

88.43я73

П 757

№ 4759



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение**

высшего профессионального образования

«Южный федеральный университет»

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

В Г. ТАГАНРОГЕ



КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Приемы и техники психической саморегуляции

Учебно-методическое пособие

Для студентов всех специальностей и всех форм обучения
по дисциплине «Психология и педагогика»

Таганрог 2011

Дыхан Л.Б. Приемы и техники психической саморегуляции. – Таганрог: Изд-во ТТИ ЮФУ, 2011. – 68 с.

Учебно-методическое пособие «Приемы и техники психической саморегуляции» состоит из двух частей. В первой части пособия рассматриваются сущность и общие принципы психической саморегуляции (ПСР); даются общие рекомендации по освоению приемов и методов ПСР; проводится обзор основных приемов психической саморегуляции, включая аутотренинг, релаксацию, медитацию, визуализацию и др.

Во второй части пособия приводятся конкретные методики по управлению своим функциональным состоянием при стрессе, утомлении, перенапряжении и т.д. При описании методик указывается, какие именно техники ПСР лежат в их основе, приводятся детальные описания, позволяющие освоить методику самостоятельно.

Учебно-методическое пособие рекомендуется к использованию в качестве учебных материалов для организации самостоятельной работы студентов всех специальностей и всех форм обучения по дисциплине «Психология и педагогика»; а также для студентов всех форм обучения специальностей 030301 «Психология», 080801(2) «Прикладная информатика в психологии» по дисциплине «Психология здоровья».

Библиогр.: 26 назв.

Рецензент И.А. Кибальченко, канд. пед. наук, доцент каф. П и БЖ ТТИ ЮФУ.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. Общая характеристика приемов и техник психической саморегуляции	5
1.1. Понятие и сущность психической саморегуляции	5
1.2. Техники психической саморегуляции.....	7
1.2.1. Релаксация	7
1.2.2. Дыхательные упражнения	15
1.2.3. Аутогенная тренировка.....	16
1.2.4. Медитация.....	22
1.2.5. Концентрация	24
1.2.6. Динамические приемы саморегуляции	26
1.2.7. Самовнушение	27
1.2.8. Техника подтверждения по Шакти Гавэйн	27
1.2.9. Визуализация	28
1.2.10. Точечный массаж как средство саморегуляции	29
1.2.11. Мудры как средство саморегуляции	30
ГЛАВА 2. Применение приемов и техник психической саморегуляции в проблемных ситуациях	31
2.1. Приемы психической саморегуляции в стрессовых ситуациях	31
2.2. Применение приемов саморегуляции для активации функционального состояния	41
2.3. Оптимизация функционального состояния с помощью динамических вербальных медитаций (голосовые упражнения)	44
2.4. Применение методов саморегуляции для оптимизации эмоционального состояния	45
2.5. Применение мудр для оптимизации функционального состояния	61
2.6. Приемы и техники тренировки концентрации внимания	62
Вместо заключения	66
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	67

ВВЕДЕНИЕ

В повседневной жизни человек постоянно сталкивается с различными напряженными ситуациями, которые требуют от него управления своими эмоциями, мыслями, концентрацией внимания и т.д. Неподготовленный психологически человек реагирует на подобные ситуации непроизвольно, на основе выработанных в течение всей жизни стереотипов поведения. В некоторых случаях такие шаблоны оказываются эффективными и позволяют человеку успешно справляться с ситуацией. Однако зачастую выработанные стереотипы поведения наносят вред здоровью, взаимоотношениям, карьере. Противовесом в подобных случаях может выступать осознанно усвоенная система психической саморегуляции функционального состояния, которая и рассматривается в данном учебно-методическом пособии.

В ходе изучения учебной дисциплины «Психология и педагогика» студенты получают представление о способах противодействия стрессу, однако времени, выделяемого на аудиторные занятия, оказывается недостаточно для овладения приемами и техниками психической саморегуляции на практике. Этот пробел может быть заполнен за счет самостоятельной работы студентов, и данное учебно-методическое пособие призвано помочь обучающимся в столь важном вопросе.

Пособие включает в себя две главы. В первой главе рассматриваются общие принципы и механизмы психической саморегуляции (ПСР), а также приводится общая характеристика основных приемов и техник ПСР: релаксации, аутогенной тренировки, дыхательных упражнений, медитации, визуализации, методов самовнушения, самопрограммирования и т.д. Студентам рекомендуется начать самостоятельную работу по овладению приемами и техниками ПСР с общего ознакомления с ними.

Во второй главе приводятся конкретные техники, упражнения, практические рекомендации для разрешения проблемных жизненных ситуаций. Упражнения разделены на условные группы: стресс, или ситуации, вызывающие напряжение, активация функционального состояния, оптимизация эмоционального состояния и т.д. Студентам рекомендуется, в зависимости от поставленных перед собой задач, ознакомиться с выбранным разделом и, исходя из личных предпочтений, выбрать конкретные упражнения для освоения. Если в ходе апробации приемов и техник, отдельных упражнений возникают вопросы или затруднения, рекомендуется обращаться за консультацией к преподавателю, ведущему курс «Психология и педагогика», или к автору пособия.

ГЛАВА 1. Общая характеристика приемов и техник психической саморегуляции

1.1. Понятие и сущность психической саморегуляции

С научной точки зрения понятие «психическая саморегуляция» может рассматриваться в широком и узком смысле слова. Психическая саморегуляция в широком смысле означает один из уровней регуляции активности живых существ, для которых характерно использование психических средств отражения и моделирования реальности. При такой трактовке понятие «психическая саморегуляция» используется для характеристики любых аспектов жизнедеятельности, включая целенаправленную деятельность и поведение человека (О.А. Конопкин, В.И. Моросанова и т.д.) [11, 18].

В данном пособии ввиду его прикладной направленности понятие психической саморегуляции рассматривается в более узком смысле как произвольное и целенаправленное изменение отдельных психофизиологических функций и психического состояния в целом, которое осуществляется самим субъектом путем специально организованной психической активности [7]. С помощью психической саморегуляции развивается сознательный, глубинный самоконтроль, раскрываются внутренние психофизиологические и личностные ресурсы человека, дающие ему относительную свободу от обстоятельств даже в самых трудных жизненных ситуациях.

В концептуальном плане психическая саморегуляция основывается на тезисе единства психики и тела (сомы), откуда следует, что психическими состояниями можно управлять через изменения в физическом состоянии субъекта и наоборот.

Любой из методов ПСР в той или иной степени затрагивает изначально присущие человеку уровни регуляции.

Сознательный, волевой психический уровень регуляции, свойственный именно человеку (высший уровень регуляции).

Неосознаваемый уровень психической регуляции, к которому можно отнести, с одной стороны, врожденные рефлексy и инстинкты, условные рефлексy (выработанные в течение жизни). С другой стороны, если рассматривать психоаналитическую концепцию З. Фрейда, этот уровень регуляции поведения человека осуществляется за счет эмоций.

Регуляция на уровне деятельности вегетативной нервной системы. Вегетативная нервная система – это часть нервной системы, которая управляет работой всех внутренних органов без участия сознания, автоматически реагируя на изменения внешней и внутренней среды. Эта часть нервной системы в свою очередь состоит из двух отделов – парасимпатического и симпатического. В наиболее общем виде можно сказать, что симпатика готовит нас к активной, напряженной деятельности. Именно этот отдел ответственен за то, что в состоянии стресса у человека выбрасывается в кровь адреналин, сужаются сосуды, учащается сердцебиение, а на уровне эмоций появляются страх, гнев и т.д. Парасимпатический отдел вегетативной системы действует как противовес

– его активация способствует отдыху организма и накоплению ресурсов для дальнейшей деятельности. При повышении тонуса парасимпатки активизируется пищеварение, нас клонит в сон и т.д.

Вегетативная нервная система управляет наиболее древним с точки зрения эволюции **биохимическим уровнем регуляции**: выработкой гормонов, ферментов и других биологически активных веществ, которые в свою очередь изменяют деятельность клеток, органов и систем человеческого организма.

ПСР включает в себя **три основных модуля**:

- изменение тонуса скелетных мышц и дыхания;
- активное включение представлений и чувственных образов;
- использование программирующей и регулирующей роли слова.

В большинстве техник ПСР эти модули задействуются одновременно.

В качестве достоинств психической саморегуляции выделяют:

- возможность овладения методами в ходе самообучения;
- быстроту усвоения;
- простоту условий для проведения занятий;
- эффективность уже после первых занятий;
- универсальность применения в разных жизненных ситуациях [10].

Психическая саморегуляция дает возможность:

- эффективно и самостоятельно бороться со стрессами, сформировать анти-стрессовый образ мышления;
- избавиться от тревожности, страха и депрессии;
- раскрыть внутренние ресурсы и расширить потенциал интеллекта;
- приобрести уверенность в себе и способность контролировать эмоции;
- повысить работоспособность, развить творческие способности;
- научиться за короткое время глубоко расслабляться и хорошо отдыхать;
- развить способность быстро принимать оптимальные решения в сложных ситуациях;
- повысить качество своей жизни.

В исследованиях Л.Г. Дикой показано, что для людей с разными индивидуально-психологическими особенностями предпочтительными оказываются различные методы ПСР. Ядро «природных» устойчивых стилей саморегуляции составляют специфика вегетативной регуляции (преобладание тонуса симпатки или парасимпатки) и уровни вертированности (преобладание экстраверсии или интроверсии).

В зависимости от характера этого соотношения проявляются четыре типа индивидуальных стилей саморегуляции, различающихся степенью выраженности показателей эрго/трофотропного реагирования (соответственно по симпатическому или по парасимпатическому контуру) и экстра/интроверсии: гармоничный, экономный, накопительный и затратный. Эти характеристики определяют преобладание и эффективность у разных людей различных форм са-

морегуляции (волевой, эмоциональной; произвольных и произвольных средств саморегуляции) [7].

В. Каппони, Т. Новак обращают внимание на то, что в качестве интуитивной диагностики наиболее эффективного метода для конкретного человека можно использовать принцип «удовольствия–неудовольствия»: «...действуйте без насилия над собой (согласно принципам учителя народов Я. А. Коменского и великих учителей йоги), чтобы процесс познания и самообучение были для вас удовольствием» [9, С. 65].

Общие рекомендации по освоению методов ПСР

Рассматриваемые в пособии приемы и техники ПСР предназначены для практически здоровых людей без выраженных соматических жалоб и нарушений психической сферы.

Эффективность усвоения упражнений напрямую зависит от наличия интереса и готовности тратить на самосовершенствование энергию и время. Повышению успешности обучения способствует предварительный выбор конкретной психологической проблемы (особенности характера, взаимоотношения с конкретным человеком), которая будет в дальнейшем разрешаться с помощью освоенных методов, так как в этом случае резко возрастает внутренняя мотивация к занятиям.

Упражнения проводятся в тихой обстановке. Рекомендуются свободная одежда, возможность удобно сесть или лечь, отсутствие помех. По мере усвоения навыков, доведения их до автоматизма, упражнения можно применять практически в любых условиях. При необходимости время занятий может быть сокращено до нескольких минут. Возможны и групповые занятия саморегуляцией, что особо касается ее активных методов.

Единственным принуждающим фактором занятий выступает их систематичность, без которой, как известно, невозможно достижение эффекта тренировки, хотя некоторые техники (наиболее «органичные» человеку) могут достигаться в течение очень короткого времени, как своеобразный «инсайт».

Во многих случаях ограничением для освоения техник может выступать ожидание мгновенного и стабильного результата. Как правило, успешность носит волнообразный характер: вслед за прорывами могут наблюдаться периоды субъективного ощущения застоя. Необходимо заранее быть готовым к подобным периодам.

Успешности занятий способствует вера в себя и свои силы. Любую технику можно представить и как очень простую, и как очень сложную. Иногда авторы настаивают на сложности техники, неосознанно поддерживая таким способом чувство собственной значимости. Уважая их мнение, все же полезнее принять ментальную установку: «Истина проста!»

1.2. Техники психической саморегуляции

1.2.1. Релаксация

Техники релаксации помогают человеку, физиологически приспособлен-

ному к выживанию в дремучем лесу, прожить лучшую жизнь в условиях цивилизации. Несмотря на то, что за последние пятьдесят тысяч лет образ жизни человека в корне изменился, основные физиологические реакции организма остались на прежнем уровне. В природных условиях, попадая в стрессовую ситуацию, индивид прибегает к тактике, свойственной всем млекопитающим: к бегству или агрессии. В условиях цивилизации природные психофизиологические механизмы работают вхолостую и выбросы адреналина приводят к накоплению напряжения.

Один из путей преодоления внутреннего напряжения состоит в релаксации, то есть в более или менее сознательном расслаблении мышц. При понижении мускульного напряжения вместе с ним понижается и нервное, так что состояние расслабленности уже само по себе обладает психогигиеническим эффектом.

В дальнейшем состояние релаксации используется как базовое при выполнении упражнений, способствующих углублению самопознания и улучшению психического и физического состояния. Критерием правильного обучения служит то, доставляют ли занятия удовольствие и сохраняется ли хорошее самочувствие даже спустя продолжительное время по окончании упражнений, как если бы «вычистился» изнутри. Разным людям, как упоминалось выше, подходят различные техники релаксации.

Предварительные упражнения на напряжение–расслабление мышц

Эта техника основывается на элементарном знании того, что за существенным напряжением определенной группы мышц закономерно следует расслабление.

Возьмите предмет цилиндрической формы с таким диаметром, чтобы его можно было обхватить пальцами. Держа этот предмет в правой, доминантной (левши – в левой) руке, сожмите его так сильно, будто собираетесь раздавить его своими пальцами. Следите за тем, что происходит с вашей рукой. Напряжение вы почувствуете не только в пальцах, но и в предплечье. Когда терпеть станет невозможно, разожмите пальцы. Выполняя упражнение, не обязательно держать предмет на весу. Лучше, если предмет занимает устойчивое положение (например, вы располагаетесь на полу и сжимаете ножку стула).

После напряжения соответствующей группы мышц закономерным является расслабление – пусть ваша рука свободно свисает или покоится на колене. Сравните ощущение расслабленности с предыдущими ощущениями напряженности. Подобным образом проследите за напряжением мышц ноги. Сядьте на пол, упритесь в него руками позади себя и, подняв ногу, прижмите ступню к стене; давите на нее так, словно хотите ее подвинуть. Следите за мышечным напряжением в ноге, а также в области спины и в руках. Почувствовав изнеможение, лягте на пол, проследите за ощущениями в конечностях.

Научиться отличать мышечное напряжение от расслабления – необходимое условие подготовки к какой-либо технике релаксации [12].

Экспресс-релаксация по В. Каппони, Т. Новак

Лягте поудобнее (одежда ни в коем случае не должна стеснять ваших движений; лучше, чтобы ноги были босыми). Можно накрыться легким покрывалом. Закройте глаза, «лежите себе спокойно», следите за мыслями, возникающими в голове. Не прогоняйте мысленных образов, пусть делают, что хотят. Вызовите какое-либо приятное представление (вспомните что-нибудь или немного пофантазируйте) и смотрите его как фильм. Если в дальнейшем будут вклиниваться неприятные видения (например, воспоминания о таких банальных вещах, как давка в автобусе, или же что-нибудь действительно серьезное), ничего не предпринимайте. Не пробуйте избавиться от них волевым усилием.

Согнув ноги в форме буквы «Л», похлопайте по ним снизу вверх и обратно – тем самым вы расслабите мышцы. Сделав глубокий вдох, задержите дыхание. Не делая выдоха, втяните живот и прижмитесь выступающими поясничными позвонками к подстилке, на которой лежите. Зафиксируйте это положение (лежите так до тех пор, пока оно не станет вас тяготить). Сделайте выдох и полностью расслабьтесь. Полежите немного спокойно. Данное упражнение повторите трижды. Сделав вдох, на максимальный срок задержите дыхание в грудной клетке. После выдоха полежите в расслабленном состоянии (не забудьте при этом снова начать дышать, но на дыхание не влияйте, пусть тело дышит само). Повторите это три раза.

Сделав вдох, задержите дыхание и, скрестив руки, обнимите себя за плечи, сжимая их как можно сильнее. «Насладившись», сделайте выдох и расслабьтесь. Руки можно оставить в прежнем положении. Полежите немного. Продолжайте держать руки в положении «объятия» (если до этого вы лежали, вытянув их вдоль тела, то вернитесь к указанной позе). При согнутых в коленях ногах, если так удобнее, покачивайтесь из стороны в сторону. Разожмите объятия и, оставаясь в положении лежа, прочувствуйте расслабление.

Не спешите закончить релаксацию. Лежите, пока вам этого хочется. Затем потянитесь, словно после пробуждения ото сна и, медленно открыв глаза, потихоньку сядьте [9].

Релаксация со сосредоточением на дыхании

Этот подход предполагает физиологическое мышечное расслабление при каждом выдохе. Устройтесь поудобнее в положении лежа (при соблюдении всех основных требований: покой, просторная одежда, умеренная температура воздуха). Медленно закройте глаза. Следите за дыханием. С каждым новым выдохом вы все глубже входите в состояние расслабленности. Поступайте так до тех пор, пока не почувствуете, что достигли наиболее глубокой стадии расслабления, которая и требуется вашему телу.

Вы лежите расслабленно, сознавая, что ваше дыхание стало более спокойным и глубоким. Чувствуете расслабленность во всем теле. Вы лежите неподвижно, безвольно, испытываете приятные ощущения. Чувствуете, что успокоение и расслабленность затронули и вашу душу. Вы наслаждаетесь ощу-

щениями покоя и беззаботности. Тело само даст вам понять, когда почувствует себя достаточно бодрым. Релаксация перестанет приносить удовольствие, и вам захочется вернуться в активное, бодрое состояние. Не спешите с этим, медленно потянитесь и также медленно откройте глаза. Когда захотите – сядьте. Затем сделайте быстрый выдох [12].

Релаксация с элементами медитации по Шакти Гавейн

Лягте на спину. Руки вытянуты вдоль тела или сцеплены на животе. Закройте глаза, дышите спокойно, довольно медленно и глубоко. Представьте себе, что ваше тело озарено золотистым светом. Сделайте медленный глубокий вдох и выдох. Повторите это пять раз (число повторов во всех случаях может быть сокращено до 3-х), уделяя внимание светящемуся пятну, пока не почувствуете, что свет исходит из вашего темени.

Переключите внимание на шею. Представьте, что она тоже излучает золотистое сияние. Сосредоточившись на этом излучении, 5 раз медленно вдохните и выдохните. Мысленно сосредоточьтесь на центральной части вашей груди. Представьте исходящее из нее сияние. Вновь 5 раз глубоко вдохните и выдохните. Ощутите, как в вас нарастает энергия.

Переведите внимание на солнечное сплетение, представьте пятно золотистого света вокруг углубления над желудком. Медленно вдыхайте и выдыхайте из него воздух. Повторите это 5 раз. Теперь представьте свет вокруг вашего таза. Сделайте 5 вдохов и выдохов, сосредоточьтесь на ощущении, будто световая энергия выделяется и нарастает. Наконец, представьте сияние вокруг ваших ног и сосредоточьтесь на нем свое внимание в течение 5 дыхательных циклов. А теперь представьте себе все шесть сияющих пятен одновременно. Ваше тело напоминает нить драгоценных камней, излучающих энергию.

Дышите глубже и на выдохе представляйте себе, как энергия разливается по поверхности левой части вашего тела от темени к нижним конечностям. При вдохе представляйте обратный процесс – как она струится по правой стороне тела к темени. Позвольте этой энергии циркулировать таким образом трижды. Затем на замедленном выдохе представьте, как поток энергии движется от темени по передней части тела к нижним конечностям. При вдохе почувствуйте, как он движется по задней части тела к темени. Позвольте ему циркулировать таким образом также три раза.

Теперь представьте, что энергия накапливается у ваших ног; позвольте ей медленно продвигаться вверх по центральной части тела от нижних конечностей к голове, а затем в обратном направлении – по поверхности корпуса к нижним конечностям. Повторяйте эту процедуру, пока она доставляет вам приятные ощущения.

Выходите из состояния релаксации медленно, давая возможность организму подстроиться под ритм повседневной жизни [3].

Прогрессивная мышечная релаксация Ж. Джекобсона

Данный метод релаксации подходит тем людям, мышцы которых напря-

жены в столь чрезмерной степени, что никакие иные упражнения не в состоянии ликвидировать их перенапряжение. Современная жизнь, по мнению Джексона, изобилует поводами для нервно-мышечного напряжения, которое имеет свойство накаливаться и сопровождаться повышенным психическим напряжением и раздражительностью. Если человек, пребывая в таком состоянии, пытается расслабиться, он нередко достигает совершенно противоположного результата. Общее расслабление (особенно если перенапряжение переживается и на психическом уровне) возможно лишь при релаксации всех скелетных мышц.

Упражнения проводят в положении лежа; желательно, чтобы в процессе занятий вас не беспокоили. Если вас отвлекают неизбежные монотонные внешние раздражители (ход часов, шум холодильника, гул проезжающих мимо трамваев и т. п.), рекомендуется провести мысленный настрой: «Окружающие звуки меня не интересуют, они мне безразличны, они не мешают мне» (фраза формулируется в индивидуальном порядке). В комнате должна быть комфортная для вас температура.

Перед началом каждого упражнения расположитесь поудобнее в позиции лежа на спине. Руки неподвижно лежат вдоль тела ладонями вниз, ноги слегка раздвинуты. Некоторые авторы рекомендуют положить маленькую подушку или валик под раздвинутые колени, что способствует лучшей релаксации мышц ног. Лежите спокойно и медленно закрывайте глаза. Чем медленнее вы будете закрывать их, тем быстрее достигнете успокоения.

Релаксация мышц рук

Примерно пять минут спокойно лежите в исходной позиции. Затем согните левую руку в запястье так, чтобы ладонь встала вертикально, удерживайте ее в таком положении несколько минут; предплечье остается неподвижным. Следите за ощущением напряженности в мышцах предплечья. Расслабьте руку, позволив кисти под собственной тяжестью опуститься на покрывало. Теперь ваша рука не может не быть расслабленной – после подобного напряжения мышц расслабленность является физиологической потребностью. В течение нескольких минут следите за ощущением расслабленности в кисти и предплечье. Повторите данное упражнение еще раз. Затем проведите полчаса в состоянии покоя. Самое главное – научиться распознавать ощущения напряженности и расслабленности.

На следующий день повторите предыдущее упражнение. После второй релаксации руки согните ее в запястье в направлении от себя (то есть иначе, нежели прежде), пальцами вниз. Оставшееся до часа время расслабляйтесь.

Сегодня вы отдыхаете. Занимайтесь только расслаблением, при этом следите за ощущениями в левой руке (она расслаблена или время от времени вы чувствуете в ней напряженность?).

К первому и второму упражнениям присовокупим опыт с флексором локтевого сустава. Левую руку согните в локте под углом 30°, то есть приподнимите ее от покрывала. Повторите эту операцию трижды в течение примерно

2-х минут с последующими релаксациями на протяжении нескольких минут. Остаток часа расслабляйтесь.

Повторите все предшествующие упражнения. Затем будем тренировать трицепс. Вы добьетесь напряжения в этой мышце, если, положив под предплечье стопку книг, будете волевым усилием давить на них лежащей рукой. Трижды чередуйте напряжение и расслабление (для релаксации отведите руку от корпуса, за книги, используемые вами как вспомогательное средство). Остаток часа расслабляйтесь.

Час повторения. Займитесь известными вам четырьмя упражнениями для левой руки.

Данное упражнение покажет вам, насколько успешно вы овладели всеми предыдущими. Ваша задача – лежать спокойно, вытянув руки вдоль тела. Добиваться напряжения вы будете, не двигая левой рукой, исключительно концентрацией на ней своего внимания. Примерно полминуты сосредотачивайтесь на напряжении, затем переведите его в расслабление. Повторите это несколько раз. Остаток часа опять же расслабляйтесь. В дальнейшем то же самое сделайте с правой рукой (то есть всего семь упражнений).

Релаксация мышц ног

Можно начать с повторения упражнений для рук, но делать это вовсе не обязательно. Если вы уже научились распознавать напряжение и расслабление в каждой группе мышц и способны управлять этими процессами, то можете сразу приступить к релаксации. Итак, расслабьтесь всем телом, тренировать будете только ноги (сначала левую, потом правую).

Согните ногу в колене – напряжены мышцы в верхней части ноги и под коленом. Тренируемся в трехкратном чередовании напряжения и расслабления. А теперь наоборот, выгибаем конечность, носком к себе. Напряжение и расслабление икры. Напряжение и расслабление в верхней части бедра – тренируемая нога свисает с кровати (дивана и т. д.), тем самым вы достигаете напряжения. Затем верните ногу в исходную позицию и сосредоточьтесь на расслаблении. Напряжение в нижней части бедра достигается сгибанием ноги в колене. Напряжение в области тазобедренного сустава и живота – приподнимите ногу таким образом, чтобы был согнут только тазобедренный сустав. Напряжение ягодичных мышц – положив под колено несколько книг, усиленно надавливайте на них.

Данные шесть упражнений разрядите одним или двумя занятиями на повторение, либо предусмотрите одно занятие, посвященное исключительно релаксации.

Релаксация мышц туловища

Мышцы живота – выполняем следующим образом: либо сознательно втягиваем живот в себя, либо медленно поднимаемся из положения лежа в положение сидя. Мышцы, расположенные вдоль позвоночника, – напряжение достигается посредством прогибания и выгибания в пояснице (в положении

лежа на спине).

Мышцы дыхательной системы. До начала упражнения рекомендуется осуществить примерно получасовую общую релаксацию. Затем проведите серию глубоких вдохов и выдохов. При этом вы постоянно будете ощущать напряжение, возникающее в грудной клетке при вдохе (возможно, что на первых порах вы будете отмечать лишь напряжение под грудиной; благодаря тренировкам вы легко научитесь распознавать его и в других частях грудной клетки). Когда вам станет ясна общая картина напряжения в процессе глубокого дыхания, вы сможете определить его и при нормальном дыхании. Цель данного упражнения – не контроль дыхания (как в других релаксационных методах), скорее наоборот – речь идет о том, чтобы избавить этот процесс от произвольного влияния волевых факторов, с тем, чтобы он функционировал абсолютно спонтанно.

Релаксация мышц плеч. Подразумевает приобретение нескольких навыков. Скрестив вытянутые вперед руки, вы зафиксируете напряжение в передней части грудной клетки; посредством вращения плеч назад – напряжение между лопатками, поднятием их – напряжение по бокам шеи и в верхней части самих плеч. Напряжение в левой стороне шеи достигается наклоном головы влево, в правой – вправо. Фиксация его в передней и задней сторонах имеет место при наклонах головы вперед и назад. Данное упражнение на релаксацию плеч можно делать в один прием, но можно и поэтапно.

Упражнения на релаксацию туловища в целом следует проводить примерно неделю (если вы посчитаете нужным закрепить некоторые навыки, в таком случае предусмотрите занятия, посвященные исключительно расслаблению).

Релаксация мышц глаз

Напряжение в области лба – достигается сдвиганием кожи на лбу в морщины. Напряжение мышц век – сдвигаем брови, глаза плотно закрыты. Напряжение глазодвигательных мышц – при этом мы ощущаем напряжение в глазном яблоке. При закрытых глазах смотрим вправо, влево, вверх, вниз. Тренируемся до тех пор, пока не будем способны четко распознать напряжение, а тем самым и избавиться от него (то есть расслабить данные мышцы).

Напряжение глазодвигательных мышц – овладев предыдущим упражнением, откройте глаза и следите за тем, что происходит, когда вы переводите взгляд с потолка на пол и наоборот. Прочувствуйте напряжение и расслабление.

Релаксация лицевых мускулов

Стиснув зубы, проследите во всех деталях за сопутствующим этому напряжением. Расслабьтесь. Повторите упражнение несколько раз. Откройте рот. Какие мышцы напряглись при этом? Вы должны ощутить напряжение перед ушными раковинами, но только более глубоко. Обнажите зубы, следите за напряжением в щеках. Расслабьтесь. Округлите рот, как бы говоря «ох!», про-

чувствуйте напряжение, затем расслабьте губы. Отодвинув язык назад, следите за напряжением, расслабьтесь.

Релаксация умственной деятельности

Через четверть часа после полной релаксации представьте (с закрытыми глазами), что видите потолок и пол помещения, в котором находитесь. Если воображаемое вами результативно, вы ощутите то же мышечное напряжение, которое испытали бы при выполнении этого задания «наяву». Расслабьтесь на пять-десять минут. Затем вообразите себе стену слева от вас и справа. Цель – выработка умения вызывать интенсивный мысленный образ, а тем самым и напряжение в соответствующих группах мышц.

В дальнейшем (опять же после релаксации) представьте себе, что мимо вас проезжает автомобиль. Подобным образом можно упражняться с любыми движущимися предметами; можно вообразить, будто идет поезд, пролетает самолет или птица, катится мяч и т. п. Прочувствовав напряжение в глазах при мысленных представлениях движущихся объектов, сосредоточьтесь на представлениях напряжения глазных мышц при «наблюдении» за неподвижными объектами, например, вообразите себя за чтением какой-либо книги. Такой подход ведет к «вычищению мыслей» – уже во время или после упражнения вы почувствуете, что ваши мысли как бы улеглись, перестали вас волновать, ни одна из них не мелькает в вашем мозгу.

Для умственного успокоения Джекобсон рекомендует представить себя разговаривающим с другими людьми. В случае интенсивности воображаемого вы ощутите напряжение в области языка, горла, на губах, а в отдельных случаях и напряжение челюстей [6].

Временная шкала прогрессивной мышечной релаксации Джекобсона (носит рекомендательный характер):

Левая рука	по часу в течение 6-ти дней
Правая рука	то же
Левая нога	по часу в течение 9-ти дней
Правая нога	то же
Туловище	3 дня
Шея	2 дня
Лоб	1 день
Брови	1 день
Веки	1 день
Глаза	по часу в течение 6-ти дней
Щеки	1 день
Челюсти	1 день
Рот	1 день
Язык	2 дня
Воображаемые разговоры	6 дней
Мысленные образы	по часу в течение недели

1.2.2. Дыхательные упражнения

С древнейших времен известна тесная связь между дыханием и психофизиологическим состоянием человека. Во всех восточных системах гармонизации – йоге, цигуне, дзен-буддизме – использование различных дыхательных упражнений является необходимым условием для достижения желаемых психических состояний.

Дыхание является универсальным инструментом, позволяющим регулировать тонус центральной нервной системы в широких пределах: от глубокого торможения до высокого уровня мобильности. Регулируя глубину вдоха и выдоха, величину паузы на вдохе и выдохе, а также используя при дыхании различные части объема легких (верхнюю, среднюю или нижнюю), можно сознательно управлять тонусом организма.

Если необходимо добиться мышечной релаксации, успокоения нервной системы, снять излишнее возбуждение, целесообразно уменьшить продолжительность вдоха, увеличить время выдоха и увеличить паузу, задержку после него, причем само дыхание должно быть брюшным (или диафрагмальным) (см. упражнение ниже). Для увеличения тонуса организма, мобилизации нервной системы, напротив, практикуют удлиненный вдох и паузу на вдохе, сокращение времени выдоха, используя, в основном, верхний и средний отделы легких. Условием правильного выполнения дыхательных практик является отсутствие чрезмерного старания при вдохе, когда человек старается захватить больше воздуха. В этом случае может развиваться состояние гипервентиляции (головокружение, сердцебиение и т.п.). В этом случае упражнение надо прекратить и в дальнейшем не совершать подобных чрезмерных усилий при вдохе.

В классической йоге существует детально разработанная и проверенная многовековым опытом система дыхательных упражнений, называемая Пранаяма.

Полное дыхание

Полное дыхание сочетает в себе три вида дыхания – верхнее, среднее и нижнее. Обладает мощным физиологическим воздействием на вегетативную нервную систему, нормализует обмен веществ, способствует оптимизации психоэмоционального состояния.

Сделайте выдох. Диафрагмальным дыханием наполните воздухом нижнюю часть легких (живот увеличивается). Затем, продолжая вдох, расширяете грудную клетку, и воздух поступает в среднюю часть легких. Заканчиваете вдох ключичным дыханием, наполняете воздухом верхнюю часть легких. Таким образом, вдох при полном дыхании происходит плавно, без рывков, волнообразно. После выполнения может быть небольшая пауза и начинайте полный выдох в той же последовательности, что и вдох, то есть сначала происходит нижний выдох с втягиванием живота, а затем средний и верхний с одновременным опусканием ребер и ключиц. Время выдоха при правильном полном дыхании примерно в 2 раза больше времени вдоха. Повторить 5 раз.

При правильном выполнении возникает чувство умиротворения, покоя, снижается частота пульса и кровяное давление, повышается работоспособность [16].

1.2.3. Аутогенная тренировка

Аутогенная тренировка (АТ) – это метод, направленный на восстановление динамического равновесия системы гомеостатических саморегулирующих механизмов организма человека, нарушенного в результате стрессового воздействия [10]. Основные элементы метода – сочетание тренировки мышечной релаксации, самовнушения и самовоспитания (аутодидактики).

Погружение в состояние аутогенного расслабления (релаксации) посредством использования специальных упражнений («тяжесть» и «тепло») дает хороший нервно-психический отдых и является основой для различных эффективных формул самовнушения вплоть до внушения себе душевного равновесия, бодрости, хорошего настроения, хладнокровия, целеустремленности, хорошей работоспособности и других ценных качеств, граничащих с перестройкой мировосприятия, то есть перестройкой в желательном направлении отношения к себе, другим и окружающему миру.

Аутогенная тренировка способствует снижению эмоционального напряжения, чувства тревоги и дискомфорта. Под влиянием АТ улучшается настроение, нормализуется сон, происходит активизация организма и личности. С помощью АТ можно решать задачи укрепления воли, коррекции некоторых неадекватных форм поведения, мобилизации интеллектуальных ресурсов человека, отдыха, восстановления сил за короткое время.

Аутогенную тренировку можно использовать для профилактических задач; снятия последствий стрессов и невротических состояний; лечения невротических состояний, функциональных расстройств нервной системы (неврастении, истерии, психической импотенции или фригидности, эмоциональных отклонений – депрессии, психической расторможенности, вегетососудистой дистонии и др.); лечения болезней адаптации (психосоматических расстройств: артериальной гипертензии, бронхиальной астмы, язвенной болезни желудочно-кишечного тракта и др.).

Появление аутогенной тренировки как самостоятельного метода и самого термина обычно связывают с публикацией Шульцем монографии «Das Autogene Training» (1932). Целенаправленно исследуя комплекс телесных ощущений, сопутствующих гипнотическому состоянию, Шульц установил, что субъективное чувство мышечной тяжести является следствием снижения тонуса скелетной мускулатуры, а ощущение тепла – расширения сосудов. Основная заслуга Шульца состоит в доказательстве того, что при значительном расслаблении поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры возникает особое состояние сознания, позволяющее путем самовнушения воздействовать на различные, включая исходно произвольные, функции организма. Как правило, выделяют первую (низшую) и вторую (высшую) ступени АТ.

Первая ступень включает в себя шесть классических упражнений, услов-

ные названия которых: «тяжесть» («мышцы»), «тепло» («кровеносные сосуды»), «дыхание» («легкие»), «сердце», «тепло в области солнечного сплетения» («органы пищеварения»), «прохлада в области лба» («голова»).

Техника аутогенной тренировки

Условия проведения занятий

1. На первом этапе лучше всего заниматься в тихом, спокойном помещении с мягким неярким светом, при комфортной температуре, в свободной одежде. По мере освоения элементы АТ можно будет применять в любой обстановке: на работе (тренинг-паузы), дома, в транспорте и в других, на первый взгляд, неудобных местах.

2. Заниматься АТ можно в одном из следующих 3 положений:

- положение «лежа на спине»: голова на низкой подушке, руки вдоль туловища, несколько согнуты в локтевых суставах, ладонями вниз, ноги вытянуты и немного разведены, носками наружу;
- поза «полулежа в кресле»: затылок и спина удобно и мягко опираются на спинку кресла, руки расслаблены, лежат на подлокотниках или на бедрах;
- поза «кучера на дрожках»: сесть на стул, голову слегка опустить, руки расслабленно положить на бедра, кисти свешены, ноги удобно расставлены и согнуты примерно под углом 120 °.

Заниматься АТ можно 1–3 раза в день от 10 до 30 мин. Лучше проводить тренировку перед подъемом утром, днем в обеденный перерыв и вечером во время отхода ко сну. Для самостоятельного проведения АТ на первых этапах рекомендуется записать формулы внушения на магнитофонную ленту, чтобы не отвлекаться на запоминание текста АТ.

Все упражнения нужно начинать с концентрации внимания, то есть сосредоточиться на себе, своих ощущениях. В начале успокаивают дыхание. Для этого разучивают подготовительное упражнение (см. ниже), выполнение которого существенно повышает эффект воздействия и позволяет значительно ускорить наступление состояния релаксации. Можно также использовать приемы, вызывающие рефлекторную активацию парасимпатической нервной системы, что приводит к общему седативному (успокаивающему) эффекту.

Подготовительное упражнение

На счет «раз» сделать короткий резкий «шумный» вдох и, сильно сжав кисти рук в кулаки, прижать их к груди. На счет «два», «три», «четыре» – медленный спокойный глубокий выдох, сопровождающийся естественным звуком, напоминающим легкий стон; при этом руки резко бросить вниз и медленно расслабить кисти. На счет «пять», «шесть» – пауза в дыхании и фиксация внимания на ощущении полного расслабления кистей рук.

Разучивать упражнение можно по частям: сначала – «дыхание», затем – «руки». Особое внимание следует обратить на естественность выдоха, индикатором чего является наличие характерного звука. После освоения упражнения в целом всеми участниками группы дается задание на его самостоятельное вы-

полнение в течение одной минуты. Темп счета может быть индивидуальным.

Основные упражнения аутогенной тренировки

1. Упражнение, направленное на общее успокоение. Закройте глаза и вначале успокойте свое дыхание. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох... Повторите про себя формулу силы, золотое правило АТ: на вдохе: «Я...»; на выдохе: «...спокоен... я совершенно спокоен...»... «Все тревоги и волнения остались за пределами этой комнаты... Все мышцы приятно расслаблены... На каждом выдохе волна приятного расслабления прокатывается по всему телу... Все тело отдыхает...» Снова повторите про себя: «Я спокоен, я совершенно спокоен, я абсолютно спокоен...». После произнесения каждой формулы выдерживается пауза 5-7 с. В это время желательно вызывать соответствующие яркие образы.

2. Упражнение, направленное на релаксацию. На вдохе слегка напрягите мышцы правой руки, на выдохе полностью расслабьте. Вы почувствуете приятную тяжесть в правой руке... (можно представить свинцовую тяжесть, заполняющую руку)... Чувство тяжести в правой руке все больше и больше нарастает... Мышцы руки полностью расслабились... Правая рука очень тяжелая... Проговорите следующую формулу и зафиксируйте это ощущение: на вдохе: «Моя правая рука...»; на выдохе: «...тяжелая... моя правая рука очень тяжелая...».

А теперь переведите свое внимание на левую руку. Левая рука также становится тяжелой... Свинцовая тяжесть заполняет ее... Мышцы левой руки расслабляются... левая рука становится все тяжелее и тяжелее... Проговорите про себя следующую формулу: на вдохе «Моя левая рука...»; на выдохе «...тяжелая, моя левая рука очень тяжелая...»... «Приятная тяжесть наполняет мои руки и ноги... Чувство приятной тяжести во всем теле все больше и больше нарастает (вспомните состояние после хорошей пешей прогулки по лесу)... Все тело очень тяжелое... Все тело расслабленное и тяжелое...» (проговорите эти же формулы для обеих ног).

3. Упражнение, направленное на вызывание ощущения тепла. Вы почувствуете приятное тепло в правой руке... Кровеносные сосуды правой руки расширяются... (мысленно выдохните поток горячего воздуха через руку, почувствуйте, как с каждым выдохом рука становится все теплее и теплее, поток горячего воздуха струится через правую руку). «Горячий поток воздуха согревает мою руку... Приятное чувство тепла разлилось по правой руке... Правая рука стала горячей, особенно горит ладонь...». Проговорите про себя следующую формулу: на вдохе: «Моя правая рука...»; на выдохе: «...теплая, моя правая рука очень теплая...».

Переносим внимание на левую руку! Представьте, как погружаете ее в приятно теплую воду... «Левая рука согревается... Вы чувствуете приятное тепло в левой руке... Приятное тепло разливается по левой руке... Мелкие кровеносные сосуды расширяются... Левая рука становится все теплее и теплее... Проговорите про себя следующую формулу: на вдохе: «Моя левая рука...», на

выдохе: «...теплая, моя левая рука очень теплая...».

Затем переведите свое внимание на обе ноги! Представьте, как вы их опускаете в теплую воду... Ноги становятся теплыми... Проговорите про себя следующую формулу: на вдохе: «Мои ноги...», на выдохе: «...теплые, мои ноги очень теплые...».

Далее концентрируем внимание на всем теле. Формулы те же. Заключительная формула: «Приятное тепло разливается по всему телу... Все тело теплое... и расслабленное...».

4. Упражнение, направленное на овладение регуляцией ритма и частоты дыхания. Повторите про себя: «Я спокоен, я совершенно спокоен...» Ваше дыхание медленное... Дыхание спокойное... Дыхание ритмичное, ровное... На каждом выдохе приятная волна спокойствия прокатывается по всему телу... Дыхание легкое... Приятная прохлада струится в легкие... Еще раз проговорите про себя: «Я спокоен, я совершенно спокоен... я абсолютно спокоен...».

5. Упражнение, направленное на овладение регуляцией ритма и частоты сердечной деятельности

Сердце бьется ритмично, спокойно... Ваше сердце работает в режиме отдыха... Сердце бьется ровно, спокойно... Приятный покой, отдых... «Я совершенно спокоен... Я абсолютно спокоен...».

6. Упражнение, направленное на вызывание ощущения тепла в солнечном сплетении. Поместите свое внимание на область солнечного сплетения. Представьте, что в этом месте находится маленькое яркое солнышко. ... «Ваше солнечное сплетение излучает тепло... Приятное ощущение тепла разливается по всем внутренним органам... Ощущение тепла в солнечном сплетении все больше и больше нарастает... «Мой живот согревается приятным, глубинным теплом... Мой живот согрет приятным теплом... Солнечное сплетение излучает тепло... Это расширяются кровеносные сосуды солнечного сплетения... Приятное тепло наполняет внутренние органы... Внутренние органы оздоравливаются...».

7. Прохлада в области лба. А сейчас представьте себе, словно между бровей вам положили маленький комочек снега... Почувствуйте, как с каждым вдохом лоб становится прохладным... Словно сквознячком обдувает ваш лоб... Приятная прохлада распространяется к вискам... Голова становится легкой, все неприятные ощущения исчезли... Голова ясная, свежая... лоб прохладен...

8. Выход из аутогенного погружения. Про себя можете проговорить следующий текст для выхода из аутогенного погружения: «А сейчас я буду считать до пяти, и с каждым счетом вместо тяжести, вялости будет нарастать прилив сил, энергии. На счет «пять» открою глаза. Голова будет свежая, ясная, и я с удовольствием продолжу свой день. Итак, «раз» – исчезает тяжесть из рук, из ног. «Два» – исчезает тяжесть из всего тела. Тело наливается силой, бодростью. «Три» – легкий озноб пробегает по всему телу, мышцы наливаются силой. «Четыре» – голова проясняется, легкая, свежая, мысли четкие.

«Пять» – можно открыть глаза. Я отлично отдохнул, набрался сил, здоровья. Чувствую себя легко. Настроение бодрое, радостное.

Формулы самовнушения при занятиях АТ

Техника релаксации должна осваиваться как самостоятельный прием саморегуляции и одновременно как фундамент для овладения более сложным элементом аутотренинга – техникой самовнушения.

Самовнушение – это психическое воздействие, которое осуществляется с помощью речи и отличается сниженной аргументацией. Формулы самовнушения принимаются при сниженной степени осознанности и критичности, становятся внутренней установкой, направляющей, регулирующей и стимулирующей психическую и физическую активность, реализуемую при той или иной степени автоматизма.

В акте суггестивного самовоздействия можно выделить два взаимосвязанных этапа: подготовительный (например, упражнения АТ) и исполнительный (собственно реализация формул самовнушения).

Формулы самовнушения не проговариваются вслух, а повторяются мысленно (можно по нескольку раз). Если есть проблема с концентрацией внимания, можно использовать внешнюю речь, но не очень громкую.

Требования, которым должны удовлетворять формулы самовнушения

Формула должна быть направлена на себя самого. Их необходимо составлять в первом лице и произносить от своего имени. Формулы должны быть позитивными (без отрицательной частицы «не») и состоять из глаголов, обладающих наибольшей воздействующей силой, не должны быть излишне развернутыми, состоять из 5-7 коротких предложений. *Помните, что сильные формулы-цели мобилизуют силы и способности человека, а непосильные – демобилизуют.*

Глубокое мышечное расслабление снижает уровень бодрствования, переключает режим работы нервной системы и делает организм более чутким к мысленным приказам. Формулы цели в АТ должны начинаться и заканчиваться вызыванием чувства спокойствия. Например: «Я спокоен... Я совершенно спокоен... Я абсолютно спокоен...».

Примерные формулы цели

1. Формулы цели позволяют выработать или усовершенствовать механизм внутренних часов. Для этого достаточно применить формулу: после крепкого и спокойного сна я проснусь во столько-то часов.
2. Формулы могут быть направлены на повышение мотивации выбранной деятельности. Для этого необходимо вводить в систему упражнений АТ такие формулы цели: моя учеба (работа) доставляет мне радость; мне легко учиться; справляюсь с учебой, все получится хорошо; я внимателен. Мысли сосредоточены; мне работается (пишется, читается) легко.
3. В качестве общей формулы, направленной на снятие агрессивности, в АТ используется такая: всегда и везде я совершенно спокоен и хладнокровен. Я

остаюсь свободным и спокойным.

4. Серьезное занятие АТ – замечательное средство для преодоления бессонницы. Имеется целый арсенал формул для укрепления сна, например, когда не удастся заснуть: голова свободна от мыслей; посторонние мысли, тревоги и волнения мне безразличны; чувствую душевное успокоение; глаза слипаются, веки тяжелые; полный покой.

5. Снять головную боль вам помогут следующие формулы цели: я спокоен... Я совершенно спокоен...; постепенно затихает головная боль...; головная боль все уменьшается и уменьшается...; полностью расслаблены мышцы головы...; голова становится ясной...; голова свежая, свободная...

Все указанные выше формулы следует использовать после усвоения и повторения основных упражнений на релаксацию, вставляя их между основными упражнениями.

Типичные ошибки при занятиях АТ

При проговаривании формул не следует «сильно стараться», от чрезмерного старания все получается наоборот. Все формулы реализуются эффективно, если достигнуто полное погружение в «состояние АТ», то есть если занимающийся привел себя в состояние глубокого расслабления. Эффективность проговаривания формул в состоянии бодрствования значительно ниже, нежели в состоянии измененного состояния сознания.

Нельзя резко выходить из состояния аутогенного погружения, ибо в связи с инертностью тела могут возникнуть неприятные ощущения в теле и, особенно – в голове (свинцовая тяжесть, заторможенность). Мобилизация должна быть энергичной, но НЕ быстрой, резкой. Нельзя фиксировать свое внимание на 4 и 5 упражнениях («дыхание» и «сердце»). Нередко при качественном расслаблении человек дышит автоматически, и сердце работает «тихо». Как только занимающийся АТ обращает внимание особенно на работу сердца и не слышит его, мгновенно может возникнуть страх остановки сердца или дыхания [6, 10, 15].

Рекомендуемые музыкальные произведения для сопровождения АТ

Из классического репертуара для включения *в успокаивающую часть занятий АТ* рекомендуются:

- И.-С. Бах. Прелюдия до-мажор. Прелюдия ми-минор.
- В. Моцарт. «Ночная серенада» (ч. 2). Симфония № 40 (ч. 2). Скрипичный концерт соль-мажор (ч. 2). Симфония ля-мажор (ч. 2).
- Л. Бетховен. Пасторальная симфония № 6 (ч. 2). Романс для скрипки с оркестром соль-мажор. Романс для скрипки с оркестром фа-мажор.
- Ф.-П. Шуберт. «Неоконченная симфония» (ч. 2).
- Р. Шуман. «Фантастические пьесы». «Вечером».

Преимущественно *активирующее действие* оказывают такие музыкальные произведения:

- Л. Бетховен. Пасторальная симфония № 6 (ч. 1). Трио-концерт для

фортепиано, скрипки и виолончели с оркестром до-мажор (ч. 1).

- И. Брамс. Фортепианный концерт № 2 си-бемоль мажор (ч. 1).
- А. Дворжак. Восьмая симфония (ч. 1) [23].

1.2.4. Медитация

В переводе с латинского «meditatio» означает «размышление», «рассуждение», «обдумывание», но в этом случае есть отличие от обычного «европейского» способа обдумывать что-либо. Задействовав силу разума, мы углубляемся в размышления целенаправленно, пытаюсь быть как можно более объективными. Тем самым мы выступаем в роли сторонних наблюдателей, стремимся ввести в рамки и четко определить преследуемые нами интересы, рассуждаем разумно и логически с целью достичь четкой дефиниции и уяснить вытекающие из нее задачи. Медитация же означает то, что мы чему-либо ***предоставляем*** место, позволяем этому развиваться, наблюдаем, находимся в контакте, воспринимаем во всей полноте и движемся навстречу без цели. Сам участник процесса пассивен, занимает выжидательную позицию: все случится само собой. Чем более осознаны его стремления, тем больший вред они наносят. Занимающийся медитацией ничего не должен оценивать, предоставив полную волю мыслям, чувствам и протекающим в организме процессам.

Каждый из методов медитации помогает «очистить» ум и войти в роль бесстрастного наблюдателя самого себя. Кроме того, с помощью регулярной медитации можно добиться повышения устойчивости к стрессам, снизить частоту сердцебиения и дыхания, а также артериальное давление, облегчить головную боль и снять мышечное напряжение.

Общая техника медитации

Существует множество видов медитации. Здесь приводится техника, которую можно применять начинающим.

Помещение должно быть привычным, хорошо проветренным и слабо освещенным, а также максимально тихим. Поза удобная, ненапряженная. Условие – прямая спина. Представьте, что ваш позвоночник состоит из монеток, положенных друг на друга; если столбик не абсолютно вертикален, то он развалится. Дыхание глубокое, ровное.

Перед медитацией необходимо выполнить любой вид релаксации типа «напряжение – расслабление». Темой медитации для начинающих может быть нечто реальное, например звуки, доносящиеся извне в помещение. Нужно осознавать не только звуки, но и пространство между ними, пустое, беззвучное пространство между источниками звука. Необходимо отмечать интервалы времени между звуками, в течение которых сохраняется тишина.

Примерное время концентрации – 20 мин. Работа по этому методу продолжается от нескольких дней до нескольких недель без перерывов, пока не удастся сохранять внимание на звуках в течение не менее 20 мин. Более сложной темой может стать концентрация на дыхании, на движении диафрагмы. Процесс медитации может сопровождаться традиционной йоговской мантрой

«Со-хам» (в переводе с санскрита означающей «Это – я»). Во время вдоха впускается в сознание «Со» («Это»), во время выдоха произносится «Хам». Это естественные звуки, сопровождающие вдох и выдох, поэтому, произнося их, не следует напрягать связки.

Правильный медитативный настрой состоит в наблюдении избранного объекта, при этом в уме могут проноситься другие ассоциативные мысли; не поощряя их и не вытесняя, нужно установить к ним нейтральное отношение. Возмущающие мысли постепенно уйдут. Психология йоги и других духовных традиций подчеркивает важность слова «препятствие», ибо все есть препятствие. Процесс медитации приводит рассеянный ум к освобождению от препятствий, это состояние контролируемого, направленного внимания. Находиться в медитативном состоянии можно постоянно и в повседневной жизни, то есть приучить свой ум к контролируемому вниманию. Для этого уже не потребуются специальных условий.

Известно много медитативных приемов. Это и наблюдение за дыханием (дзен), и наблюдение за движением диафрагмы (буддистский), и наблюдение за звуками и пространством вокруг (тибетский), и наблюдение за волнами мыслей, цепочек ассоциаций. Рассмотрим некоторые из приемов подробнее.

Отдельные приемы медитации

Концентрация на предмете

Выберите предмет, который символизирует для вас что-нибудь приятное. Это может быть свеча, ваза, красивый камень, дерево, цветок, картина – все что угодно. Расслабьтесь с помощью упражнения, приведенного выше, а затем сосредоточьте свое внимание на выбранном предмете. Смотрите на него так, словно видите впервые. Закройте глаза и представьте мысленный образ этого предмета; затем откройте глаза и снова сосредоточьтесь. Вы, вероятно, будете отвлекаться; в таком случае отметьте про себя, куда забрели ваши мысли, а затем верните их обратно к своему предмету. «Ну вот, я начала думать, что приготовить сегодня на обед. Сейчас я не буду об этом думать и вернусь к своей вазе (свече, дереву и т. п.)».

Сосредоточение на дыхании

Центром внимания во время медитации может быть и счет. Считайте на каждом вдохе и в обратном порядке – на выдохе: «Вдох 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6; задержка дыхания 1 – 2 – 3; выдох 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1; задержка дыхания 3 – 2 – 1». Если поймаете себя на посторонних мыслях, мягко верните свое внимание к счету.

Сосредоточение на мыслях

Этот тип медитации особенно полезен для тех, кто хочет улучшить свое осознание действительности «здесь и сейчас». Вы сосредоточиваетесь на том, что происходит на ваших глазах. Всякий раз, как только заметите что-либо, зафиксируйте это в уме. «Поют птицы; стучат по оконному стеклу капли дождя; тикают часы и т. д.». Отметьте также все свои ощущения: «У меня поддер-

гивается левая нога; в голове тяжесть; спина напряжена». Наблюдайте и за своими мыслями: «Я думаю о том, что нужно сегодня купить; о собрании; о сыне; об утренней ссоре». Вы можете поймать себя на каких-нибудь болезненных воспоминаниях – отметьте и это: «Мне опять стало грустно; я вспоминаю, как сильно я рассердился». Такой процесс сознательного фиксирования и обозначения мыслей позволяет вам стать наблюдателем, а не участником собственных переживаний.

Сосредоточение на слове

Еще один вариант – выбрать слово или фразу, имеющие для вас определенное значение: «мир», «любовь», «Я спокоен», «Я могу измениться» или что-нибудь еще. Вы можете произносить эту фразу вслух, нараспев, шепотом или про себя. Выработайте определенный ритм и придерживайтесь его. Как и раньше, если вы отвлекетесь, отметьте это и вернитесь к своей задаче.

Каждый из этих методов поможет вам очистить свой ум и войти в роль бесстрастного наблюдателя самого себя, что очень полезно. Кроме этого, с помощью регулярной медитации можно добиться повышения устойчивости к стрессам, снизить частоту сердцебиения и дыхания, а также артериальное давление, облегчить головную боль и снять мышечное напряжение [14].

1.2.5. Концентрация

Упражнения на концентрацию являются одной из техник психической саморегуляции, которые рекомендуется использовать в таких состояниях, когда человеку (в силу каких-то причин) становится трудно сосредоточиться. Это, как правило, связано с неоптимальным функционированием центральной нервной системы, возникающим при напряженных жизненных ситуациях. В упражнениях на концентрацию достигается локальная концентрация при полной релаксации, это позволяет по желанию вспомнить необходимые сведения, сосредоточиться и т.д.

Упражнения на концентрацию вы можете выполнять где и когда угодно в течение дня. Для начала желательно заниматься дома: рано утром, перед уходом на работу, или вечером, перед сном, или – еще лучше – сразу же после работы. Никаких настоятельных рекомендаций здесь быть не может – каждый выбирает для занятий наиболее удобное время.

Постарайтесь, чтобы в помещении, где вы предполагаете заниматься, не было зрителей. Сядьте на табуретку или обычный стул – боком к спинке, чтобы не опираться на нее. И еще одно условие – стул не должен быть с мягким сиденьем, иначе эффективность упражнения снизится.

Итак, сядьте как можно удобнее, в любой позе – главное, чтобы вы могли находиться неподвижно в течение определенного времени. Руки свободно положите на колени, глаза закройте (они должны быть закрыты до окончания упражнения, чтобы внимание не отвлекалось на посторонние предметы). Дышите через нос спокойно, не напряженно. Старайтесь сосредоточиться лишь на том, что вдыхаемый воздух холоднее выдыхаемого.

А) Концентрация на счете. Мысленно *медленно* считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться, и вы будете не в состоянии сосредоточиться на счете, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

Б) Концентрация на слове. Выберите какое-нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или же с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это будет имя любимого человека, или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, или название любимого блюда... Если слово двусложное, то мысленно произносите первый слог на вдохе, второй – на выдохе. Сосредоточьтесь на «своем» слове, которое отныне станет вашим персональным лозунгом при концентрации. Концентрации своеобразной, подсознательной – на одном-единственном слове. Именно такая концентрация приводит к желаемому побочному результату – релаксации всей мозговой деятельности.

Выполняйте релаксационно-концентрационные упражнения в течение нескольких минут. Время не ограничено: упражняйтесь до тех пор, пока это доставляет вам удовольствие. Закончив упражнение, проведите ладонями по векам, не спеша откройте глаза и потянитесь. Еще несколько мгновений спокойно посидите на стуле. Отметьте, что вам удалось победить рассеянность.

По собственному опыту вы знаете, как тяжело (особенно вначале) при концентрации отогнать назойливо лезущие в голову посторонние мысли. Такое случается наверняка с каждым. Вспомните, сколько раз вы сбивались, когда, к примеру, пытались в детстве досчитать до тысячи. Начинать всегда тяжело, а потому не надо сдаваться. Необходимы тренировки, тренировки и еще раз тренировки. Только постоянное повторение пройденного поможет преодолеть трудности.

Когда вы овладеете этим относительно простым способом концентрации, освоите его в достаточной степени, то сможете сосредоточивать внимание в зависимости от потребности – по команде. И сможете делать это где и когда угодно – в автобусе, метро или во время обеденного перерыва на работе. Любые короткие паузы можно с успехом использовать в течение всего дня для психических тренировок и успокоения нервной системы.

Наверняка возникали такие ситуации, когда вы ни за что на свете не могли вспомнить чью-то фамилию или какую-то свою мысль. Или же растерянно стояли посреди комнаты или коридора, пытаясь вспомнить, за чем пошли или что хотели сделать. Именно в подобных случаях рекомендуется кратковременная концентрация по команде – на своем слове либо на счете. В большинстве случаев выпавшее из памяти слово (или мысль) придет вам в голову буквально через мгновение.

Разумеется, нет никаких гарантий, что это обязательно будет всегда удаваться. Конечно, нет. Но одно можно сказать с уверенностью: с помощью концентрации на слове или на счете вы вспомните забытое вами быстрее, чем с помощью усиленного напряжения памяти. Важно своевременно вспомнить

свое слово, вовремя сосчитать от одного до десяти, включить свои концентрационные способности до того, как вас охватит паника. Иными словами, с помощью этого простого метода вы в состоянии сделать усилие и преодолеть себя [6].

1.2.6. Динамические приемы саморегуляции

Из активных, динамических, подвижных приемов саморегуляции удобен комплекс упражнений для всех мышечных групп, выполняемых по принципу «от периферии к центру», начиная с мелких суставов конечностей. Когда мы оцениваем свое состояние, мы говорим: «Я хорошо (или плохо) себя чувствую». Почувствовать, ощутить себя, свое тело, в буквальном смысле этого слова и помогают эти упражнения. Выполняются они в таком темпе и столько раз, чтобы не вызывать усталости. Ориентируйтесь на свои ощущения. Упражнения должны приносить удовольствие, приятное чувство «мышечного удовлетворения», с небольшим усилием. По меткому выражению одного из занимающихся, они выполняются «на грани кайфа плюс еще одно повторение». Это относится не только к данному комплексу.

Упражнение 1: поглаживание пальцев рук «стягивающим» движением, как бы снимая тугую перчатку, на одной, затем на другой руке. Почувствуйте свои пальцы. Ощутите, что у вас **есть** пальцы.

Упражнение 2: пальцы рук взять «в замок», но не сжимая, мягко, без напряжения. Одна рука вращает другую, затем наоборот. Почувствуйте, что у вас **есть** руки.

Упражнение 3: поднять локти в стороны до уровня плеч, предплечья и кисти опущены вниз и расслаблены. Не опуская локти, вращать предплечьем и кистью поочередно и обеими руками вместе, навстречу друг другу. Почувствуйте, что у вас **есть** локти. Ощутите их в движении.

Упражнение 4: вращательные движения плечами (руки свободно опущены), вместе и попеременно, вперед и назад. Теперь почувствуйте, что у вас **есть** плечи, сделайте любое движение, которое **хочется** сделать, чтобы почувствовать, что у вас есть плечи, лопатки, спина.

Упражнение 5: для ног. Выполнять желательно без обуви. Одна нога немного выставлена вперед, пальцы упираются в пол и не отрываются от пола, а пятка описывает круг в вертикальной плоскости.

Упражнение 6: в таком же положении ноги колено описывает круг в горизонтальной плоскости. Почувствуйте, что у вас **есть** ноги.

Упражнение 7: вес тела перенести на одну ногу, пальцы другой ноги упираются в пол и делается вращение в тазобедренном суставе (танцевальное движение, колено при этом описывает круг в вертикальной плоскости). Почувствуйте эту область в *движении*.

Упражнение 8: движения из упражнения 7 выполнять обеими ногами. А теперь сделайте те движения, которые хочется сделать, которых просит ваше тело. Прислушайтесь к себе и двигайтесь! Почувствуйте себя хорошо! [21].

1.2.7. Самовнушение

Приемы самовнушения не эффективны в острых кризисных ситуациях, особенно в тех случаях, когда к ним прибегают люди, не имеющие соответствующих навыков. Должное воздействие оказывает формулировка, используемая в состоянии глубокой релаксации. Общее правило гласит, что лучше всего формулировать самовнушение позитивно (то есть не «У меня не будет болеть голова», а «Голова у меня свежая и ясная»). Хорошо действует и формулировка, при которой желаемое вы представляете как свершившийся факт.

Другим важным моментом эффективности самовнушения является то, чтобы сосредоточение на формулировке было расслабленным, то есть следовало бы исключить всякие активные, а порой и судорожные волевые усилия.

Когда речь заходит о сути самовнушения, некоторые утверждают, что им можно воспользоваться лишь для осуществления небольших конкретных целей (например, для устранения боли, какой-либо вредной привычки). Другие рекомендуют формулировать фразу универсально (например, как у Куэ – «В моей жизни с каждым днем все становится лучше и лучше во всех отношениях» – повторяется 20 раз перед засыпанием или утром, в момент пробуждения). Многие зависят от того, кто и с какой целью использует данный подход.

Формулировки не рекомендуется давать как «запреты» и категорические приказы. Отрицательно действует также негативно сформулированное самовнушение. Лучше всего комбинировать поощрение с ожиданием повтора желаемого поведения, например: «Я горжусь тем, что сегодня нашел в себе силы отказаться от пирожного. Я справился с собой, и мне приятно думать, что завтра я тоже справлюсь с собой и снова буду этому рад».

Практиковать техники самовнушения рекомендуется в состоянии релаксации либо использовать время непосредственно перед сном или сразу после пробуждения. Одни авторы советуют произносить сформулированную фразу вполголоса, с тем, чтобы индивид слышал ее; другие подчеркивают, что полезно сопровождать формулировку, проговариваемую про себя, зрительными представлениями [9].

1.2.8. Техника подтверждения по Шакти Гавэйн

Речь идет о том, как закрепить (а впоследствии и реализовать) то, что мы себе представляем. В роли подтверждения может выступать какая-либо позитивная констатация как общего, так и частного характера. Следует руководствоваться следующими принципами:

Подтверждение формулируйте в настоящем времени, то есть так, будто факт, о котором вы говорите, уже свершился. Не говорите: «Я найду прекрасную работу», скажите: «Я имею прекрасную новую работу». Это не самообман. Просто речь идет о признании действительным того, что, не будучи еще фактом реальности, создано на ментальном уровне.

Подтверждение формулируйте как можно более позитивно. Определяйте, что вы хотите, а не то, чего не хотите. Не говорите себе: «Я больше не буду просыпаться по утрам», скажите: «Каждое утро я просыпаюсь вовремя, преис-

полненный энергии и энтузиазма».

Как правило, чем короче и проще формулировка, тем более она действенна. Воздействие на сознание тем эффективнее, чем больше эмоций вкладывается в сообщение. Подтверждение должно быть позитивным, масштабным, избавляющим от чего-либо или укрепляющим в чем-либо. Подбирая нужную формулировку, руководствуйтесь ощущением, будто это вам «в самый раз». Что благоприятно воздействует на одного человека, не обязательно приносит хоть какую-нибудь пользу другим людям. Каждому свое, и к этому человек должен прийти сам.

Подтверждение должно содержать в себе что-то новое. Если вы пытаетесь изменить или переделать существующее, возникает лишь конфликтная ситуация. Практикуя подтверждения, делайте это с верой в их реальное осуществление. Вложите в них всю свою ментальную и эмоциональную энергию. Вместо механического повтора сосредоточьтесь на ощущении, что вам действительно по силам создать новую реальность. От этого зависит эффективность метода.

Подтверждение должно служить исключительно благу всех причастных к нему лиц. Например, если вы желаете продвижения по службе, не представляйте себе, что ваш начальник будет уволен, пусть он в результате получит более интересное назначение. Не обязательно при этом задаваться вопросами, каким оно будет и как все произойдет.

Подтверждение реализуем таким образом, что сформулированную фразу (например, «Я всего добиваюсь легко и без напряженных усилий», «У меня прекрасная работа и прекрасная зарплата», «Мое высшее «я» руководит мной во всем, что я делаю» и т. д.) повторяем ежедневно в течение десяти минут в состоянии релаксации, будь то мысленно либо вслух; можно записывать фразу и даже петь ее [3].

1.2.9. Визуализация

Визуализация рассматривается как вторая ступень аутогенной тренировки – воображение приятных, спокойных картинок для того, чтобы распространить расслабление, достигнутое телом, в сознание. Для определения расслабляющей картинке ответьте себе на следующие вопросы: Какая погода на вашей воображаемой картинке? Кто там присутствует? Какие цвета преобладают там? Какие звуки вы слышите? Что там происходит? Как вы себя чувствуете?

Визуализация расслабляющих картинок (аутогенная медитация) начинается с закатывания глаз вверх, как будто вы пытаетесь рассмотреть свой лоб. Следующий шаг – визуализация одного цвета, по выбору, по всему полю зрения. Затем представьте, как из этого цвета появляются картины. После того как вы выполните эти задания, попытайтесь представить какой-нибудь предмет на темном фоне. Образ этого предмета должен быть четким, неподвижным и неизменным в течение длительного времени (от 40 до 60 мин).

Затем визуализируйте абстрактное понятие (например, свобода). На это может уйти от двух до шести недель. Затем вы можете перейти к concentra-

ции на чувствах, представляя себя в разных ситуациях. Например, вы можете сконцентрироваться на своих ощущениях, представив, что катаетесь на облаке.

На следующей стадии вы визуализируете других людей, сначала тех, к кому относитесь нейтрально (например, знакомого продавца), потом – членов своей семьи и друзей. Предполагается, что в результате такой визуализации вы переживаете некий инсайт относительно отношений с этими людьми. Иначе говоря, отношения с теми, с кем вы конфликтуете, улучшатся после переживания инсайта в процессе аутогенной медитации.

Картинка при любой аутогенной медитации должна быть живой. Чтобы сделать ее максимально реальной, нужно использовать все органы чувств. Вы должны почувствовать запахи, услышать звуки, увидеть цвета и даже почувствовать вкус, если он присутствует в вашей картинке. Вы можете представлять облака, долины, полевые цветы, прохладный лес, бревенчатую хижину, чистый родник, пологий холм или нечто другое, что поможет вам расслабиться. Ниже, для примера, приводится упражнение на визуализацию по Д. Рейнуотер.

При выполнении этого упражнения, если захотите, можно лечь. Закройте глаза и в течение некоторого времени сосредоточьтесь на своем дыхании. Вообразите большой белый экран. Представьте на экране любой цветок. Уберите цветок с экрана, а вместо него поместите на экран белую розу. Поменяйте белую розу на красную (если у вас возникли трудности, вообразите, что вы кисточкой покрасили розу в красный цвет, как Алиса в Стране Чудес.) Уберите розу и представьте комнату, в которой вы находитесь: всю ее обстановку, мебель, цвет и т.п. Переверните картинку. Посмотрите на комнату с потолка (если это трудно сделать, то вообразите себя на потолке смотрящим на комнату и всю обстановку сверху вниз.) Теперь снова вообразите большой белый экран. Поместите синий фильтр перед источником света так, чтобы весь экран стал ярко-синим. Поменяйте синий фильтр на красный. Сделайте экран зеленым. Представляйте любые цвета и изображения на свое усмотрение [20].

1.2.10. Точечный массаж как средство саморегуляции

Использование точечного массажа не относится к традиционным методам ПСР, однако практика доказывает, что это средство эффективно не только для лечения соматических болезней, но и для оптимизации психофизиологического состояния [4].

Биологически активные точки (акупрессурные точки) – это места на поверхности кожи, которые особо чувствительны к биоэлектрическим импульсам организма и легко проводят их. Традиционно восточная культура рассматривает эти точки как соединения специальных путей, которые проводят энергию «чи» (китайский термин) или «ки» (японский термин). Западные ученые также составили карты расположения точек и доказали существование системы точек с помощью чувствительных электрических приборов. Стимулирование этих точек нажатием пальцев, иглами или теплом вызывает высвобождение эндорфинов, которые представляют собой химические вещества, блокирующие боль. В результате боль проходит, а поток крови и кислорода в нуж-

ную область увеличивается. Это вызывает расслабление мышц и способствует лечению. Кроме облегчения боли, точечный массаж может восстановить равновесие организма, постепенно снимая напряжение и стрессы, которые мешают ему нормально функционировать и угнетают иммунную систему. Его использование позволяет организму приспособиться к изменениям окружающей среды и противостоять болезням.

Мышечное напряжение, по утверждению М. Гейча, имеет тенденцию концентрироваться вокруг активных точек. Следовательно, воздействие на биологически активную точку в месте «мышечного зажима» вызывает расслабление мышцы и улучшает ее кровенаполнение. Телесно-ориентированные концепции психотерапии, в частности концепции Лоуэна и Райха, связывают мышечные зажимы с определенными душевными травмами, пережитыми в прошлом, с неотреагированными эмоциями. Таким образом, точечный массаж на полном основании можно использовать для саморегуляции. Его возможности могут быть увеличены, если соблюдать правильное (чаще релаксирующее) дыхание, и дополнить процесс эмоциональной и ментальной саморегуляцией. Для этого достаточно получать удовольствие от упражнений, думая при этом: «Эти упражнения легко и быстро оптимизируют мое состояние» [4].

1.2.11. Мудры как средство саморегуляции

Мудрами называют определенные положения пальцев рук. Они распространены в восточных системах саморегуляции. Доказано, что мудры снимают стресс, избавляют от болей и напряжения, улучшают работу разных органов, повышают общий тонус и защитные силы организма, помогают обрести спокойствие и сосредоточение.

Если человек начинает выполнять мудры в состоянии напряжения, беспокойства, происходит переключение его внимания, и напряжение постепенно уходит. Эффект воздействия мудр можно рассматривать на нескольких уровнях. С энергетической точки зрения позиции мудр замыкают определенные энергетические каналы. С точки зрения аюрведы или традиционной китайской медицины – это воздействие на определенные акупунктурные точки, расположенные на ладонях и пальцах. С точки зрения йоги мудры – это один из способов работы с телом, а через него и воздействие на психику. Традиционная западная научная традиция также утверждает, что развитие мелкой моторики пальцев влияет на развитие мозга.

Мудры можно выполнять в любом положении, хотя при наличии условий рекомендуют позу «Лотос». Руки желательно держать на уровне груди, однако в общественных местах можно использовать и другие позиции. Мудры можно делать в варежках, освободив для этого только большой палец. Все упражнения выполняются спокойно, без малейшего напряжения мышц, не прилагая особых усилий, при спокойном дыхании через нос. Мудры выполняются обеими руками. Общее время – до 45 мин в день, но его можно разделить на 2, 3 и более коротких отрезка. Примеры конкретных мудр рассмотрены в главе 2 [25].

ГЛАВА 2. Применение приемов и техник психической саморегуляции в проблемных ситуациях

2.1. Приемы психической саморегуляции в стрессовых ситуациях

Стресс в зависимости от вызывающих его факторов принято разделять на физиологический и психоэмоциональный. В данном пособии рассматриваются способы совладания с помощью саморегуляции с психоэмоциональным стрессом. Как известно, психоэмоциональный стресс вызывает в организме широкий спектр изменений, которые затрагивают не только психоэмоциональную сферу, но и работу всех органов и систем организма в момент воздействия стрессора. Так, состояние тревоги (страха) всегда сопровождается учащением сердечных сокращений и дыхания, изменением артериального давления, ощущением напряженности (скованности) в определенных группах мышц. Являясь, фактически, выражением общей мобилизации организма, при чрезмерном эмоциональном ответе указанные проявления способствуют психической и физической дезорганизации. В этой связи совладание со стрессовой ситуацией с помощью саморегуляции направлено на оптимизацию функционирования когнитивных, эмоциональных и физиологических процессов.

В большинстве техник саморегуляции происходит сочетанное воздействие на эти процессы, однако, как правило, один из них используется как базовый.

Релаксационные упражнения

Антистрессовая релаксация

(рекомендована Всемирной организацией здравоохранения)

Лягте (присядьте) в удобной позе в тихом, слабо освещенном помещении, одежда не должна стеснять ваших движений.

Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и примерно на десять секунд задержите дыхание. Выдох производите не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: «Вдох и выдох, как прилив и отлив». Повторите эту процедуру 5 – 6 раз. Затем отдохните около 20 с.

Волевым усилием сокращайте отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживайте до десяти секунд, потом расслабьте мышцы. Таким образом пройдитесь по всему телу. При этом внимательно следите за тем, что с ним происходит. Повторите данную процедуру трижды, расслабьтесь, отрешитесь от всего, ни о чем не думайте.

Попробуйте как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее вас снизу доверху: от пальцев ног через икры, бедра, туловище до головы. Повторяйте про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит».

Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает вас. Чувствуете, что расслаблены ваши плечи, шея, лицевые мускулы (рот может быть приоткрыт). Лежите спокойно, как «тряпичная кукла». Наслаждайтесь испытываемым ощущением около тридцати секунд.

Считайте до десяти, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой ваши мышцы все более расслабляются. Теперь ваша единственная забота – о том, как насладиться состоянием расслабленности.

Наступает «пробуждение». Сосчитайте до двадцати. Говорите себе: «Когда я сосчитаю до двадцати, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым. Неприятное напряжение в конечностях исчезнет».

Данное упражнение рекомендуется выполнять два-три раза в неделю. Поначалу оно занимает около четверти часа, но при достаточном овладении им релаксация достигается быстрее [9].

Упражнение «Муха в плену»

Лягте на пол. Представьте себя мухой, приклеившейся к полу. Руки, ноги, плечи и голова стремятся вверх. Нужно оторваться от пола, для этого руки и ноги совершают мелкие вибрационные движения, импульс движения исходит из ступней и кистей, колени прямые. «Отклеиваться» нужно не менее 3 мин.

В результате упражнения сильно напрягаются все мышцы одновременно, прекращение движения ведет к сильнейшему (пропорционально напряжению) расслаблению. Тело «растекается» на полу подобно медузе. Чтобы увеличить время напряжения мышц, можно использовать другой (не муха) объект внимания, другую цель, например путешествие по Литейному проспекту с рассматриванием домов и вспоминанием их последовательности. Это до определенного момента отвлечет внимание от изнуренных мышц, но главное, что при этом наступает и «изнурение» сознания. Поэтому состояние расслабления будет сопровождаться безмыслием. Это и есть полная релаксация, ведущая к снятию хронических мышечных напряжений [5].

Упражнение «Разматывание клубка»

Упражнение можно делать под музыку. Сядьте на корточки, обхватите колени руками, голова прячется в колени. Вы – клубок ниток, вас разматывают, кто-то тянет за нить и заставляет кувыряться вперед и назад и в стороны, с разной скоростью и в различных направлениях. Клубок становится все меньше и меньше (перекаты и кувырки не менее 3 мин.), пока не разматается в нить: вы лежите на спине. Эта нить состоит из двух волокон (правая половина тела – одно волокно, левая – другое). Кто-то дергает за волокна в противоположном направлении, туда и обратно. Импульс движения задают ноги, колени прямые. Две половины тела как бы сдвигаются относительно друг друга (3 – 5 мин). Естественное после кувырков головокружение и напряжение мышц в первой и второй фазах упражнения ведут к глубокому бессознательному расслаблению после прекращения движений [5].

Упражнение «Счет в обратном порядке»

Выберите себе удобную позу, сидя или лежа. Закройте глаза и несколько раз вдохните и выдохните. Еще раз глубоко вдохните и во время выдоха представьте в уме число три. ТРИ – ваш символ полного физического расслабления. Отпустите напряжение и при этом вспоминайте состояние глубокого рас-

слабления, которое вы почувствовали после предыдущего упражнения на мышечное расслабление. Тихо повторите: «ТРИ – полное физическое расслабление». Еще раз глубоко вдохните и при выдохе представьте в уме число два. ДВА – символ полной умственной тишины. Отпустите от себя все свои мысли, страхи, заботы, проблемы. Не думайте ни о чем. Отдохните. Отпустите все мысли и почувствуйте покой и гармонию. Тихо повторите: «ДВА – полная умственная тишина». Еще раз глубоко вдохните и при выдохе представьте в уме число один. ОДИН – символ единения с самим собой, полной гармонии и согласия между телом и душой. Тихо повторите: «ОДИН – согласие и гармония между душой и телом». В этом состоянии глубокого умственного и физического расслабления вас наполняет мир и покой. Вы находитесь в гармонии со своими творческими силами. Вы можете ими управлять так, чтобы появились положительные изменения в вашей жизни и в вашем здоровье. Дайте самому себе советы, которые бы вам помогли и улучшили ваше здоровье. Если речь идет о какой-то определенной части тела, которую нужно вылечить, почувствуйте, как ваша здоровая энергия устремляется в эту часть тела. Почувствуйте щекающие ощущения и то, как ваш орган купается в чистой светлой энергии, и каждая клетка, вся ткань может заново обновиться. Если вы снова готовы заняться повседневной деятельностью, скажите себе: «Я был(а) в глубокой умственной тишине и физическом расслаблении, которое дало мне новые силы. Я буду поддерживать гармонию, которую я ощутил(а), и буду совершенно здоров(а), буду чувствовать себя лучше, чем раньше. Я буду считать от одного до пяти, и когда я произнесу ПЯТЬ, я почувствую, что я здоров(а)». Начните считать: «Раз... два... три... четыре... пять...». Откройте глаза и скажите громко или тихо, все равно: «Я бодр(а) и чувствую себя полностью здоровым(ой), мое самочувствие гораздо лучше, чем раньше» [2].

Релаксирующее дыхание

Первоначальное овладение методикой релаксирующего дыхания рекомендуется проводить лежа на плоской поверхности на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу на расстоянии нескольких сантиметров. Положите одну руку на грудь, а другую на живот. Кончик языка прижмите к нёбу за передними верхними зубами.

Первый вариант:

Задержите дыхание и сосчитайте до 10. Выдохните и расслабьте мышцы тела, словно погружаясь вглубь поверхности вашего ложе. Медленно вдыхайте через нос в течение 3 с. Рука на вашем животе должна подниматься, а рука на груди оставаться относительно неподвижной. Выдыхайте через рот в течение трех секунд, издавая свистящий звук. Думайте «РАССЛАБЬСЯ» по мере выдоха. Рука на вашем животе должна опуститься. После минуты такого дыхания, опять задержите дыхание на 10 с. Повторяйте этот цикл в течение 5 мин.

Как только вы освоите эту технику в положении лежа, начинайте постепенно практиковаться сидя и стоя. Затем вы сможете практиковать это релаксирующее дыхание везде, даже на людях. Занимайтесь медленным дыханием

минут 20 в день в ситуациях, в которых у вас возникает напряжение, тревожность.

Второй вариант:

Исходное положение то же. Сделайте полный выдох, воздух с шумом проходит через рот. Закройте рот и вдохните медленно, на 4 счёта. Задержите дыхание, мысленно считая до 7. На счёт до 8 сделайте полный выдох через рот. Это полный цикл лечебного дыхания. Цикл повторяется 3 раза. Соблюдайте соотношение 4:7:8.

Обратите внимание, что на вдохе и выдохе надо «работать животом»: на вдохе живот расслабляется и увеличивается в объеме, а на выдохе воздух выталкивается за счет напряжения передней стенки живота. Плечи, грудные мышцы и ребра – расслаблены. Такое дыхание освобождает грудную клетку, снимает напряжение с сердца и делает голос более сильным [12].

Ритмическое полное дыхание в ходьбе

Такое дыхание не только оказывает успокаивающее, антистрессовое и отвлекающее действие, но и переключает внимание, снимает излишнее волнение перед экзаменом, выступлением, помогает регулировать эмоции, воспитывать силу воли, выдержку, внутреннюю дисциплину. Его хорошо сочетать с формулами самовнушения (см. разд. 1.2.7) .

Сделайте 4-6 шагов и одновременно полный вдох, затем задержите дыхание на 2-3 шага (половина полного вдоха). На последующие 4-6 шагов сделайте полный выдох. Не забудьте о последовательности освобождения легких от воздуха (сначала втягивание живота, затем опускание грудной клетки и потом – ключиц). Чтобы на вдохе не было избыточной вентиляции, иногда советуют задерживать дыхание на выдохе с той же продолжительностью, что и на вдохе. При неприятных ощущениях паузу можно максимально сократить.

Продолжительность ритмического полного дыхания определяется самочувствием. Вначале достаточно повторить упражнение полного цикла дыхания 10-15 раз. В ходе повторений продолжительность вдоха можно постепенно увеличить [2].

Первая помощь в острой стрессовой ситуации по В. Каппони, Т. Новак

Первое и главное правило гласит, что в острой стрессовой ситуации не следует принимать никаких решений, равно как и пытаться их принимать (исключение составляют стихийные бедствия, когда речь идет о спасении самой жизни). Прислушайтесь к совету предков: сосчитайте до десяти.

Займитесь своим дыханием. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох осуществляйте крайне постепенно, через нос или рот, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием. Дальнейшие события могут развиваться двумя путями.

а) если стрессовая ситуация застигнет вас в помещении:

Встаньте, если это нужно и, извинившись, выйдите из помещения. На-

пример, у вас всегда есть возможность пойти в туалет или в какое-нибудь другое место, где вы сможете побыть один. Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой (что касается туалета, то, как правило, это вполне реально).

Медленно осмотритесь по сторонам, даже в том случае, если помещение, в котором вы находитесь, хорошо вам знакомо или выглядит вполне заурядно. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их внешний вид. Затем посмотрите в окно на небо. Сосредоточьтесь на том, что видите. Когда вы в последний раз вот так смотрели на небо? Разве мир не прекрасен?!

Набрав воды в стакан (в крайнем случае – в ладони), медленно, как бы сосредоточенно выпейте ее. Сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу. Выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч и на выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи, так чтобы голова и руки свободно свисали вниз. Дышите глубже, следите за дыханием. Продолжайте делать это в течение одной-двух минут. Затем медленно выпрямитесь (действуйте осторожно, чтобы не закружилась голова).

б) если стрессовая ситуация застигнет вас где-либо вне помещения:

Осмотритесь по сторонам. Попробуйте взглянуть на окружающие предметы с разных позиций, мысленно называйте все, что видите. Детально рассмотрите небо, называя про себя все, что видите. Найдите какой-нибудь мелкий предмет (листок, ветку, камень) и внимательно рассмотрите его. Разглядывайте предмет не менее четырех минут, знакомясь с его формой, цветом, структурой таким образом, чтобы суметь четко представить его с закрытыми глазами.

Если есть возможность выпить воды, воспользуйтесь ею – пейте медленно, сосредоточившись на том, как жидкость течет по вашему горлу. Еще раз проследите за своим дыханием. Дышите медленно, через нос; сделав вдох, на некоторое время задержите дыхание, затем так же медленно выдохните воздух. При каждом выдохе концентрируйте внимание на том, как расслабляются и опускаются ваши плечи. Приятное ощущение, не правда ли? Насладитесь им!

В качестве первой помощи этого вполне достаточно. В день, когда вы попадете в напряженную ситуацию, не принимайте никаких решений. Попробуйте заняться какой-либо простой работой: постирайте белье, приберитесь в квартире. Или, скажем, возьмите калькулятор и подсчитайте, сколько часов, минут и секунд вы живете на свете. Разумеется, не повредят умеренные занятия спортом или прогулка – словом, любая деятельность, требующая физической активности и сосредоточения [9].

Релаксирующая визуализация (по Дж. Гринбергу)

Представьте, что вы подъезжаете на машине к пляжу. Окно машины открыто, радио выключено. Ветер обдувает ваши волосы, солнечный свет пробивается сквозь окно и падает на ваши ноги. Вы видите людей в купальниках,

идуших на пляж с пляжными креслами, подстилками и едой в корзинках для пикников. Вы припарковываете свою машину и, идя по пляжу, слышите шелест волны, накатывающейся на берег, вдыхаете соленый воздух. Вы находите тихое местечко на пляже, подальше от людей, и расстилаете покрывало. Вы устали от вождения и сейчас позволяете своим мышцам расслабиться, нанося солнцезащитную мазь и лежа на покрывале. Ваши ноги свободно лежат на песке.

Вы расслабились. Теперь вы чувствуете запах соли в воздухе. Кажется, будто капельки воды падают на вас со звуком прибоя и так же нежно откатываются назад в море. Вокруг лишь солнце и море. Яркий желтый свет солнца и песка контрастирует с живой синевой моря, но это лишь естественное сочетание живых красок. Вы закрываете глаза и пропускаете через себя все эти ощущения.

Кажется, что солнечный свет движется по вашему телу. Сначала ваши руки согреваются под лучами солнца. Вы чувствуете, как тепло проходит по ним, это помогает вам расслабиться. Затем солнце начинает ласкать ваши ноги, они тоже становятся теплыми. Затем солнце согревает вашу грудь – область солнечного сплетения расслаблена и согрета. Но солнце не останавливается. Оно движется к вашему животу и заставляет его расслабиться своим теплом. Будто подчиняясь вашему желанию, солнце переходит ко лбу, неся с собой тепло и расслабление. Теперь все ваше тело согрето и расслаблено. Ваши мышцы расслаблены, и вам кажется, будто вы утопаете в песке. Ваше тело согрето, вы чувствуете его тяжесть. Солнечное тепло покалывает ваше тело.

Расслабившись, вы прислушиваетесь к крику чаек. Они парят над океаном. Они свободны, легки и умиротворены. Улетая в море, они уносят с собой все ваши заботы и проблемы. Вы расслаблены, у вас больше нет забот и проблем. Вы думаете только об ощущении тяжести, тепла и покалывания в своем теле и больше ни о чем. Вы полностью расслаблены. Весь день вы провели в таком расслабленном состоянии, и солнце уже садится. Чувствуя, что оно исчезает, вы открываете глаза. Вы расслаблены и довольны. У вас нет забот, у вас нет проблем. Вы смотрите на чаек, унесших ваши проблемы за море, и благодарите их. Пробудившись, вы встаете и потягиваетесь. Вы чувствуете все еще теплый, но уже остывающий песок под ногами, и вам ужасно хорошо. Вам так хорошо, что вы думаете о том, как приятно будет ехать домой на машине. Вы предвкушаете мирное одиночество в машине, без всяких проблем и забот. Вы сворачиваете покрывало и уходите с пляжа, унося с собой ощущение расслабленности и счастья. Вы прощаетесь с пляжем, но знаете, что сможете в любое время вернуться туда.

Рекомендации: Упражнение следует выполнять сразу после пробуждения и, при желании, еще раз перед ужином. Вы можете запомнить фразы, можете попросить кого-то почитать вам их или записать их на аудиопленку. В любом случае эти фразы должны звучать спокойно, нежно и с достаточными для возникновения нужного ощущения промежутками времени [6].

Медитация тибетских монахов

Сформулируйте четко цель на момент выполнения медитации. Например: дать отпуск уму, передышку от мыслей любого содержания – умных, бесплодных, тревожащих. Как бы взмах, выметающий бесполезный мусор мелких тревог и забот. Время выполнения медитации – от 5 мин до разумных пределов. Найдите уединенное место, где вы почувствуете себя комфортно. Медитацию можно проводить в любое время, но лучше, чтобы оно было постоянным каждый день. Если вам хочется, поставьте спокойную мелодию без слов.

Сядьте на стул с прямой спинкой (в кресле или лежа можно заснуть, если только вы не страдаете бессонницей). Примите удобную позу. Позвоночник – прямой, плечи развернуты. Поза уверенности и спокойствия. Расслабьте поочередно (представьте прикосновение нежного, теплого, пухового), ничего не пропуская, в следующей последовательности: мышцы надбровных дуг и веки; мышцы рук, кисти, пальцы; затылок; рот (нижняя челюсть опущена); ноги и затем – все тело.

Пускай на это уйдет столько времени, сколько вам нужно. Не спешите. Затем вслушайтесь в звуки, окружающие вас, начиная с самых отдаленных за окном, потом все более сужая круг так, чтобы закончить собственным дыханием. Прислушайтесь к дыханию. Если оно ровное, спокойное, значит, вы расслабили мышцы тела так, как это нужно для продолжения упражнения.

Представьте себе свой любимый цветок. Посмотрите внимательно на его лепестки, на каплю утренней росы, в которой отражается солнце... Совершенство – не требует грандиозных масштабов. Для его воплощения достаточно вот этого цветка.

Представьте себе море или озеро. Или раздолье луговых трав... Легкие волны под теплым ветром, который касается ваших щек... Вслушайтесь в тишину... Вглядитесь в цвета зари... И постепенно дайте растаять видению. В какой-то миг вы уловите это восхитительное ощущение свободы от всех внешних восприятий.

Чистый первозданный ум без прошлого и будущего – куда не проникают никакие суждения.

Подержите это состояние столько, сколько сможете. Пускай поначалу несколько секунд.

При выходе из медитации попытайтесь найти слово, наиболее точно определяющее ваше новое (а может быть, и забытое старое) состояние. Любое слово: от «мяу» до «синхрофазотрон». Оно будет соответствовать вашей индивидуальности. У кого-то оно появится сразу, как озарение. Другим понадобится неделя, а то и больше, чтобы оно вызрело. Оно и станет вашим ключом к настрою на внутреннюю волну вне зависимости от того, что вас окружает [21].

Динамическая медитация (медитация при ходьбе)

Наша повседневность наполнена движением и деятельностью. Состояния ясности и спокойствия, которые мы вынашиваем среди абсолютной тишины, склонны растворяться, как только мы начинаем двигаться. Медитация при

ходьбе – переходное упражнение, которое научит сохранять осознанность во время движения, в повседневной жизни. Ходьба особенно полезна в те периоды времени, когда вы чрезвычайно беспокоитесь. Зачастую один час медитации при ходьбе поможет пройти через эту беспокойную энергию и обрести ясность.

Для выполнения упражнения найдите уединенное место, в котором вы сможете делать 5-10 шагов по прямой линии.

Постойте минуту в выжидательном положении. Руки – в свободном положении. Затем, делая вдох, поднимите пятку одной ступни; выдыхая воздух, держите эту ступню на пальцах. При новом вдохе поднимите ступню, переместите ее вперед и, делая выдох, опустите и поставьте на пол. Повторите то же самое с другой ступней. Шагайте очень медленно к противоположному концу помещения, затем постойте одну минуту. Очень медленно повернитесь кругом, постойте еще минуту прежде, чем шагнуть назад. Повторите процесс. Голова поднята, шея расслаблена, глаза открыты для сохранения равновесия, но взгляд рассредоточен. Шагайте естественно, как можно медленнее, но без ощущения неудобства; не обращайтесь внимания на окружающую обстановку.

Наблюдайте за возникающими внутри тела очагами напряженности и освобождайтесь от них, расслабляясь. Направьте все свое внимание на ощущения, приходящие от ног и ступней. Старайтесь регистрировать как можно больше информации о движении каждой ступни. Погрузитесь в чистое ощущение ходьбы и отмечайте любой тонкий оттенок движения. Прочувствуйте каждый отдельный мускул в движении. Переживайте каждое мельчайшее изменение в ощущении прикосновения, когда ступня прижимается к полу и затем снова поднимается.

Отмечайте, что, казалось бы, плавные движения состоят из сложной совокупности едва заметных рывков. Для того чтобы повысить чувствительность, вы можете разбить движение на отдельные составные части. Каждая ступня проходит через подъем, перемещение вперед и движение вниз. Сделайте в уме отметку: «подъем», «движение вперед», «опускание», «касание пола», «давление» – и так далее.

По мере того как вы полнее осознаете бесчисленное множество происходящих тонких событий, у вас не останется времени для слов. Вы обнаружите, что погружены в текучее непрерывное осознание движения. Ступни станут для вас целой вселенной.

Если вы заметили, что внимание отвлеклось от движения, без всякого суждения возвращайте его к ходьбе. При выполнении этого упражнения не смотрите на ногу и не наблюдайте в уме за картиной своих ног и ступней. Вообще не думайте, только чувствуйте. Вы не нуждаетесь в понятиях ступней, вам не нужны и картины. Просто регистрируйте ощущения. Вначале вы можете испытывать затруднения с равновесием, что закономерно. Если возникает разочарование, не судите, просто отметьте его – и вновь возвращайте внимание к ходьбе. Длительность медитации может быть произвольной. По мере ов-

ладения техникой используйте ее в повседневной жизни [14].

Упражнение по разотождествлению

Данное упражнение разработано Р. Ассаджиоли и модифицировано Дж. Рейнуотер. Его можно отнести к техникам самовнушения. Согласно Рейнуотер, это упражнение помогает отсоединиться от множества субличностей, имеющих у человека: «Это очень ценное упражнение можно повторять по нескольку раз. Постепенно оно становится упражнением по самоотождествлению, потому что, по мере того как вы обучаетесь не отождествляться со своими эмоциями, телом, мыслями и теми или иными субличностями, вы все больше погружаетесь в ощущение своего собственного истинного «Я», которое является достаточно простым, постоянным и неизменным» [20. С.45].

Сядьте удобно, выпрямив спину. Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов, мысленно следя за своим дыханием. Затем повторяйте вслух или про себя:

У меня есть тело, но я – это не мое тело. Мое тело может быть больным или здоровым, усталым или бодрым, но это не влияет на меня, на мое истинное «Я».

Мое тело – прекрасный инструмент для ощущений и действий во внешнем мире, но оно всего лишь инструмент. Я хорошо с ним обращаюсь, я стараюсь, чтобы оно было здоровым, но мое тело – это не «Я».

У меня есть тело, но я – это не мое тело.

У меня есть эмоции, но я – это не мои эмоции. Мои эмоции многочисленны, изменчивы, противоречивы. Однако я всегда остаюсь собой, своим «Я», радуюсь или горюю, спокоен или взволнован, надеюсь на что-то или отчаиваюсь. Поскольку я могу наблюдать, понимать и оценивать свои эмоции и, более того, управлять, владеть ими, использовать их, то очевидно, что они не есть мое «Я».

У меня есть эмоции, но я – это не мои эмоции.

У меня есть интеллект, но я – это не мой интеллект. Он достаточно развит и активен. Он является инструментом для познания окружающего и моего внутреннего мира, но он – это не мое «Я».

У меня есть интеллект, но я – это не мой интеллект.

Я – Центр чистого самосознания. Я – Центр Воли, способный владеть и управлять моим интеллектом, эмоциями, физическим телом и всеми моими психическими процессами. Я – это постоянное и неизменное «Я» [20].

Упражнение «Поплавок в океане»

Вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели, компаса, карт, руля, весел... Вы движетесь туда, куда несет вас ветер и океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попробуйте ощутить эти толчки и выныривания. Ощутите движение волны... тепло солнца... капли дождя... подушку моря под вами, поддерживающую вас... Посмотрите, какие еще ощущение

ния возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане [20].

Упражнение «Озеро спокойствия»

Сядьте прямо, закройте глаза. Посмотрите внутренним взором на область между бровями – там безбрежное озеро спокойствия... Наблюдайте, как волны спокойствия распространяются от бровей ко лбу, от лба к сердцу и оттуда – к каждой клетке вашего тела... За время вашего наблюдения озеро спокойствия углубляется и обтекает ваше тело... Постепенно оно заполняет ваше сознание... Спокойствие перетекает через границы вашего сознания и движется в бесконечность. Насладитесь этим безбрежным спокойствием... Сделайте глубокий вдох и откройте глаза [1].

Упражнение «Прогулка в лесу»

Вы стоите на лесной тропинке, покрытой мхом. Вы ощущаете свободу и спокойствие. Вы оглядываетесь по сторонам, смотрите на землю. Вы видите почву, мох, траву, растения. Вы чувствуете запах земли, травы. Вы идете дальше и останавливаетесь перед большим деревом. Ваш взгляд медленно скользит по стволу дерева и останавливается на его кроне. Вы смотрите на его ветви. Листья тихо шелестят, и через крону дерева проглядывает небо. Вы идете дальше и думаете о дереве. Вдалеке вы видите просвет. Вы идете к нему. И вот вы уже пришли, перед вами открывается поляна, светлая, зеленая и солнечная. Вы идете по поляне и чувствуете под ногами траву. Может быть, вы даже ложитесь на эту мягкую траву. Вы слышите стрекотание кузнечиков и щебетание птиц. Вы видите ярко-голубое небо над головой и чувствуете прикосновение теплых лучей солнца. Вы лежите и наслаждаетесь покоем. Вы спокойны, ваши мышцы расслаблены и вы наслаждаетесь этим чувством. Медленно вы открываете глаза и приходите в себя.

Упражнение «Храм тишины» (ресурсный транс)

Вообразите себя гуляющим на окраине многолюдного и шумного города... Постарайтесь ощутить, как ваши ноги ступают по мостовой... Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры... Заметьте, что некоторые выглядят встревоженными, другие спокойны и радостны... Обратите внимание на транспорт, его скорость, шум... гудят автомобили, визжат тормоза... Может быть, вы слышите и другие звуки? Обратите внимание на витрины магазинов... булочную... цветочный магазин... Может быть, вы увидели в толпе знакомое лицо?... Вы подойдете и поприветствуете этого человека? Или пройдете мимо?... Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной деловой улице? Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по более спокойной улице. Пройдя немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других. Большая вывеска гласит: «Храм тишины». Вы понимаете, что этот храм – место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же погружаетесь в пол-

ную и глубокую тишину [1].

Медитация на очищение сознания «Белое Безмолвие»

Сядьте удобно, но так, чтобы спина была прямой. Закройте глаза и представьте, что вас окружает белое пространство, напоминающее туман. Вы пребываете в нем, окруженные белым... Белым Безмолвием. «Белое перед вами, белое сзади, белое слева, белое справа, белое сверху, белое снизу. Тишина окружает вас» – произнесите это мысленно или даже вслух для более глубокого погружения. После того как состояние достигнуто – постарайтесь удержать его, наполняя белым все вокруг, но – без особых усилий. Внимательно наблюдайте за тем, что появляется перед вами в безмолвной тишине, насколько возможно не вовлекаясь в диалог или сюжет. Просто рассматривайте, сохраняя отстраненность и спокойствие. Обязательно следите за ощущением плотности потока энергии, охватившего вас в начале. Когда ощущение полностью исчезнет, сделайте 3 длинных вдоха и выдоха и заканчивайте упражнение, открыв глаза. Постарайтесь вспомнить все, что вы видели и чувствовали, и записать. По времени это может занять около получаса, но научитесь ориентироваться на исчезновение особого ощущения, появляющегося в момент погружения [6].

2.2. Применение приемов саморегуляции для активации функционального состояния

2.2.1. Дыхательные упражнения

Общие рекомендации по активизации функционального состояния с помощью дыхания приведены в разд. 1.2.2. Ниже рассмотрены конкретные дыхательные практики с привлечением в ряде случаев визуализации, внушения, релаксации и других техник саморегуляции.

Мобилизирующее дыхание

Мобилизирующее дыхание заключается в удлинении вдоха и последующей задержке дыхания, обычно равной половине вдоха. Продолжительность выдоха почти не меняется. Схема мобилизирующего дыхания выглядит следующим образом: 2(2)+2; 4(2)+4; 4(2)+5; 4(2)+6; 4(2)+7; 4(2)+8; 8(2)+5; 9(4)+5; 10(5)+5.

Первая цифра в формулах указывает на продолжительность вдоха в секундах. В скобках указана продолжительность дыхательной паузы. Со знаком «плюс» – продолжительность выдоха.

Как видно из формул, в процессе упражнений продолжительность вдоха и паузы возрастает в 5 раз, в то время как длительность выдоха – всего в 2,5 раза.

Для овладения навыками тонизирующего дыхания необходима небольшая тренировка. Можно начать с 5-10-минутных тренировок дыхания в день и увеличивать их продолжительность хотя бы по полминуты в день. Постепенно дыхание станет автоматическим и в покое, и при физической нагрузке или стрессе. Два последующих упражнения являются наиболее распространенными способами мобилизирующего дыхания [8].

Упражнение «Ануломавилома»

Упражнение «Ануломавилома» представляет собой комбинацию попеременного дыхания через ноздри с преимущественным удлинением вдоха и паузой на вдохе. Выполняют его сидя по-восточному, подобрав под себя ноги. Указательный палец правой руки поставьте в центр лба между бровей для мысленной фиксации на нем. Попеременное закрывание ноздрей производится большим и средним пальцем (или) мизинцем. После энергичного вдоха закройте пальцем правую ноздрию и в течение 4 ударов пульса делайте вдох через левую ноздрию. Затем задержите дыхание на 16 ударов пульса, освободите правую ноздрию, зажмите левую и в течение 8 ударов пульса выдыхайте через правую. После вдоха через правую ноздрию в течение 4 ударов пульса снова задержите дыхание на 16 ударов, закройте правую ноздрию и в течение 8 ударов пульса выдыхайте через левую. Формула дыхательного цикла выглядит так. $4(16)+8$. Людям со слабыми легкими рекомендуется формула $8(8)+8$.

Это дыхательное упражнение по степени тонизирующего эффекта является одним из самых сильных. Индийские специалисты утверждают, что оно способствует возрастанию мыслительной деятельности и живости ума, не только устраняет утомление, но и активизирует окисление жира в легких, улучшает звучность голоса.

Упрощенный вариант: «Поляризующее дыхание». В упрощенном виде это упражнение выполняется без специального ритма дыхания. Вы закрываете левую ноздрию средним пальцем и делаете вдох через правую ноздрию. Небольшая пауза. Затем большим пальцем закрываете правую ноздрию и, открыв левую, делаете выдох. Пауза. Вновь – вдох через левую ноздрию. Небольшая пауза. Закрываете средним пальцем левую ноздрию и, освободив правую ноздрию, сделать выдох. Пауза. Повторяете несколько раз [2].

Активирующее дыхание «Богатырь»

Активирующее дыхание сочетает в себе собственно дыхательные упражнения и элементы визуализации (мысленное представление образа). Оно способствует увеличению энергетического потенциала организма и общей активации организма.

Упражнение выполняется стоя, руки на поясе, глаза закрыты. Делая вдох, вы мысленно расширяетесь. За пределы вашего тела выступает световая копия: 100 м в диаметре, 200 м, 100 км и т.д. Вы представляете себя светящимся богатырем. На полном вдохе дыхание задерживается на некоторое время и образ богатыря в это время словно увеличивается в своей яркости. На выдохе вы мысленно втягиваете эту светящуюся фигуру в себя и утрамбовываете ее в области позвоночника [14].

Очищающее дыхание йогов

Очищающее дыхание йогов возвращает организму силу и бодрость, очищает дыхательные органы, снимает напряжение и головную боль.

Сделайте максимальный выдох, затем полный глубокий вдох. Задержите в себе воздух в течение 3-5 с. Сложите губы так, как будто вы собираетесь свистеть. Затем воздух резко, как при кашле, выдыхайте (звук «фу»). Остановитесь на 2–3 с, а затем снова выдыхайте. Повторяйте до тех пор, пока весь воздух не выйдет из легких. Необходимо помнить, что выдыхать воздух нужно с усилием. В противном случае упражнение не даст желаемого эффекта. Упражнение целесообразно выполнять сразу после ночного сна для ликвидации застойных явлений, после нахождения в местах массового скопления людей [24].

2.2.2. Упражнения на визуализацию

Упражнение «Волшебное дерево»

Вы видите перед собой дерево, большое раскидистое дерево. У него густая листва, она как защищающая крыша. Оно стоит очень прочно, его корни крепко и глубоко вросли в землю. У него коричневая морщинистая кора. Листья слегка качаются от ветра, как будто они танцуют под его песню. Ветер поет песню, дерево слышит ее, и вы тоже можете ее услышать. Крона дерева – как свод, и через его ветви проглядывает небо. Вы видите над головой серебристо-голубое небо. Птицы, чьи перья отливают всеми цветами радуги, порхают между ветвей, вокруг летают пчелы и бабочки, дерево окружают мысли и желания – это ваши мысли и желания. Они порхают, как мотыльки вокруг дерева. Из дерева раздается голос: «У меня так много сил, возьми себе немного, просто отломи маленький сучок, это будет твоя волшебная палочка. Она даст тебе мою силу». Вы удивлены, что дерево говорит. Но его голос такой успокаивающий и утешающий, что вам становится очень хорошо. Вы тянетесь к ветвям и отламываете маленький сучок. Теперь у вас есть волшебная палочка. Вы ее крепко держите в руках. Вы ощущаете ее силу и чувствуете себя сильным. Вы крепко держите палочку в руках и чувствуете, как она придает вам уверенности и сил. Вы чувствуете себя в безопасности. Вы знаете, что теперь вы полны сил. Вы знаете, что вы все сможете.

Упражнение «Позитивное мышление»

Сядьте удобно, положите руки на верхнюю поверхность бедер и расслабьте плечи. Закройте глаза. Представьте себе, что вы идете через красивую спокойную местность. Вы видите зеленые луга и мирно пасущихся животных. Вы подходите к маленькому озеру, видите на берегу скамейку. Вы садитесь на нее и прислушиваетесь к плеску воды. Вы сидите в этом спокойном месте. В вас проникает покой. Вы чувствуете его в себе и вокруг. Вы говорите себе: «Я совершенно спокоен». Достаточно, если вы тихо произнесете про себя эту фразу или просто представите себе, что вы совершенно спокойны. Вы все еще сидите на скамейке совершенно спокойно и расслабленно – вы думаете об учебе в вузе. Вы знаете, что у вас есть способности к учебе, и вы можете положиться на себя даже в трудной ситуации. Почувствуйте, что вы все можете: «Я могу положиться на себя». Когда вы так сидите спокойно и уверенно, вы

твердо знаете, что ваша учеба в будущем будет успешной. Вы думаете о своих планах и говорите себе: «Я все сделаю». Вы ощущаете покой и уверенность. Вы уходите полными уверенности в себе. Вы наслаждаетесь чувством покоя, уверенности и безопасности. Вы говорите про себя: «Я все могу». Теперь потянитесь, глубоко вдохните и выдохните... откройте глаза. Вы спокойны, полны уверенности в себе, и ваша учеба, конечно же, будет успешной.

Упражнение «Передача энергии»

Данное упражнение основано на позитивном использовании визуализации. Его рекомендуется использовать в случаях утомления, упадка сил.

Вообразите перед собой какой-то источник энергии. Он согревает вас, дает вам энергию. Постарайтесь ощутить, как энергия воздействует на переднюю часть вашего тела. Вдохните ее. Представьте такой же источник энергии за своей спиной. Почувствуйте, как волны энергии скользят вниз и вверх по вашей спине. Поместите источник энергии справа. Ощутите воздействие энергии на правую половину тела. Поместите источник энергии слева. Ощутите воздействие энергии на левую половину тела. Вообразите источник энергии над собой. Ощутите, как энергия воздействует на голову. Теперь источник энергии находится у вас под ногами. Почувствуйте, как наполняются энергией ступни ваших ног, а потом энергия поднимается выше и распространяется по всему вашему телу.

Представьте, что вы посылаете энергию какому-то человеку, а теперь другому. Отметьте для себя, каких именно людей вы выбрали. Теперь пошлите энергию своей семье, своим друзьям и знакомым [2].

2.3. Оптимизация функционального состояния с помощью динамических вербальных медитаций (голосовые упражнения)

Динамические вербальные медитации подразумевают голосовые упражнения, которые проводятся по определенной схеме в состоянии релаксации. Собственный голос человека является средством вибрационной подстройки, который может как активизировать функциональное состояние, так и вызвать расслабление.

Мантра «Ом»

Целью этого упражнения является гармонизация функционального состояния, освобождение голосового аппарата от мышечных напряжений.

Общие предварительные рекомендации по озвучиванию мантры «Ом»: для того, чтобы правильно произнести мантру «Ом», нужно сделать максимально глубокий вдох, и затем медленно выдохнуть с вибрирующим звуком «О-О-О-О...». В самом конце, он ненадолго переходит в «У-У-У-У...», одновременно поднимаясь из грудной клетки к шее, и затем преобразуется в долгое «М-М-М-М-М...», вибрации которого уходят как можно выше в середину головы. Можно сделать несколько долгих волн звука “ОМ” за один выдох.

Это простое упражнение, согласно восточным традициям, гармонизирует динамические характеристики всех семи чакр. В этом звуке нет религиозной

практики, это – практика энергетическая, вибрационная. При этом не следует увлекаться ни самим процессом пения, ни ее смысловой наполненностью, поскольку основное значение имеют вибрационные характеристики мантры.

Упражнение: лечь на пол, расслабиться. Дыхание брюшное (см. разд. 1.2.2), начать озвучивать выдох словом «Ом» без напряжения связок. «Ом» – элементарная мантра для концентрации внимания на дыхании. Через несколько дыхательных циклов (4-5) нужно направить звук в голову: звучит голова, включены все головные резонаторы (чем большее расслабление будет достигнуто, тем активнее заработают резонаторы, участвующие в извлечении звука). Энергия выдоха увеличивается, звук наполняет плечи, руки и грудную клетку, далее – солнечное сплетение и живот, все тело вибрирует звуком. Рекомендуется представить воздух выходящим не через дыхательные пути, а через поры кожи; вместе с ним по телу распространяется и вырывается наружу через каждый участок тела звук «ом». Ритм дыхания можно варьировать.

Это упражнение вызывает резкое ослабление мышц, выплеск застоявшейся энергии; тело становится пустым и легким [5].

«Зоны звучания»

Целью упражнения является гармонизация функционального состояния, активация. Позиция как в предыдущем упражнении. Дыхание глубокое. Озвучиваем выдох словом «ом», при этом подносим руку поочередно к животу, груди, голове, отмечая рукой участки, «будто бы» нагреваемые солнцем. Соответственно переключаются зоны звучания (грудная, головная, брюшная).

Затем представляем себя лежащим на берегу моря. Набегающие волны омывают разные участки тела (ноги, живот, грудь, шею и плечи, голову). Соответственно работают зоны звучания. До появления первой волны тело «мертвое», абсолютно расслабленное. Необходимо представить себе, что теплая волна приносит энергию оживления участку тела, которого она достигает, последняя волна, самая сильная, покрывает все тело; чтобы не захлебнуться, нужно вскочить резко. При резком вставании с задержкой дыхания из состояния расслабления с глубоким дыханием тело энергетизируется. Кажется, как будто по телу проходит электрический ток [5].

2.4. Применение методов саморегуляции для оптимизации эмоционального состояния

2.4.1. Исцеление трудных эмоций по Р. Уолшу

Саморегуляция эмоциональных состояний в первую очередь касается «трудных», отрицательных эмоций и чувств. В исследованиях Холмогоровой с сотрудниками показано, что подавление отрицательных эмоций, как привычная схема поведения, приводит к развитию психосоматических расстройств, депрессиям и тревожным расстройствам. Основные ошибки в отреагировании трудных эмоций, по мнению Р. Уолша, состоят в том, что:

- мы осуждаем или порицаем трудные эмоции, как дурные или злые;

- мы игнорируем болезненные эмоции или, защищаясь, вытесняем их из сознания;
- мы потакаем им или разжигаем их, например, вскармливая чувства обиды на кого-то, кто нас ранит, и с ликованием вынашивая планы отмщения.

«Когда мы осуждаем болезненные эмоции и самих себя за то, что мы их испытываем, мы затеваем внутреннюю войну, которую невозможно выиграть. Эмоции и дальше будут возникать по мере того, как жизнь будет подбрасывать нам свои неизбежные проблемы, но теперь мы добавляем к ним ненужное и болезненное бремя. Мы сердимся, что болезненные эмоции возникли, боимся, что они нас одолеют, и испытываем подавленность от того, что нам снова приходится с ними сражаться. Эту битву невозможно выиграть, но, к счастью, ее можно остановить: объявив перемирие и научившись принимать болезненные эмоции как естественную и нормальную часть жизни» [26. С. 105].

Вместо подавления и других неоптимальных способов реагирования рекомендуют такие практики: уменьшение таких болезненных чувств, как страх и гнев; воспитание таких полезных душевных качеств, как благодарность и великодушие; развитие положительных переживаний – любви и сострадания.

Жизненно важная проблема психологического роста состоит в том, чтобы научиться сознательно переживать трудные эмоции, продолжая при этом жить полной и достойной жизнью. Мы не должны искоренять страх, но нам нужно научиться действовать надлежащим образом, вопреки страху. Думая о том, как справиться со страхом и гневом, мы зачастую воображаем, что боремся с ними и принуждаем их к подчинению. Духовные традиции обычно рекомендуют более мягкие подходы. Они предполагают понимание трудных эмоций и постепенное лишение их основы за счет их внимательного переживания и исследования – либо путем противодействия им добротой и великодушием. Ниже приводится ряд упражнений, которые позволяют совладать с отрицательными эмоциями наиболее продуктивными способами. Рекомендуется осваивать их в приведенной последовательности.

Исцеление страха

Упражнение «Из жертвы стать творцом»

Большинство людей живут в плену убеждения, что они – беспомощные жертвы своих эмоций. Чтобы преобразовывать эмоции, нужно сначала осознать свою роль в их создании. Данное упражнение позволяет непосредственно ощутить эту возможность.

Потратьте мгновенье, чтобы полностью осознать, как вы себя чувствуете. Отметьте эмоции, которые вы испытываете. Потом подумайте о ком-то, кто вам нравится, или зрительно представьте себе этого человека. Обращайте внимание на любые эмоции, которые при этом возникают. Теперь проделайте то же самое в отношении человека, который вам антипатичен, и наблюдайте за игрой соответствующих эмоций.

Затем просто поднимите вверх уголки рта и улыбнитесь. Заметьте, что за

этим сразу же следует ласковая волна счастья. Это упражнение занимает всего лишь несколько секунд, но и этих секунд достаточно, чтобы вы ощутили вкус своей силы.

Упражнение «Исследуйте страх»

Для начала сядьте поудобнее. Потратьте какое-то время, чтобы расслабиться. Не забывайте дышать медленно и глубоко, все более расслабляясь с каждым вдохом.

Когда вы почувствуете себя спокойно и удобно, подумайте о чем-то, что заставляет вас бояться. Для этого упражнения лучше всего выбрать такой страх, который беспокоит, но не подавляет. Например, умеренная боязнь пауков, возможно, будет лучше, чем непреодолимый страх высоты. Дайте себе почувствовать страх, а затем начинайте его исследовать. Заметьте, что действительные ощущения страха кажутся расположенными в различных частях тела. Где расположен страх? Насколько он велик? Какую форму он имеет? Как он ощущается? Что это – покалывающее, вибрирующее ощущение, или, скорее, твердый тяжелый ком?

Теперь обратите внимание на другие аспекты опыта. Связан ли со страхом какой-нибудь образ? Если да, то что это? Какова ваша поза, напряжены ли какие-нибудь отдельные мышцы? Можете ли вы расслабить какие-то из этих мышц, продолжая дышать медленно и глубоко? Какие мысли проносятся у вас в голове?

Сделайте несколько действительно медленных, глубоких вдохов. Теперь снова исследуйте опыт страха. Отметьте его местоположение прямо сейчас. Какие у него размеры и форма сейчас? На что он похож? Постарайтесь тщательно исследовать его в этот второй раз, поскольку опыт страха, подобно любому другому опыту, постоянно меняется. Вероятно, у него будут несколько иные форма, размер и ощущение, по сравнению с теми, что были несколько минут назад. Как насчет позы и напряжения мышц? А мысли и образы – они тоже другие?

Теперь отметьте нечто восхитительное и освобождающее в связи с опытом страха. Если взглянуть поближе, легко видеть, что ничто из образующих его ощущений, мыслей и образов само по себе не выглядит слишком пугающим. Быть может, мышечное напряжение или образ причиняют легкое неудобство. Однако, когда мы действительно переживаем страх, он обычно оказывается отнюдь не столь подавляющим, как мы воображаем. Скорее, именно наши непроверенные убеждения и фантазии о нем – и наши неисследованные реакции на него – загоняют нас в болезненный бессознательный цикл ограничения и отступления.

Отметьте кое-что еще: когда вы дышите медленно и осознанно, то тело, а затем и ум, стремятся расслабиться, и по мере того, как это происходит, страх начинает ослабевать. Вы открыли для себя важный целительный принцип, обнаруженный столетия назад мастерами медитации, а недавно – психологами: невозможно одновременно быть расслабленным и испытывать страх. В той

мере, в какой вы можете расслабиться – с помощью дыхания, йоги, или другого метода – страх рассеивается.

Теперь сядьте в устойчивой вертикальной позе с прямой спиной и слегка отведенными назад плечами. Что происходит со страхом? Ум и тело столь тесно связаны так, что изменяя одно, мы неизбежно изменяем другое. Когда вы сидите устойчиво и прямо – в позе, обычно ассоциирующейся с силой и мужеством – то склонны вызывать эти чувства и ослаблять чувства страха. Это одна из причин, почему твердая поза поощряется в медитации.

Кроме того, отметьте, что по мере того, как вы продолжаете исследовать свой страх, он имеет тенденцию ослабевать. Это очень важный психологический принцип: простое сознавание темных состояний ума имеет свойство их исцелять. Сознательный ум – это самоисцеляющийся ум. Если вы переживаете и исследуете болезненное состояние как можно более осознанно, ум сделает все остальное. Мастера медитации говорят, что мы подобны художнику, который рисует изображение тигра и затем в ужасе убегает от него. Мы создаем мысли и фантазии боли и бедствия, а затем в ужасе отшатываемся. Однако, посмотрев внимательнее, мы понимаем, что созданные умом тигр или бедствие нереальны, и это понимание нас освобождает.

Упражнение «Оставайтесь со страхом»

Как только вы поняли, насколько освобождающим бывает сознательное переживание и исследование страха, становится возможным следующее упражнение. Его рекомендовал Будда, который был не из тех, кто поддаются страху. Настроившись преодолеть страх, он решил, что всякий раз, почувствовав его, будет оставаться абсолютно неподвижным до тех пор, пока он его тщательно не исследует, и страх не пройдет. Он сообщал: «я сидел, и меня вдруг охватили страх и ужас; я не вставал, не ходил, и не ложился, пока не преодолел этот страх». Точно так же: «я стоял, когда меня охватили страх и ужас; я не ходил, не садился, и не ложился, пока не поборол эти страх и ужас».

Это упражнение, как и предыдущее, включает в себя исследование страха. Теперь, вместо того, чтобы намеренно вызывать страх, ждите, пока он не возникнет сам собой в повседневной жизни. Тогда оставайтесь в той же позе, исследуя его, пока он не уляжется. Ясно, что бывают моменты, когда делать это упражнение неразумно (например, когда вы переходите улицу и видите, что на вас несется автобус). Лучше выбрать время, когда вам вряд ли помешает автобус или что-то еще.

Некоторые люди, когда их просят делать это упражнение, высказывают беспокойство, что если они будут оставаться в одной и той позе, исследуя страх, пока он не пройдет, то рискуют провести остаток жизни, застыв, как статуя. Однако одно из преимуществ исследования страха состоит в том, что осознание ускоряет его исчезновение.

Упражнение «Делайте то, чего вы боитесь, и страх исчезнет»

Мы прилагаем огромные усилия, чтобы избежать людей и мест, которых

мы боимся. К несчастью, когда мы избегаем того, чего боимся, страх имеет свойство расти. Но, как говорят, «делай то, чего боишься, и страха лишишься». Упражнение заключается в том, чтобы решиться делать что-то, что вызывает у вас страх. Опять же, лучше всего выбирать страхи, с которыми можно справиться. Например, начать с решения выступить на собрании или, быть может, сказать «нет» кому-то, кто просит вас о чем-нибудь, что вы не хотите делать.

Упражнение очень простое. Для начала выберите что-нибудь, что вам хотелось сделать, но что вас слегка пугает. Затем возьмите обязательство делать это в течение определенного времени – скажем, дня или недели – всякий раз, когда вам будет предоставляться такая возможность. Если вы будете вести дневник или расскажете другу, что вы собираетесь делать, это поможет вам набраться смелости.

Освобождение от гнева

Избавление от гнева – важный, но требующий значительных усилий этап овладения своими трудными эмоциями. Простить и забыть – это звучит так просто, пока мы не попробуем это сделать. Тогда мы сталкиваемся лицом к лицу с грубой силой гнева и с его ненасытной жаждой мести и насилия.

Упражнение «Осознайте издержки гнева»

Первый шаг состоит в осознании того, как дорого приходится расплачиваться за гнев вам самому и окружающим. Упражнение очень простое. Когда вы в следующий раз обнаружите, что кипите от гнева, найдите место, где вам никто не мешает. Затем потратьте какое-то время на исследование своего переживания.

Сначала обратите свое внимание на тело и понаблюдайте ощущения, из которых состоит гнев. Не горит ли у вас лицо? Не сводит ли живот? Исследуйте напряжения, стягивающие тело. Так вы сможете выявить ряд телесных переживаний, из которых состоит гнев. Затем обратите внимание на свой ум. Что там происходит? Мелькают ли у вас в голове мысли о мщении? Прносятся ли перед мысленным взором сцены насилия? Когда вы внимательно наблюдаете гнев, вам с болезненной очевидностью открываются его издержки. Вы можете видеть, как он подавляет и уничтожает положительные чувства и поглощает ум мыслями о мщении. Физически, вы можете наблюдать, как тело переходит на форсаж, готовясь к нападению: ваше кровяное давление повышается, сердце начинает биться чаще. Это не слишком приятное зрелище, и чем яснее вы его видите, тем менее привлекательным вам кажется продолжать сердиться.

Упражнение «Сообщите о гневе»

Второй шаг к избавлению от гнева состоит в том, чтобы рассказать о нем кому-нибудь. Просто говорить о своем гневе, не для того, чтобы жаловаться или нападать, а, скорее, чтобы простить и освободиться – это удивительно благотворный процесс. Из него прямо проистекают многие положительные эффекты христианской исповеди и современной психотерапии. Родственный подход заключается в том, чтобы написать обидчику письмо. В нем вы как

можно более спокойно и честно описываете то, что вас рассердило. Многие люди обнаруживают, что достаточно просто написать это письмо, и совсем не обязательно его на самом деле посылать.

Упражнение «Вспомните свои собственные ошибки»

Намного легче замечать ошибки других людей, чем наши собственные. Сосредоточиваясь на ошибках других людей и не замечая своих собственных, легко приходиться в ярость. Полезное противоядие против гнева – вспоминать свои собственные ошибки, в особенности, похожие на ту, что совершил человек, причинивший вам боль. Для этого сначала вспомните что-нибудь, вызывающее у вас гнев. Потом задумайтесь о том, какой именно поступок вашего обидчика причинил вам боль. Быть может, он забыл поблагодарить вас за подарок, или нагрубил вам, когда вы допустили ошибку. Когда вам будет ясно, что вас обидело, попробуйте вспомнить случаи, когда вы совершали похожие ошибки. Все мы говорили и делали бесчисленное количество глупостей, и обычно можем припомнить несколько случаев, когда мы вели себя так же глупо, как человек, который нас обидел.

Упражнение «Припомните добро»

Есть еще один способ избавиться от придирчивости и гнева. В этом упражнении требуется вспомнить или узнать о добрых делах, которые сделали те или иные люди. Когда вы обнаруживаете, что сердитесь, прекратите делать то, что вы в этот момент делаете, и подумайте о человеке или о людях, которые причиняют вам боль. Вспомните любые добрые дела, которые они совершили, особенно такие, что, быть может, принесли вам пользу. Каждый в своей жизни сделал что-то хорошее, и в этом упражнении вам нужно припомнить как можно больше этих добрых дел. Они не обязательно должны быть эффектными; некоторые из них могли быть совсем простыми, вроде улыбки. Такое припоминание добрых дел, совершенных людьми, – особенно таких, что помогли вам, – возбуждает благодарность, а благодарность разрушает гнев.

Упражнение «Подумайте о любящих людях»

Простое размышление о любящих, всепрощающих людях может начать ослаблять мертвую хватку гнева. Если, рассердившись, вы мысленно представите себе образ любящего друга или учителя, то их любовь и доброта могут частично вытеснить ваш гнев. Может оказаться особенно ценным зрительно представлять себе любящего человека на вашем месте и то, как бы они реагировали в этой ситуации.

Упражнение «Давать, чтобы прощать»

Этот утонченный метод прощения рекомендуют многие психологи: если вам трудно кого-то простить, сделайте ему подарок. Он не должен быть большим или дорогим. Важно то, что вы хотите дать гневу уйти, и что ваш подарок призван помочь вам это сделать. Трудно сердиться на человека, когда вы делаете ему подарок. Ему также трудно продолжать сердиться на вас, когда он этот подарок принимает.

Упражнение «Медитация прощения»

Джек Корнфилд известен как учитель буддийской медитации и психолог. Он говорит: «Для большинства людей прощение представляет собой процесс. Когда вас глубоко ранили, работа прощения может занять годы. Она будет проходить через многие стадии – горя, ярости, печали, страха, и замешательства – и под конец, если вы позволите себе почувствовать боль, которую вы несете в себе, прощение придет как облегчение, как освобождение для вашего сердца. Вы увидите, что прощение, по самой своей основе, существует для вашего собственного блага, как способ снять с себя бремя боли прошлого. Судьба человека, который вас обидел – будь он жив или мертв – даже отдаленно не имеет такого значения, как то, что вы несете в своем сердце. И если прощение предназначено вам самому, за вашу собственную вину, за вред, который вы причинили самому себе или другому человеку – процесс будет тем же самым. Вы поймете, что можете больше не нести это бремя» [26, С. 143].

Прощение бывает самым мощным и всеобъемлющим, если оно включает в себя три аспекта:

- испрашивание прощения тех, кого вы обидели;
- прощение самого себя;
- прощение тех, кто вас обидел.

Сядьте поудобнее, и пусть ваше дыхание будет медленным и легким. Дайте своему уму и телу расслабиться. Возможно, вы захотите вообразить, что вдыхаете и выдыхаете через центр вашей груди.

Обратите внимание на любые воспоминания или области вашей жизни, где вы не простили или не были прощены. Осознавайте связанные с этим чувства, любые препятствия для прощения и любой осадок прошлой боли или обиды. Просто позвольте переживаниям проплывать в вашем сознании, не пытаясь судить о них. Когда вы будете готовы, начинайте процесс прощения.

Прощение от других. Признайте то, как вы обижали других людей. В той мере, в какой вы можете делать это, не напрягаясь, пусть образы и воспоминания моментов, когда вы ранили других, всплывают в вашем сознании. Заметьте, что в эти моменты вы нередко чувствовали страх, настороженность или замешательство. Не нужно осуждать себя за свои ошибки – это лишь прибавляет новые страх и настороженность. Откройтесь сожалению, которое вы теперь чувствуете, а также возможности теперь освободиться от своей вины и боли. Мягко и медленно повторите несколько раз: «Прошу прощения, прошу прощения».

Прощение самого себя. Все мы бесчисленное количество раз ранили, приводили в замешательство и унижали самих себя, и, вероятно, до сих пор несем в себе значительную часть этой боли. Теперь вы можете начать от нее избавляться. Пусть в вашем сознании всплывают воспоминания о моментах, когда вы ранили себя. Мягко и любовно рассматривайте каждый из них и самого себя, и повторяйте несколько раз: «я прощаю себя».

Прощение других. Всем нам многократно наносили крупные и мелкие

обиды другие люди. Вдобавок, все мы усугубляли эти обиды, впадая в негодование, замыкая свои сердца, и стремясь к отмщению. Теперь вы можете начать ослаблять эти старые обиды и добавочную боль, которую сами себе причинили из-за них.

Продолжайте дышать медленно и глубоко. Пусть в вашем сознании всплывают воспоминания о моментах, когда вас обижали. Быть может, вы захотите начать с какой-то из меньших обид, с которой вам легче справиться. Посмотрите, можете ли вы распознать у обидевшего вас человека страх, настороженность, или замешательство, которые заставляли его так себя вести. Затем повторите про себя несколько раз: «я прощаю тебя».

Порой, в результате этой медитации прощения старые обиды быстро рассеиваются. Но чаще они ослабевают постепенно, и упражнение бывает нужно делать несколько раз или даже больше. Будьте с собой мягки и терпеливы. Если вы обнаруживаете у себя нетерпение или раздражение, простите и их. Прощение не может быть насильственным, но его можно практиковать. Иногда прощение исцеляет и нас, и человека, которого мы прощаем; в других случаях может казаться, что этот человек не меняется. Мы не можем заставлять другого человека меняться. Наша задача – просто прощать как можно полнее.

Важно помнить, что прощение не означает оправдания вредного поведения. Прощение – это отказ от обиды, а не отказ от этики. Зрелые духовные практики могут быть способны прощать, и даже любить кого-то, кто причинил им зло, но одновременно настаивать, чтобы этот человек перестал приносить дальнейший вред. Достигшие эмоциональной мудрости способны прощать, потому что умеют под маской гнева разглядеть страх и неуверенность, которые его питают. Поэтому такие люди менее склонны к настороженности и защитной реакции, и их поведение может помогать другим и оказывать на них целительное действие [26].

2.4.2. Систематическая десенсибилизация

Метод систематической десенсибилизации – один из самых старых методов поведенческой психотерапии. Он очень эффективен и довольно прост, чтобы попробовать воспользоваться им без помощи психолога. Суть методики заключается в том, что человек, находясь в состоянии глубокой релаксации, представляет в воображении ситуации (вспоминает о них), вызывающие у него страх. Затем посредством углубления релаксации человек снимает возникающую тревогу. В воображении представляются ситуации от самых легких до вызывающих наибольший страх. Эксперименты доказали, что, после угасания тревоги в воображении, она больше не возникает и в реальности.

В процедуре можно выделить три этапа: овладение методикой релаксации (см. выше); составление иерархии ситуаций, вызывающих страх; собственно десенсибилизация (соединение представлений о ситуациях, вызывающих страх с релаксацией).

Составление иерархии ситуаций, вызывающих страх. Все ситуации, вызывающие страх, делятся по тематическим группам (страх поездки, страх

выступления и т. д.). Для каждой группы необходимо составить список от самых легких ситуаций до более тяжелых, вызывающих выраженный страх (например, страх езды в автобусе – самый легкий, езды в машине, в метро – средний по выраженности, на самолете – самый сильный страх).

Собственно десенсибилизация. Представление ситуаций осуществляется согласно составленному списку. Человек воображает ситуацию 5-7 секунд, затем устраняет возникшую тревогу путем усиления релаксации; этот период длится до 20 секунд. Представление ситуации повторяется несколько раз, и, если тревога не возникает, переходят к следующей, более трудной ситуации. В течении одного занятия отрабатывают 3-4 ситуации из списка. В случае появления выраженной тревоги, не угасающей при повторных предъявлениях ситуации, возвращаются к десенсибилизации предыдущей ситуации [17].

2.4.3. Нейтрализация переживаний с помощью произвольной визуализации

Часто после тяжелой стрессовой ситуации долго не удается отвлечься от навязчивых мыслей, связанных с ней. Бесполезно «выбрасывать из головы» навязчивые мысли. Также бесполезно надолго отвлечься от них, так как это только усугубляет состояние. Если когда-либо это и удавалось сделать, то значит, мысль не носила по-настоящему навязчивый характер. Избавиться от навязчивой мысли можно с помощью специальных упражнений, проводимых на фоне глубокой релаксации. После достижения релаксации, навязчивой мысли нужно предоставить возможность полностью отработаться в мозгу.

Зрительная память на случившееся психотравмирующее событие совместно с ее осмыслением и есть основной компонент навязчивости. Наше воображение не только вспоминает психотравмирующее событие, воспроизводя его в нашем воображении, но и рисует эту психотравму как предстоящую. Поэтому навязчивости возможны как по поводу прошедших событий, так и по поводу будущих.

Попробуйте сейчас прервать чтение и закрыть глаза на несколько секунд и посмотреть как бы на обратную сторону век... «Взору» открывается, как бы сквозь туман, нечетко контур страницы. Если закрыть глаза на несколько минут, то изображение страницы быстро исчезнет, и останутся темные пятна с чередующимися просветлениями, плывущие точки, кружки. Через некоторое время эти пятна могут складываться в какие-то более четкие образы: чье-то лицо, какой-нибудь предмет. Через такие нечеткие образы при условии достаточной релаксации происходит разрядка (погашение памяти на психотравмирующее событие). При наличии серьезной психотравмы воображение начинает постоянно рисовать события психотравмы. Не нужно вмешиваться в разрядку, а только смотреть за ней со стороны, параллельно расслабляя лицо и другие части тела. Наблюдая таким образом за тем, что возникает в воображении, происходит разрядка нервного напряжения и мозг сам регулирует этот процесс. На первых этапах освоения упражнения очень часто происходит «соскальзывание» внимания. В таких случаях необходимо опять вернуть внима-

ние на «пятна» и образы с обратной стороны век и углубить состояние расслабления [19].

2.4.4. Снижение остроты переживания с помощью «диссоциации»

Вы можете испытывать ощущение только в настоящий момент. Любое неприятное ощущение от воспоминания может возникать только благодаря тому, как вы его воспроизводите. Вы чувствовали себя плохо в прошлом. И одного раза достаточно.

Самый простой способ снова пережить неприятные ощущения от прошлого события заключается в том, чтобы вспомнить его в виде «ассоциированной» картинки, как будто находясь там, глядя на все, что вас окружало, своими собственными глазами и переживая те ощущения вновь.

Но вы можете иметь опыт наблюдения за ситуацией со стороны – «диссоциированно», как будто вы совершенно независимый наблюдатель, некто, лично не включенный в ситуацию. Спросите: «Как это выглядит для стороннего наблюдателя?» Воспоминание ситуации с диссоцированием от нее, когда вы смотрите на себя в той ситуации со стороны, ослабляет ощущения в настоящем. Именно диссоцирование позволит вам сглаживать неприятные ощущения, связанные с прошлыми событиями, так что вы сможете просто смотреть на них отстраненно [8].

Упражнение «Маяк»

Упражнение «Маяк» хорошо помогает в тех случаях, когда вы чувствуете себя беззащитным, уязвимым, «покинутым».

Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова – высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачать вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях и являющегося символом безопасности для людей на берегу. Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе, – света, который никогда не гаснет [2].

2.4.5. Использование точечного массажа для саморегуляции эмоций

Точечный массаж при тревожности и эмоциональном напряжении

Многие акупрессурные точки помогают избавиться от тревожности и нервозности, расслабляя организм и усиливая кровообращение. Когда снимается напряжение, вы чувствуете себя лучше не только физически, но и эмоционально и можете увидеть новые перспективы в решении тех вопросов или конфликтов, которые вызывают ваше беспокойство [4].

Когда вы будете выполнять описанные ниже упражнения по точечному массажу и глубокому дыханию, сосредоточьтесь на тех ощущениях и мыслях,

которые у вас возникают. Эти упражнения эффективно снимают напряжение, они способствуют появлению новых жизненных установок, которые помогут вам преодолеть беспокойство или нервозность.

Приступы беспокойства. Беспокойство – это наиболее распространенное последствие стресса. Когда у вас возникает приступ беспокойства, вы можете использовать точку «Море спокойствия» (CV 17), расположенную в центре грудины. Чтобы усилить успокаивающий эффект, одновременно дышите медленно и глубоко. Другие точки, описанные в этом разделе, можно использовать для укрепления и балансировки нервной системы, а также для предотвращения нервных приступов.

Биологически активные точки для воздействия при тревожности и нервозности

Божественное восстановление (TW 15). Положение: на плечах, ровно посередине между основанием шеи и задним краем плеч, примерно на сантиметр ниже края плеч (рис. 1, а).

Божественный столб (В 10). Положение: на 1,5 см ниже основания черепа на ременных мышцах на расстоянии сантиметра с каждой стороны позвоночника. Действие: дает эффект при стрессах, переутомлении, бессоннице, тяжести в голове, напряжении глаз, тугоподвижности шеи.

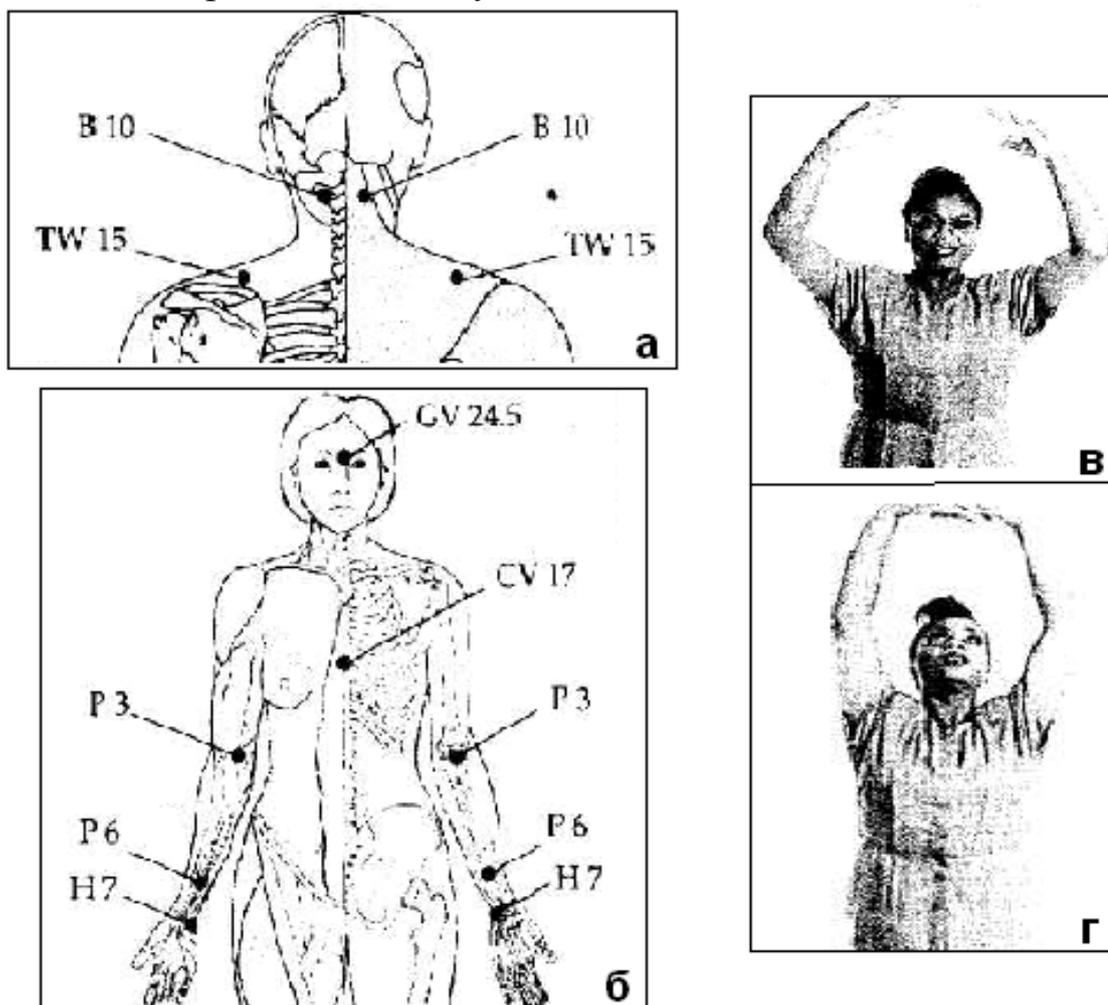


Рис. 1. Расположение биологически активных точек и фазы выполнения дыхательных упражнений. Пояснения в тексте (по М. Гейч, 1995)

Изогнутая топь (Р 3). Положение: на тыльной стороне руки, на нижнем конце локтевого сгиба. Действие: помогает при желудочных болях, беспокойстве, болях в плече и предплечье и стеснении в груди, вызванных дискомфортом (рис. 1, б).

Внутренние ворота (Р 6). Положение: в середине тыльной стороны предплечья, на расстоянии ширины двух с половиной пальцев от сгиба запястья. Действие: дает эффект при беспокойстве, тошноте, сердцебиении и болях в запястье.

Ворота духа (Н 7). Положение: на сгибе запястья со стороны мизинца. Действие: дает эффект при эмоциональных расстройствах, страхе, нервозности, беспокойстве и забывчивости.

Точка третьего глаза (GV 24.5). Положение: точно между бровями в углублении, где встречаются переносица и центр лба. Действие: используется при нервозности.

Море спокойствия (CV 17). Положение: в центре грудины, на ширине трех пальцев вверх от основания грудины. Действие: помогает при нервозности, беспокойстве, напряжении в груди, душевной боли, депрессии, истерии и других эмоциональных расстройствах.

Упражнения на активных точках

Шаг 1. Поддерживая небо: дыхательное упражнение. Встаньте, расставьте ноги на ширину плеч и опустите руки вдоль тела. Вдохните, поднимая руки над головой тыльной стороной, ладони вниз. Сцепите пальцы рук. Выверните ладони так, чтобы тыльные стороны ладоней смотрели вверх. Вдохните, и мягко потянитесь вверх, закинув голову назад. Выдохните, медленно опуская подбородок на грудь, а руки – вниз вдоль тела. Повторите 5 раз (рис.1, в, г). *Выполняйте со второго по пятый шаги, сидя в удобной позе.*

Шаг 2. Надавите на обе точки TW 15: согнув пальцы, крепко возьмитесь правой рукой за правое плечо, а левой – за левое. Закройте глаза. Кончиками пальцев твердо надавите на точки TW 15, расположенные на вершине плеч, сделайте три длинных, глубоких, медленных вдоха. Потом опустите руки на колени и сделайте еще несколько таких вдохов.

Шаг 3. Твердо надавите на В 10: снова согните пальцы и крепко возьмитесь ими за ременные мышцы шеи. Твердо надавите; одновременно сделайте три длинных, глубоких, медленных вдоха. Потом опустите руки на колени.

Шаг 4. Держите Р 3; нажмите на Р 6 и Р 7: держите точку Р 3 большим пальцем. Надавите на Р 6 и Н 7 указательным и средним пальцами и воздействуйте на каждую точку по 30-60 с. Потом поменяйте руки. Если вы продолжаете глубоко дышать носом, вы почувствуете, как ваше тело освобождается от стресса и нервного напряжения.

Шаг 5. Дотроньтесь до GV 24.5: закройте глаза и сведите ладони вместе. Средним и указательным пальцами легко дотроньтесь до Точки третьего глаза, расположенной между бровями. Закрыв глаза, сделайте несколько медленных,

глубоких, длинных вдохов, сконцентрировав сознание на этой точке на одну минуту.

Шаг 6. Нажмите на CV 17: удерживая ладони вместе, твердо надавите основаниями больших пальцев на точку CV 17, находящуюся на уровне сердца. С закрытыми глазами делайте медленные, глубокие вдохи как бы в самое сердце, чтобы совсем изгнать беспокойство. Глубоко дышите в течение двух минут. Мягко контролируйте вашу дыхательную систему, делая каждый следующий вдох глубже и длиннее, чем предыдущий. Выдыхайте всё напряжение, которое не дает вашим легким двигаться свободно и естественно. Почувствуйте, как ваш мозг становится чище с каждым вдохом.

Обратите внимание на то сопротивление, которое оказывает ваш мозг: беспокойные мысли возвращаются снова и снова. Сделайте несколько глубоких вдохов и разрушите эти барьеры. Дышите глубоко и мягко; помните, что вы вдыхаете саму жизнь. На мгновение задержите дыхание на вершине вдоха, чтобы почувствовать его полноту. Потом плавно выдохните, опуская руки на колени, и расслабьтесь; почувствуйте, как живительная энергия разливается по вашему организму [4].

Применение точечного массажа при расстройстве и раздражении

Если мы раздражены или расстроены, это значит, что мы не хотим смириться с тем, что происходит в нашей жизни, сопротивляемся. Чтобы не испытывать таких неприятных чувств, нам следует принять все существующие ограничения. Вильгельм Бейнс писал об этом: «Когда человек сталкивается с препятствиями, он не должен слепо рваться вперед, так как это приводит к лишним сложностям. Правильным же выходом является обратное – на время отступить, не сдаваясь в борьбе, а просто в ожидании подходящего момента для действия. Обычно это лучший способ обойти препятствие по линии наименьшего сопротивления» [4. С. 233].

В следующий раз, когда вы будете раздражены или расстроены, отвлекитесь на минуту и посмотрите со стороны на то, что происходит. В чем заключается препятствие и как вы на него реагируете («я не могу», «я не хочу», «я недостаточно хорош, умен, талантлив, богат», «это слишком трудно» и т.д.)? Считайте это препятствие одним из многих аспектов вашей жизни. Поверьте, что препятствие – это то, что вы выбрали сами, решив преодолеть его, а не сидеть в растерянности, сложа руки. Избавившись от чувства гнева и негодования, вы увидите и другие возможности выхода из положения. Может быть, сейчас вы чувствуете, что нужно отложить решение проблемы, а взяться за нее некоторое время спустя. Если каждое препятствие воспринимать как свой собственный свободный выбор, преодоление его – это шаг на пути к самосовершенствованию.

Зоны мышечного напряжения

Боли и мышечное напряжение, вызванные раздражением и растерянностью, накапливаются в плечах, шее, бедрах и солнечном сплетении. Точечный

массаж в этих областях поможет снять неприятные ощущения и избавиться от отрицательных эмоций.

- Плечи: массаж точки GB 21 поможет вам справиться с раздражением.
- Солнечное сплетение: эта зона связана с силой вашей личности. Напряжение в ней может возникнуть из-за отсутствия уверенности в себе и своих способностях или, наоборот, из-за страха по поводу возможного успеха. Воздействие на точку CV 12 снимет неприятные ощущения в этой области.
- Шея: напряжение в шее часто связано с гневом. Появление гнева вызывает напряжение мышц шеи. В этом случае поможет массаж точки GB20.
- Бедра: зона бедер тоже связана с раздражительностью и расстройством. Если человек стоит, положив руки на бедра, он расстроен или раздражен и инстинктивно держит точки, которые могут помочь избавиться от этих чувств. Чувство гармонии с миром и легкости противоположно раздражению и расстройству. Воздействие на точки GV 24.5 и CV 17 успокаивает и расслабляет. Использование этих точек каждый день способствует расслаблению и восстановлению энергетических запасов для преодоления жизненных трудностей.

Активные точки, помогающие при расстройстве и раздражении

Плечевой родник (GB 21). Беременным женщинам лучше отказаться от воздействия на эту точку. Положение: в самой высокой части плечевой мышцы, посередине между внешним краем плеча и позвоночником. Снимает раздражение, усталость, напряжение в плечах и нервное напряжение (рис. 2, а).

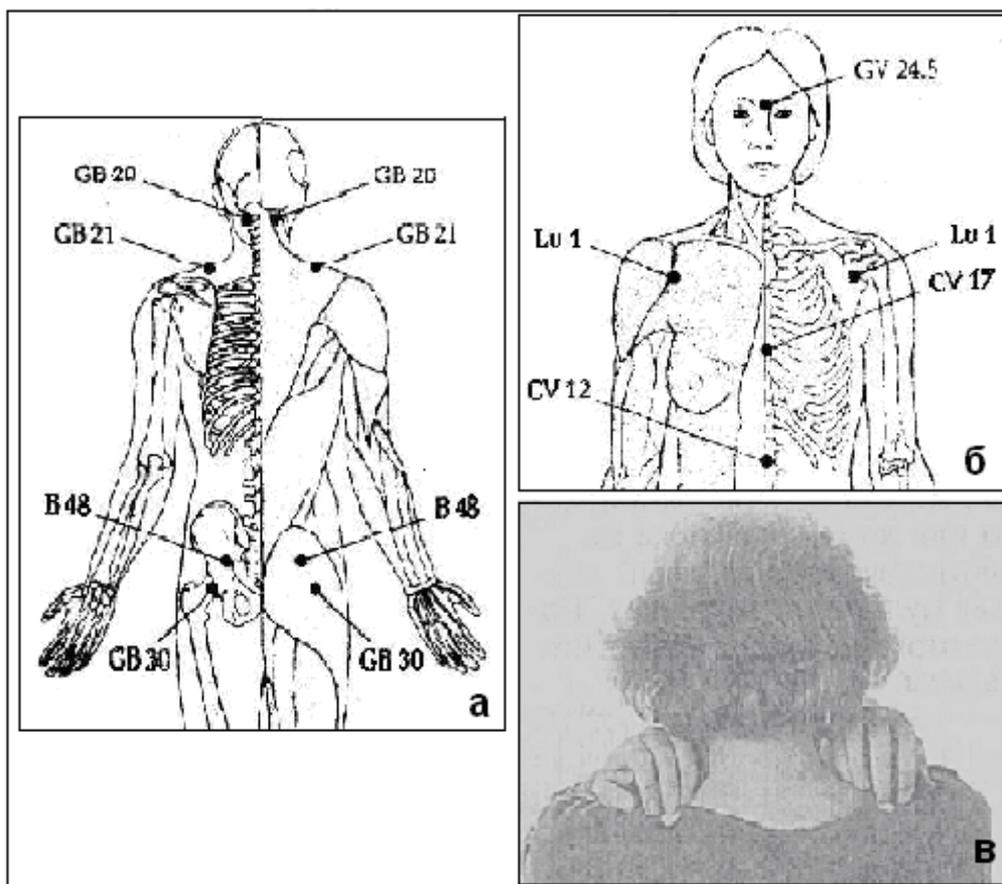


Рис. 2. Расположение биологически активных точек при точечном массаже для оп-

тимизации эмоционального состояния. Пояснения в тексте (по М. Гейч, 1995)

Центр силы (CV 12). Если вы серьезно больны (рак, гипертония, сердечные болезни), не нажимайте сильно на эту точку. Ограничьтесь двумя минутами воздействия. Выполняйте массаж натошак. Положение: в центре туловища, посередине между основанием грудины и пупком. Действие: помогает при раздражении, боли в желудке, спазмах в брюшной полости, плохом пищеварении, эмоциональном стрессе и головной боли (рис. 2, б).

Чрево и жизненно важные органы (В 48). Положение: на расстоянии ширины двух пальцев снаружи самой широкой части крестца на уровне тазовой кости. Действие: помогает при раздражении, расстройстве, снимает боли в бедрах, нижней части спины, пояснично-крестцовом радикулите и ревматизме.

Прыгающий круг (GB 30). Местонахождение: в центре каждой ягодицы, за наиболее выступающей частью верхней бедренной кости. Действие: снимает расстройство, раздражение, боли в бедрах и пояснице, помогает избавиться от ишиаса и ревматизма.

Опускающая (Lu 1). В верхней части груди, на ширине четырех пальцев вверх от подмышечной впадины и на ширине одного пальца по направлению к центру тела. Снимает напряжение и застой в груди, помогает при эмоциональном напряжении, кашле, астме, раздражениях кожи и затрудненном дыхании.

Ворота сознания (GB 20). Положение: над позвоночником чуть ниже основания черепа, в углублениях между двумя большими вертикальными линейными мышцами, на расстоянии 5–7,5 см друг от друга в зависимости от размера головы. Действие: снимает раздражение, головную боль, головокружение, боли в шее, помогает при артрите, травмах и гипертонии (рис. 2, в).

Точка третьего глаза (GV 24.5). Положение: прямо между бровями, во впадине на стыке переносицы и лба. Действие: помогает при духовной и эмоциональной нестабильности, сенной лихорадке, головных болях, расстройствах пищеварения, напряжении в глазах и болях при язвенной болезни.

Море спокойствия (CV 17). Положение: в центре грудной кости, на ширине трех пальцев вверх от ее основания. Действие: снимает нервное напряжение, беспокойство, раздражение, депрессию.

Упражнения на активных точках

Шаг 1. Сядьте поудобнее. Сильно давите на GB 21: слегка согните пальцы рук и поместите их на точки GB 21 на ваших плечах. Вдыхая, поднимайте голову вверх и назад, а выдыхая, наклоняйте вниз. Глубоко дышите, нажимая на точки в течение одной минуты.

Шаг 2. Массируйте CV 12: кончики пальцев обеих рук поместите на точку CV 12. Наклоняясь вперед, медленно усиливайте давление в течение одной минуты. Дыхание глубокое. Встаньте или сядьте на край стула.

Шаг 3. Воздействуйте на В 48 и GB 30: поставьте большие пальцы рук на мышцы ягодиц, нажимая на точки В 48. Направляя давление по направлению к центру таза, несколько раз медленно и глубоко вдохните. Потом сожми-

те руки в кулаки и поставьте на точки GB 30. Воздействуйте на точки в продолжение одной минуты.

Шаг 4. Массируйте Lu 1: поставьте большие пальцы рук на точки Lu 1, почувствуйте напряжение в мышцах в этом месте. Закройте глаза и сконцентрируйтесь на глубоком дыхании, нажимая на точки в течение одной минуты.

Шаг 5. Сильно нажимайте на GB 20: поставьте большие пальцы рук на точки GB 20. Воздействуйте на точки (под основанием черепа), наклонив голову назад и глубоко дыша, в течение одной минуты или до тех пор, пока не почувствуете регулярный ровный пульс в обеих точках. После этого медленно отпустите пальцы.

Шаг 6. Держите GV 24.5 и CV 17: кончиком среднего пальца правой руки найдите точку GV 24.5, а кончики пальцев левой руки поставьте на точку CV 17. Закройте глаза и воздействуйте на точки по крайней мере в течение одной минуты. Дыхание глубокое [4].

2.4.7. Медитации

Упражнение «Встреча с мудрецом»

Вы хорошо расслабили мышцы лица и тела. Дыхание ровное и спокойное. Вообразите себе свое любимое место на земле во всех подробностях, не торопясь. Внимательно взгляните в окружающую обстановку. Постарайтесь все увидеть в цвете. Если Вас заинтересовала какая-то деталь (форма облака на небе, цвет дерева или моря, реки – что угодно) разглядите ее более внимательно. Осознайте, что Вам предстоит очень интересная встреча – с человеком, о котором вы много слышали, но которого вы не видели до сих пор. Он за то время, что вы отсутствовали, поселился недалеко от любимого вами места на земле, потому что оно ему тоже нравится. Он знает, что вы сегодня к нему придете, и ждет вас.

Дорога (или тропинка) к его дому займет немного времени. Вы хорошо знаете эту дорогу. Новизна ситуации для вас в том, что она ведет к этому человеку. Мудрецу. Который все о вас знает. И готов сказать вам, что ценит вас, уважает, знает все ваши сокровенные мысли и принимает вас таким человеком, какой вы есть, безусловно и без оговорок, несмотря ни на что.

Ему ведома истинная человеческая сущность. Он убежден, что если мы разрушаем что-то: собственное здоровье, надежды близких или судьбы и ценности, свои и не свои, то очень редко – со зла, а в большинстве случаев из-за непонимания себя, незнания – с кем посоветоваться, прежде, чем поступать так или иначе. Он рад, что может Вам помочь ответить на самые важные для вас вопросы.

Он сам живет в ладу с собой и миром, его окружает океан спокойствия, добра и понимания. Это и есть его натура. Он живет в настоящем, радуясь каждому мгновению жизни, покою воды, солнца, растений. Он ценит прошлое как то, что навсегда ушло и уже больше никогда не повторится – что бы там ни было, изменить уже ничего невозможно, и любые переживания напрасны. Он безоговорочно принимает свое прошлое целиком. И принимает будущее

как неизбежность. И потому у него нет страха перед будущим.

И вы рады, что идете на встречу с ним. И, может быть, только чуть-чуть волнуетесь. Представьте, как вы идете по этой дороге. Всматриваетесь внимательно во все, что вас окружает. Обратите внимание на звуки, которые слышите. Почувствуйте прикосновение легкого ветра к вашим щекам. Во что вы одеты? Вам тепло?

А вот и небольшой красивый дом, где живет мудрец. Он стоит на пороге – встречает вас. Вы приближаетесь и с любопытством разглядываете его. Обратите внимание, кого он напоминает вам. Во что одет? Вы приветливо здороваетесь. Внимательно посмотрите ему в глаза. Его взгляд полон дружелюбия...

Вы входите в дом. Обратите внимание на убранство комнаты. Он не торопит вас ни жестом, ни словом, дает время обжиться. Вы садитесь там, где вам удобно. Он предлагает вам ароматный напиток. Почувствуйте его вкус. Обратите внимание на чашку (стакан), из которого пьете. Вы с удивлением обнаруживаете, что у Вас возникает ощущение, будто вам знакома эта комната и эта обстановка... Хотя вы точно знаете, что никогда ранее не были здесь.

... Когда сочтете нужным, задайте свой вопрос. И вы услышите ответ...

Когда вы попрощаетесь, вернитесь на то же место, с которого вы начали движение в сторону дома, где живет мудрец. После упражнения обратите внимание: Как вы дышите? О чем вы думаете? Что вы чувствуете?

2.5. Применение мудр для оптимизации функционального состояния

Мудра Жизни

Выполнение этой мудры выравнивает энергетический потенциал организма, повышает его жизненные силы и работоспособность, улучшает общее самочувствие, дает бодрость и выносливость. Снимает усталость. Подушечки мизинца, безымянного и большого пальца каждой руки соедините вместе, средние и указательные пальцы держите выпрямленными (рис. 3, а).

Мудра Знания

Одна из самых важных мудр. Снимает эмоциональное напряжение, тревогу, беспокойство, помогает при меланхолии и депрессии. Улучшает мышление и память, активизирует потенциальные возможности. Указательные пальцы обеих рук соедините с подушечками больших пальцев. Остальные пальцы держите выпрямленными (рис. 3, б).

Мудра Земли

Мудра помогает при стрессах, ухудшении психофизического состояния, повышает самооценку и уверенность в себе. Безымянный и большой пальцы обеих рук плотно прижмите друг к другу подушечками, остальные пальцы выпрямите и слегка расставьте (рис. 3, в).

Мудра «Окно мудрости»

Открывает жизненно важные энергетические центры, улучшает мозговое кровообращение, активизирует умственные способности, развивает мышление, лечит склероз сосудов головного мозга. Безымянные пальцы обеих рук

согните и прижмите большими пальцами. Остальные пальцы выпрямите и слегка расставьте (рис. 3, г).

Мудра «Черепаша»

Эту мудру рекомендуется выполнять при астении (упадке сил) и переутомлении. Пальцы правой и левой руки переплетите, образуя панцирь черепахи. Большие пальцы прижмите концевыми фалангами друг к другу – это голова черепахи. Соединив пальцы, вы замыкаете в единую цепь проходящие по ним меридианы, предотвращая утечку энергии, столь необходимой организму (рис. 3, д).

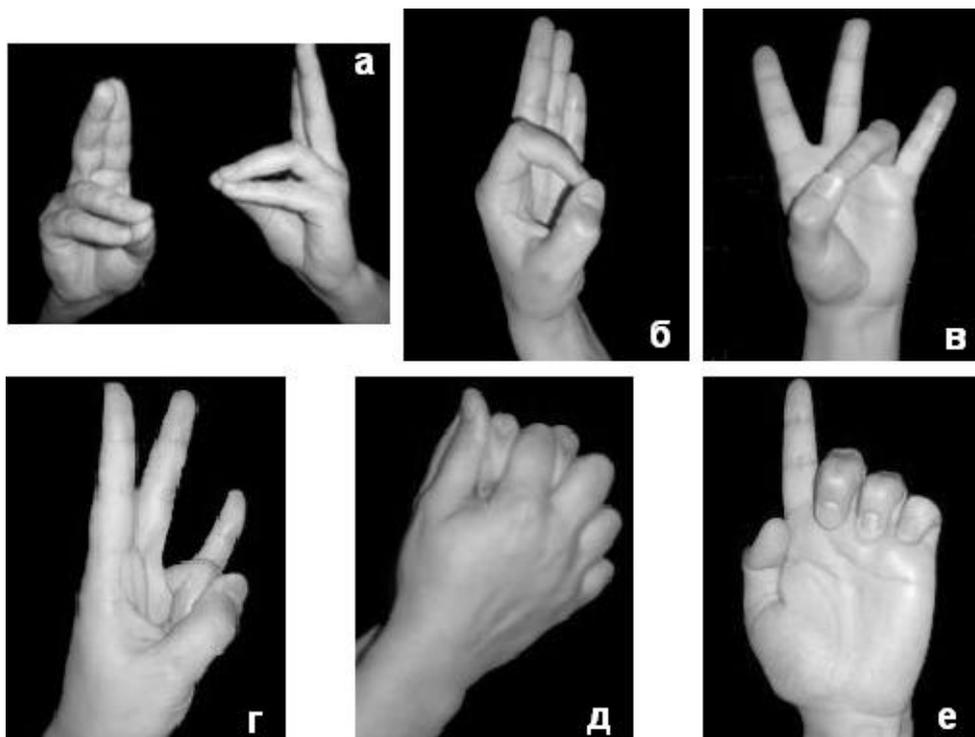


Рис. 3. Позиции пальцев при выполнении мудр: а – мудра жизни; б – мудра знания; в – мудра земли; г – мудра «окно мудрости»; д – мудра «черепаха»; е – мудра «зуб дракона» (По Г. Хирши, 2007)

Мудра «Зуб Дракона»

В восточных мифологиях зуб Дракона символизирует силу, мощь, духовность. Выполняя мудру, человек как бы приобретает эти качества. Мудра оказывает целительное действие при стрессовых состояниях, эмоциональной неустойчивости, помутнении сознания, нарушении координации движений. Большие пальцы рук согните и прижмите к ладоням у оснований указательных пальцев. Мизинец, безымянный и средний пальцы прижмите ладоням. Указательные пальцы обеих рук выпрямите и направьте вверх (рис. 3, е) [25].

2.6. Приемы и техники тренировки концентрации внимания

Упражнение «Думать о карандаше»

Групповое упражнение. Участникам дается задание – думать о карандаше, глядя на него в течение 3 мин. После этого участники восстанавливают вслух цепочку размышлений: кто-то увидел лицо человека в чернильном пятнышке на карандаше, у кого-то возникло море от переливов граней, кто-то изучал ко-

личество крапинок и дату выпуска. Все стараются изложить подробности, выученные и вызывающие ассоциации, думая, что количество подробностей подтверждает непрерывность размышлений. Но подробности – только первый этап сосредоточения внимания, вы думали не о карандаше, а о подробностях. Теперь попробуйте не изучать карандаш, а думать о карандаше 3 мин. Ничего не получается. Попробуйте для начала более простой вариант: выберите на потолке точку, реальную, видимую, смотрите на нее, держите внимание только на ней, не пускайтесь в ассоциации. Вместо реального объекта можно вообразить голубое небо, чистый голубой цвет.

Систематическое выполнение упражнения поможет удерживать внимание на воображаемом объекте столько времени, сколько необходимо [5].

Упражнение «Молчание»

Речь в повседневной жизни не только средство общения, но и, в значительной степени, психологическая защита для ухода от переживаемого момента, средство избавиться от переживания, скрыть его от других, средство сброса энергии, снятия беспокойства. Известно, что если не о чем говорить с человеком, то вы уклоняетесь от общения с ним. Когда мы молчим, начинают действовать другие механизмы общения: телесные, взгляд, выражение лица, подсознательные невербальные сообщения, передаваемые от одного человека к другому.

В качестве тренинга удержания внимания в течение дня необходимо поставить задачу молчания на весь день. Это заставит наблюдать за собой, к тому же практика молчания сохраняет энергию и расширяет осознание повседневности, ставшее автоматическим. Чем меньше самовыражения, тем шире восприятие и осознание. Если практиковать молчание хотя бы раз в неделю, то обнаружится осознание остроты непосредственных впечатлений как наедине, так и в общении с другими [5].

Точечный массаж для улучшения памяти и способности к концентрации

Стимуляцией определенных точек вы можете увеличить свою способность концентрироваться, особенно если соблюдать при этом правильный режим питания. Если вы находитесь под влиянием стресса, а ваша желудочно-кишечная система слабая, тяжело сохранять ясность мысли. Хроническое напряжение в области плеч и шеи снижает циркуляцию крови и также может вызвать ухудшение памяти.

Активные точки для улучшения памяти и способности к концентрации

Точка встречи № 100 (GV 20). Положение: на макушке головы между двумя черепными костями. Чтобы найти точку, следуйте по линии, мысленно протянутой от задней части уха вверх, стараясь нащупать небольшую впадину. Действие: способствует концентрации, улучшению памяти, снимает головные боли.

Точка солнца (EX 2). Положение: в височной впадине, на расстоянии одного сантиметра от внешнего края бровей. Улучшает память, способность

сосредоточиваться, снимает стресс, головные боли и головокружение.

Центр личности (GV 26). Положение: на расстоянии двух третей пути вверх от верхней губы к носу. Действие: улучшает память и способность сосредоточиваться. Эффект достигается воздействием на точку каждый день в течение нескольких недель.

Божественный столб (B 10). Положение: примерно на сантиметр ниже основания черепа, на мышцах, находящихся на расстоянии сантиметра в обе стороны от позвоночника. Действие: помогает при стрессе, изжоге, тяжести в голове и спутанности мыслей. Воздействие на точку поможет увеличить циркуляцию крови в мозге, сняв напряжение в шее.

Ворота сознания (GB 20). Положение: над позвоночником у основания черепа, в углублениях по обе стороны от позвоночника, находящихся на расстоянии 5-7,5 см друг от друга в зависимости от величины головы. Действие: снимает головные боли, боли при артрите, улучшает память.

Точка третьего глаза (GV 24.5). Положение: прямо между бровями, во впадине на стыке лба и переносицы. Действие: улучшает способность сосредоточиваться и память, способствует подъему духа.

Море спокойствия (CV 17). Положение: в центре грудины, на ширине трех пальцев вверх от ее основания. Действие: улучшает способность сосредоточиваться, помогает при нервном напряжении, застое в груди, бессоннице, депрессии, беспокойстве и других состояниях эмоциональной нестабильности.

Точка трех миль (St 36). Положение: на ширине четырех пальцев вниз от коленной чашечки и одного пальца в сторону внешней части большеберцовой кости. Если вы правильно нашли точку, то при движении стопой вверх-вниз почувствуете сокращение мышцы. Действие: укрепляет тело и дух.

Больше нажима (Lv 3). Положение: на верхней части стопы, во впадине между костями большого и второго пальцев. Действие: улучшает память, снимает головные боли, усталость.

Упражнения на активных точках

Лягте на пол или сядьте поудобнее. Для достижения наилучших результатов стимулируйте точки два раза в день.

Шаг 1. Воздействуйте на GV 20 и GV 26: кончиками пальцев левой руки найдите точку GV 20, а указательным пальцем правой нажмите на GV 26. Глубоко дыша, держите эту комбинацию в течение одной минуты (рис. 4, в).

Шаг 2. Крепко надавите на B 10 (расположение точки см. на рис. 1): кончики всех пальцев поставьте на обе точки B 10, расположенные на ременных мышцах шеи. Глубоко дыша, нажимайте на точки в течение одной минуты (рис. 4, г).

Шаг 3. Воздействуйте на GB 20: большими пальцами обеих рук найдите точки GB 20 у основания черепа. Усиливая давление, медленно наклоняйте голову назад. Нажимая на точки в течение двух минут, закройте глаза и глубоко дышите. Завершите этот шаг, когда почувствуете пульсацию. Если вы не будете ослаблять давление, то пульс синхронизируется и работа обоих полушарий

мозга будет сбалансирована (рис. 4, д).

Шаг 4. Сдавите EX 2: упритесь ладонями в виски. Если вы сидите у стола, облокотитесь на него. Нажимайте в течение одной минуты, а потом начинайте ритмично стискивать задние зубы. При этом вы будете чувствовать движение мышцы под ладонями. Продолжайте в течение одной минуты, закрыв глаза. Стимуляция этой точки очень полезна при потере памяти и неспособности сосредоточиться.

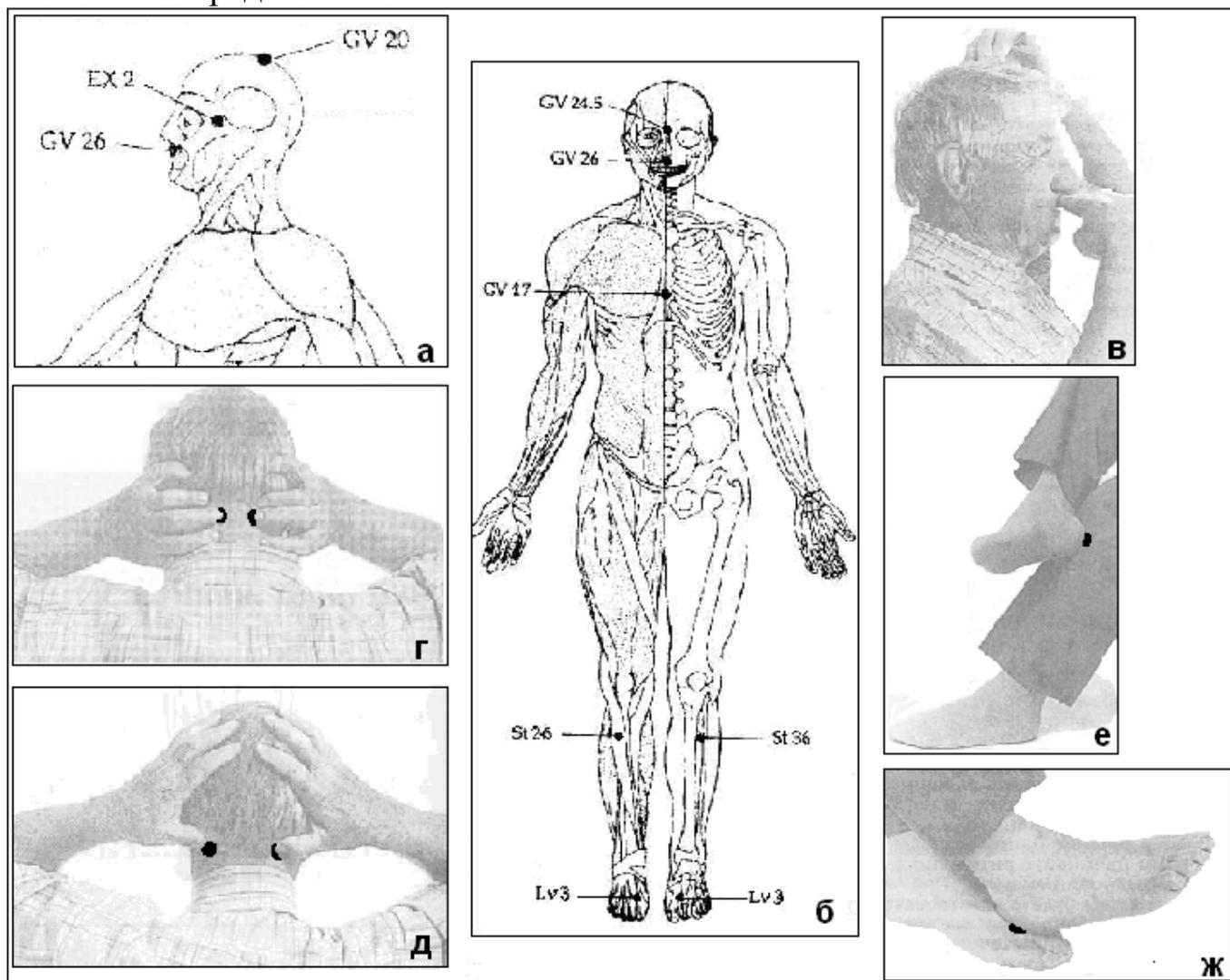


Рис. 4. Расположение биологически активных точек при точечном массаже для улучшения памяти и способности к концентрации (по М. Гейч, 1995)

Шаг 5. Воздействуйте на GV 24.5 и CV 17: кончик среднего пальца правой руки поставьте на точку GV 24.5, а кончиками пальцев левой руки найдите точку CV 17. Закройте глаза, подняв их вверх, и представьте, что дышите через Точку третьего глаза. Выполняйте упражнение одну-две минуты.

Шаг 6. Быстро трите St 36: пятку правой ноги поставьте на точку St 36 на голени левой. В течение тридцати секунд энергично двигайте пяткой вверх-вниз, добиваясь ощущения тепла, после чего поменяйте ноги (рис. 4, е).

Шаг 7. Давите и трите Lv 3: пятку правой ноги поставьте на точку Lv 3 на ступне левой. Быстрыми движениями вверх-вниз трите точку в течение тридцати секунд. Затем поменяйте ноги (рис. 4, ж) [4].

Вместо заключения

Традиционные приемы и техники психической саморегуляции, как упоминалось в начале второй главы, не затрагивают наивысший уровень личности – мировоззрение, ценности, смыслы. Вместе с тем, доказано, что этот «слой» личности человека наиболее значительно влияет на его жизнь и самочувствие. В этой связи вместо заключения хотелось предложить студентам выдержки из речи Чарльза Чаплина, произнесенной на его 70-ление:

Когда я начал любить себя, я понял, что тоска и страдания – это только предупредительные сигналы о том, что я живу против своей собственной истинности. Сегодня я знаю, что это называется «Подлинность».

Когда я начал любить себя, я понял, как сильно можно обидеть кого-то, если навязывать ему исполнение его же собственных желаний, когда время еще не подошло, и человек еще не готов, и этот человек – я сам. Сегодня я называю это «Признание».

Когда я начал любить себя, я перестал стремиться к другой жизни, и вдруг увидел, что всё, что окружает меня, приглашает меня расти. Сегодня я называю это «Зрелость».

Когда я начал любить себя, я понял, что при любых обстоятельствах я нахожусь в правильном месте в правильное время, и все происходит исключительно в нужный момент, поэтому я могу быть спокоен. Теперь я называю это «Уверенность в себе».

Когда я начал любить себя, я перестал красть свое собственное время и проектировать грандиозные проекты на будущее. Сегодня я делаю только то, что приносит мне радость и счастье, то, что я люблю делать, и что приводит мое сердце в радостное настроение. Я делаю это своим собственным способом и в своем собственном ритме. Сегодня я называю это «Простота».

Когда я начал любить себя, я освободился от всего, что приносит вред моему здоровью – пищи, людей, вещей, ситуаций. Всего, что тянуло меня вниз и уводило прочь от себя. Сначала я назвал это позицией здорового эгоизма. Сегодня я называю это «Любовь к самому себе».

Когда я начал любить себя, я прекратил пытаться всегда быть правым, и с тех пор я ошибаюсь меньше. Теперь я узнал, что это «Скромность».

Когда я начал любить себя, я прекратил жить прошлым и беспокоиться о будущем. Сегодня я живу только настоящим моментом, в котором все происходит. Теперь я живу каждый день, день за днем, и называю это «Осуществление».

Когда я начал любить себя, я осознал, что ум мой может расстраивать меня, и что от этого можно заболеть. Но когда я объединил его с моим сердцем, мой разум стал моим ценным союзником. Сегодня я зову эту взаимосвязь «Мудрость сердца».

Нам больше не нужно бояться споров, конфронтаций или разного рода проблем с собой или с другими. Даже звезды сталкиваются, и из их столкновений рождаются новые миры. Сегодня я знаю: это – Жизнь.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ананьев В.А. Практикум по психологии здоровья. – М.: Речь, 2007. – 320 с.
2. Вест К. Источник энергии: Упражнения. – М.: ТОО ТП, 1998. – 224 с.
3. Гавэйн Ш. Творческая визуализация. – Киев: София, 2009. – 224 с.
4. Гейч М.Р. Точечный массаж. – М.: Крон-Пресс, 1995. – 318 с.
5. Грачева Л.В. Тренинг внутренней свободы. Актуализация творческого потенциала. – СПб.: Речь, 2005. – 60 с.
6. Гринберг Д. Управление стрессом. – СПб.: Питер, 2002. – 496 с.
7. Дикая Л.Г. Вклад индивидуального стиля саморегуляции в формирование поведенческой вариативности личности / Психология психических состояний. – Вып. 4. – Казань: Изд-во «Центр инновационных технологий», 2002.
8. Как победить стресс / Авт. сост. Н.В. Белов. – М.: АСТ, 2005. – 96 с.
9. Каппони В., Новак Т. Сам себе психолог. – СПб.: Питер, 2001. – 224 с.
10. Кермани К. Аутогенная тренировка: Эффективная техника расширения потенциала возможностей сознания и снятия стрессов. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 448 с.
11. Конопкин О.А. Личностные и когнитивные аспекты саморегуляции деятельности человека. – М.: Изд-во Психологического института РАО, 2006. – 320 с.
12. Крейз Р. Релаксация. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 256 с.
13. Куликов Л.В. Практическая психология: Советы и рекомендации: по уходу за психикой и использованию на радость себе и другим. – СПб. Журнал «Звезда», 1994. – 160 с.
14. Левшинов А. Главные инструменты обретения здоровья. – М.: Прайм-Еврознак, 2004. – 352 с.
15. Линдеман Х., Селье Г. Система психофизического саморегулирования: Пер. с нем. – Минск: РЭНАР, 1992. – 159 с.
16. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2001. – 260 с.
17. Мишин Г.И. Как преодолевать стрессы. – СПб.: Изд-во «Союз», 2003. – 224 с.
18. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции: феномен, структура и функции в произвольной активности человека. – М.: Наука, 1998. – 192 с.
19. Панкратов В.Н. Искусство управлять собой: Практическое руководство. – М.: Изд-во института психотерапии, 2001. – 256 с.
20. Рейнуотер Д. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом: Пер. с англ. / Общ. ред. Ф.Е. Василюка. – М.: Прогресс, 1992. – 240 с.
21. Ромек В., Ромек Е. Тренинг наслаждения. – СПб.: Речь, 2003. – 160 с.
22. Рутман Э.М. Как преодолеть стресс. – М.: ТОО «ТП», 1998.
23. Слепнев Д., Слепнева А. Руки в музыке искупай: Мелодии здоровья. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 256 с.
24. Стресс жизни: Сборник. – СПб.: ТОО «Лейла», 1994. – 384 с.
25. Хирши Г. Мудры. Йога для пальцев. – М.: АСТ, 2007. – 224 с.
26. Уолш Р. Основания духовности: Пер. с англ. / Под ред. В.В. Макарова. – М.: Академический проект, 2000. – 320 с.

Дыхан Лариса Борисовна

ПРИЕМЫ И ТЕХНИКИ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Учебно-методическое пособие

Для студентов всех специальностей и всех форм обучения
по дисциплине

Психология и педагогика

Ответственный за выпуск Дыхан Л.Б.

Редактор Надточий З.И.

Корректор Селезнева Н.И.

ЛР № 020565 от 25.06.1997 г.

Формат 60x84 1/16.

Офсетная печать.

Заказ №

Подписано к печати

Бумага офсетная.

Усл. п.л. – 4,3. Уч.-изд. л. – 4,0.

Тираж 100 экз.

“С”

Издательство Технологического института
Южного федерального университета
ГСП 17 А, Таганрог, 28, Некрасовский, 44
Типография Технологического института
Южного федерального университета
ГСП 17 А, Таганрог, 28, Энгельса, 1