в отсутствующую конечность, и не получая ответа, как бы застревал в этом цикле. Возникала постоянная, пульсирующая боль, которую сложно заглушить традиционными методами.

Мы начали заниматься.
Сначала была работа с основами: сон, выходы, фиксация внимания, настройка тела и психики. Было много попыток, и не сразу получалось — то не хватало фазы, то сон «съедал» осознанность. Но Наталия была целеустремлённой, очень чётко понимала, зачем ей это.
Когда фаза начала стабилизироваться, мы начали использовать её как инструмент восстановления нейросвязей. В фазе Наталия могла двигать кистью.
«Я поднимала руку. Сжимала кисть. Чувствовала её, будто она есть».
Мозг, получив недостающий опыт движения, достроил нейронный цикл — то, чего не хватало в реальности.
И фантомная боль… ушла. Совсем.
Этот результат — удивительный, но логичный: фаза позволяет работать напрямую с бессознательным и телесными программами. А главное — Наталия вернулась к конному спорту. Снова в седле. Снова в свободе.

ДМ

Виктор, инженер-изобретатель и первая фаза после 60 лет



Виктор пришёл ко мне с простым, но честным вопросом:

– Что нужно, чтобы реально начать практиковать, а не только читать про фазу?

Он давно изучал тему по открытым источникам в интернете, но — как это часто бывает — в теории всё казалось понятным, а на практике выход в фазу так и не получался. Виктору было уже за 60, по профессии он инженер-изобретатель.

На тот момент он много лет занимался разработкой уникального фильтра для очистки воздуха — аналога в мире не существовало. Его кумир с детства — Никола Тесла, и он подходил к практике фазы с той же инженерной педантичностью.
Мы встретились несколько раз, обсудили ключевые принципы фазового состояния, разобрали типичные ошибки. Возраст, конечно, накладывал отпечаток — телесная реакция и переключения в фазу давались непросто. Но Виктор не сдавался.
И вот однажды при встрече он сказал:

– Кажется, получилось…

Это было утро, переход между сном и пробуждением. Он понял, что просыпается, но вспомнил всё, о чём мы говорили, и не стал шевелиться, чтобы не упустить момент. Остался просто наблюдать, что будет происходить дальше.

И вдруг — перед глазами появилась схема электродов. Та самая, которой не хватало для его изобретения. От переполняющей радости и эмоций, он вышел из фазы, но с собой унёс главное — решение технической задачи, над которой ломал голову годами.

Через какое-то время Виктор прислал мне видео тестового запуска своего прототипа. На записи видно: с одной стороны камина идёт труба с гарью от сжигающихся дров, проходит через его фильтр, а с другой — в комнату выходит поток тёплого, абсолютно чистого воздуха, без запаха и примесей.

Это изобретение потенциально могло решить проблему вывода продуктов горения в зданиях — не нужно проводить длинные трубы на верхние этажи. А ещё — применяться в промышленности и даже в автомобилях, при очень низкой себестоимости. На тот момент Виктор уже занимался получением патента.

Когда он рассказывал мне об этом опыте, в глазах у него был тот самый блеск — как у человека, который нашёл золотой ключик к своей мечте. И началось это всё с простого шага — не шевелиться при пробуждении и позволить фазе показать то, что нужно.

ДМ



(ссылка - видео с съемкой тестового запуска изобретения)

Мария — английский без барьеров через фазу

Мария долго учила английский. Теорию знала — грамматика, слова, могла писать, понимала носителей… но сказать хоть что-то вслух — не получалось. Будто внутри стоял невидимый стоп.



Мы начали занятия с конкретной задачей: убрать этот блок. Вопрос был простой — можно ли с помощью фазы заговорить на английском?

Через несколько занятий Мария оказалась в фазе — на улице в стране носителей языка. Вокруг магазины, люди, разговоры на английском. Вдруг кто-то из прохожих что-то спросил. И тут произошло то, чего она сама от себя не ожидала — она спокойно ответила. На английском. И у них вышел небольшой разговор.

После этого опыта всё изменилось. Мария стала говорить на английском в фазе, а потом легко перенесла этот навык в жизнь. Барьер исчез. Она начала общаться с носителями уже в реальности — без страха и без внутреннего стопа.

ДМ

Светлана. Встреча, которой так не хватало



Светлана пришла ко мне в тяжёлом состоянии — она недавно потеряла мужа и вся её жизнь словно остановилась. Единственное, чего она хотела, — оказаться в фазе и встретить его. Просто взять за руку и поговорить, почувствовать, что он рядом.

Сначала не получалось вообще ничего. Мы договорились идти маленькими шагами, но идти. Сначала — ощущения фантомных техник. Потом — учиться разделяться или сразу оказываться в фазовом пространстве. И только потом — искать мужа.

Первые попытки были тяжёлыми. В фазу она заходила с целью увидеть его в комнате — но там никого не было. В следующий раз он там появился, но стоило Светлане подойти, как опыт обрывался. Потом — она подошла ближе, взяла его за плечо, попыталась повернуть к себе… и не смогла увидеть лица. Пространство расползалось, и она просыпалась.

Проблема была в том, что при встрече сознания с информацией из бессознательного (память о муже) возникает внутренний конфликт: бессознательное «прячется», а поднимающаяся волна эмоций выбивает фазу из-под ног. Нужно было научиться держать внутреннюю ровность, даже в такой глубоко личной встрече — как-будто это не слишком важно, не «схватить» момент жадно, а позволить ему произойти.

И однажды получилось. Она зашла в фазу, увидела его, подошла, взяла за руку, обняла, увидела лицо. И этого оказалось достаточно, чтобы отпустило то внутреннее напряжение, которое копилось всё это время.

«Он со мной. Он всегда со мной. Я могу его трогать, чувствовать, обнять…» — сказала она потом.

Фаза помогла ей прожить утрату без разрушения себя, выйти из депрессии, восстановиться и вернуться к жизни — к своим двум дочерям, к себе самой.

ДМ

***Некоторые имена могут быть изменены в целях конфиденциальности данных.**

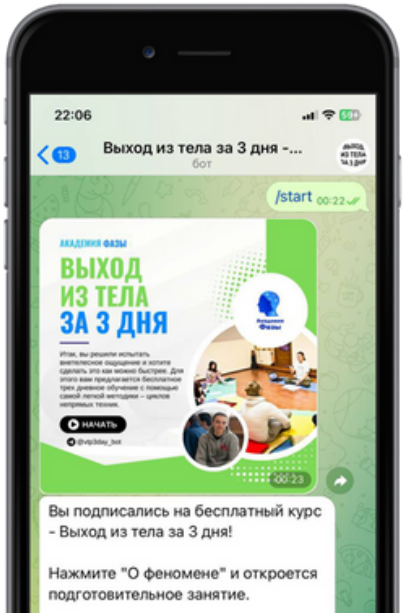


Истории учеников показывают: фаза — это не дар избранных, а навык, который может освоить каждый. Она открывает двери и к самопознанию, и к решению реальных задач, и к исполнению личных мечтаний. Всё, что нужно, — начать с малого: дать себе право на эксперимент и не спешить. Даже если первые шаги будут робкими, важно продолжать — ведь за каждым опытом стоит возможность изменить не только ночи, но и дни вашей жизни.

Дамир Миронов

А КАКИЕ ЗАДАЧИ ХОТИТЕ РЕШИТЬ ВЫ?

Попробуйте начать с обучающего курса для новичка



Обучающий бот
«Выход из тела за 3 дня» =>>

- Работающие техники выхода из тела
- Алгоритм техник выхода из тела
- Как удерживаться и перемещаться вне тела дольше, чем обычно
- Получение информации с помощью внетелесных путешествий
- Прямые техники входа в фазу
- Практическое использование внетелесных путешествий в жизни

Лучшая методика выхода из тела у вас в кармане:

>> https://t.me/vtp3day_bot <<



Ретрит «Фаза: выход из тела и осознанные сновидения»

Египет · Дахаб · Красное море
16–23 октября 2025 · 8 дней / 7 ночей

Небольшая группа · Проживание у моря · Камерная атмосфера

Зачем ехать

- Освоить практику фазы (осознанные сновидения и выход из тела).
- Научиться входить, углублять и удерживать состояние.
- Освободиться от страхов и блоков, снизить стресс.
- Найти новые ресурсы и ответы на личные вопросы.
- Пережить опыт свободы за пределами привычных ограничений.

Программа

- 3 дня интенсивной практики фазы.
- 2 дня отдыха и путешествий по Синаю.
- 2 дня углублённых занятий:
- работа со страхами и фобиями;
- выстраивание долгосрочной практики и мотивации.

Занятия утром и вечером: психотехники, дыхание, работа с вниманием, вечерние практики на берегу.

Что включено

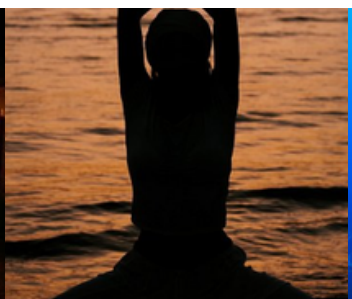
- Проживание рядом с морем
- Трансфер из аэропорта Шарм-эль-Шейха
- Завтраки
- Ежедневные обучающие блоки и сопровождение

Перелёт, обеды и ужины, экскурсии, страховка

Стоимость

- 8 дней / 7 ночей
- 972 € — двухместное размещение
- 1119 € — одноместное размещение

Контакты:
WhatsApp: +7-705-306-72-83
Telegram: https://t.me/DamirMironov
Email - info@academy-phase.com
Организатор: Академия Фазы / Дамир Миронов







Ретрит «Фаза: выход из тела и осознанные сновидения»

США · Лос-Анджелес · Тихий океан и горы
16–23 октября 2026 · 8 дней / 7 ночей

Небольшая группа · Проживание среди живописных гор · Камерная атмосфера

Зачем ехать

- Освоить практику фазы — выход из тела и осознанные сновидения.
- Освободиться от страхов и блоков, снизить стресс.
- Найти новые ресурсы и ясность в жизни.
- Совместить практику с отдыхом у океана и йогой на пляже.

Программа

- 3 дня интенсивной практики: техники входа, углубления и удержания состояния.
- 2 дня отдыха: океан, йога и медитации, экскурсии по Лос-Анджелесу и окрестностям.
- 2 дня углубления: работа со страхами и построение долгосрочной практики.

Занятия утром и вечером: психотехники, дыхание, работа с вниманием, вечерние практики на берегу.

Локация

Ретритный центр в среди живописных гор, в 40 минутах от океана: просторные залы, зелёный сад для медитаций, атмосфера уединения и вдохновения.

Что включено

- Проживание в ретритном центре
- Завтраки
- Обучающие блоки и сопровождение

Не включено: Перелёт, обеды и ужины, экскурсии, страховка

Стоимость участия (раннее бронирование)

- 8 дней / 7 ночей
- 1,450 $ — двухместное размещение
- 1,750 $ — одноместное размещение

Контакты:
WhatsApp: +7-705-306-72-83
Telegram: https://t.me/DamirMironov
Email - info@academy-phase.com
Организатор: Академия Фазы / Дамир Миронов

