

Агеенкова Е.К. Комплекс приемов психической саморегуляции эмоциональных состояний для профилактики и реабилитации соматических расстройств, кризисных состояний и утомления у военнослужащих. //Военно-психологический вестник. Информационно-методическое пособие для офицеров социально-психологической структуры Вооруженных Сил Республики Беларусь. /Под ред. А.Н. Гура. – Минск: Центр идеологической работы ГКДУ «ЦДО ВС РБ», 2008. - №1. – С. 13 - 59.

**Комплекс приемов
психической саморегуляции эмоциональных состояний для
профилактики и реабилитации соматических расстройств,
кризисных состояний и утомления у военнослужащих**
Е.К.Агеенкова

Введение

Приемы психической саморегуляции имеют свои преимущества перед другими методами психологической коррекции по следующим причинам.

Во-первых, применение методов манипулятивных психотерапевтических технологий, наиболее часто используемых в настоящее время, может способствовать усилению зависимости человека от психотерапевтов и снизить его адаптивные возможности. Знание же основных приемов психической саморегуляции позволяет каждому человеку самостоятельно справляться с возникающими проблемами и, таким образом, более полно самоактуализироваться.

Во-вторых, сам организм является автономной саморегулирующейся системой, способной поддерживать свое функционирование. Методы психической саморегуляции позволяют упразднить факторы, нарушающие его гомеостатическое равновесие и ведущие к саморазрушению.

В-третьих, условия современной жизни и особенно условия жизни военнослужащего требуют большого физического и психического напряжения, приводящего часто к застойным явлениям, не упраздняемым в промежутках естественного отдыха. Высокий темп жизни не всегда позволяет пользоваться растянутыми во времени услугами классических психотерапевтов. Использование приемов психической саморегуляции позволяет быстро упразднить склонные к задержке негативные психические состояния самостоятельно.

При обучении Приемам психической саморегуляции необходимо учитывать некоторые важные моменты.

1. Психическая саморегуляция – это не спорт. Поэтому при обучении ее приемам абсолютно противопоказаны чрезмерное усердие и азарт.
2. При самостоятельном обучении приемам психической саморегуляции важно учитывать основные правила по оптимизации этого процесса и рекомендации по технике безопасности. Они даны в начале раздела «Статические методы релаксации».
3. Наиболее эффективно эти приемы усваиваются тогда, когда вы будете находиться в равновесном психическом состоянии. Если же вы находитесь в состоянии личностного кризиса или психического расстройства, то обучаться им необходимо под контролем медицинского психолога или врача-психотерапевта. Необходимо также знать, что при некоторых расстройствах использование этих методов будет неэффективным, при ряде других расстройств их можно использовать только при сопутствующем психотерапевтическом и медикаментозном лечении и только под наблюдением врача.

Что такое психическая саморегуляция

Предлагаемый комплекс психотехник базируется на принятых в биологии представлениях о саморегуляции биологических систем и в том числе человеческого организма. Саморегуляция это свойство биологических систем автоматически устанавливать и поддерживать на определенном относительно постоянном уровне свои физиологические показатели. В биологической системе управляющие факторы находятся не вне организма, а формируются в ней самой. Организм имеет адаптивную или самонастраивающуюся систему саморегуляции. Адаптация это совокупность особенностей организма, обеспечивающая возможность его существования в меняющихся условиях внешней среды.

При «перенастраивании» организма при адаптации к новым условиям он испытывает напряжение, которое Г.Селье назвал стрессом¹. При этом он указывал, что стресс может оказывать как положительное действие на организм, так и отрицательное. При очень высокой интенсивности стресса, возникающего как на эмоциональные, так и на физические факторы, а также при стрессе невысокой интенсивности, но протекающем длительный период, он превращается в дистресс и становится патогенным и может вызвать соматические расстройства. С позиции теории гомеостазиса это рассматривается как неспособность саморегулятивных механизмов возвратиться в исходное стационарное состояние или сформировать другое стационарное состояние.

Личностная структура человека, так же, как и организм является системным образованием и обладает гомеостазисом, по механизму которого она или сохраняет свое постоянство на фоне изменяющихся внешних условий, или переходит со своего первичного стационарного состояния к другому с использованием механизма саморегуляции.

Важное значение для характера последствий (положительных или отрицательных) стресса на организм имеют поведенческие и психические реакции на него. Особенно важно это значение при формировании реакции человеком на эмоциональный стресс. В связи с этим у каждого человека есть возможность своим поведением или избежать его, или изменить свою реакцию на действие стрессоров, вызывающих его. Неумение же правильно организовать свою психическую жизнь, управлять своими эмоциональными состояниями очень приводит часто к соматическим заболеваниям или к психическим расстройствам.

Например, наблюдения за больными людьми показывают, что в большинстве случаев в моменты гипертонического криза или инфаркта миокарда, вопреки общепринятому мнению, у них не проявлялись никакие болезненные симптомы, заболевание чаще всего начиналось на фоне полного внешнего благополучия. Однако выясняется, что психическое напряжение у них возникало ранее, у кого неделю назад, у кого месяц, а у кого с того времени прошли годы. Но данный человек, оказывается, все время думал о них, вновь и вновь мысленно воссоздавал эти события и переживал их заново.

Организм человека устроен так, что он реагирует одинаковым образом как на реальные обстоятельства жизни, так и на мысленное их представление. При этих представленных в воображении переживаниях в нем меняется артериальное давление, ритм дыхания и сердца, перестраиваются обменные процессы. Таким образом, человек своим неорганизованным сознанием поддерживает организм в состоянии постоянного напряжения, что соответствует возникновению дистресса по механизму стресса невысокой интенсивности, но протекающему длительный период, что через какое-то время может привести его к поломке какой-нибудь функциональной системы.

В норме после прекращения действия стрессирующих факторов функционирование организма возвращается в исходное состояние гомеостатического равновесия в течение 15 - 30 минут. Однако известно, что в случае психоэмоционального стресса и особенно при реагировании негативными эмоциями на кризисные жизненные обстоятельства, мы не всегда можем восстановиться за эти 15 - 30 минут, т.к. мысленно вновь и вновь переживаем эту

¹ Селье Г. На уровне целостного организма / Г.Селье. – М.: Наука, 1972. – 123 с.

ситуацию. В подобных случаях наблюдается пролонгирование или растягивание его во времени состояния стресса и перенапряжение всех физиологических систем. В этом состоянии саморегулятивные механизмы организма не могут приводить его в состояние исходного гомеостатического равновесия. Необходимо также отметить, что образы, вначале произвольно возвращаемые индивидом в поле его внутренней картины мира, согласно механизму научения могут стать болезненно навязчивыми и уже без его желания присутствовать в собственном сознании.

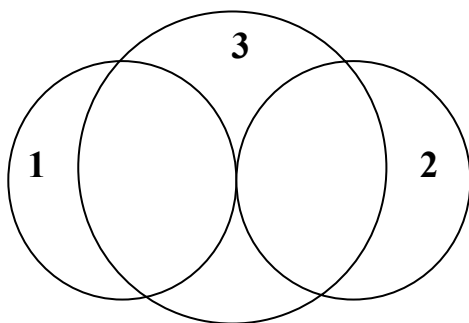
Неправильно организуя свою психическую жизнь, человек способен привести свой организм к психосоматическому заболеванию. Постоянная углубленность в мир собственных переживаний, мысленное проигрывание тех ситуаций, которые уже произошли, или тех которые могут произойти, но которых в настоящее время нет и никогда не будет, обедняют жизнь человека и заставляют жить в постоянном напряжении. Негативные представления, по нашим наблюдениям, имеют три разновидности: 1) вспоминается неприятная реальная ситуация; 2) спор или выяснение отношений с воображаемым противником; 3) мнительные люди часто представляют будущие негативные события.

Таким образом, можно сделать вывод о роли психологического фактора в поддержании стрессового состояния и превращении его в дистресс. Он выражается в поддержании вегетативных систем организма в постоянном напряжении путем мысленных представлений негативных событий, что может привести его к функциональной болезненной перестройке. Помимо этого, ригидность эмоционального состояния, согласно телесно-ориентированным теориям психологии, вызывает ригидность определенных мышечных групп, особенно выраженный гипертонус трапецивидной и затылочных мышц, на которые проецируются, как правило, негативные эмоции. У лиц с длительным «стажем» однообразного эмоционального реагирования наблюдается их гипертрофия, что даже со временем приводит к изменению телесной конституции.

Выявленные закономерности позволили произвести выбор и совершенствование методов психической саморегуляции как для профилактики проблем личностного развития и соматических заболеваний, так и для их недирективной психотерапии.

Методы психической саморегуляции основываются на процессе их естественного восстановления, т.е. механизме гомеостаза. Фактически методы саморегуляции только помогают упразднить те психические и телесные препятствия, которые мешают нормальному функционированию организма.

Опыт работы с различными методами показал, что наиболее удобным способом выделения в поле восприятия тех конкретных объектов, на которые будет направлена психическая саморегуляция, является подход Ф.Перлза, выделившего во внутренней картине мира человека три *зоны осознания*: *внешнюю, внутреннюю и среднюю*.



Во *внешней зоне осознания* (1) представлены образы внешнего мира. Они формируются по механизмам ощущений и восприятия посредством пяти анализаторов: зрительного, слухового, тактильного, обонятельного и вкусового.

Посредством *внутренней зоны осознания* (2) человек ощущает свое тело и отдельные его части. Механизм данных ощущений также объективен и обеспечивается восходящими нервными путями, идущими от интерорецепторов. Во внешней и внутренней зоне осознания

присутствует, хотя и информационно преобразованная, но все же объективная реальность, с которой имеет дело индивид в данный момент времени, т.е. «здесь и теперь».

В *средней зоне осознания (3)*, в отличие от описанных ранее, присутствуют образы, ощущения переживаний, которые созданы не путем отражения объективной реальности, а путем синтеза образов внутренней картины мира из элементов, извлеченных из памяти. Данные синтезированные образы создаются путем фантазирования, мечтания, размышления воспоминания по механизму мышления, представления и воображения, т.е. в средней зоне осознания отражен мир, существующий «там и тогда».

Умение применять методы психической саморегуляции связано с выделением и точным восприятием тех объектов во внутреннем психическом пространстве человека, на которые будет направлено их корректирующее действие.

На следующем этапе стоит задача выделять образы, фантазии, представления из средней зоны осознания, которые связаны с тревогой и психическим напряжением и научиться их корректировать. Этот подход называется *методом контроля мышления*.

В последующем отрабатывается восприятие внутренней зоны осознания и навык произвольной коррекции тех физиологических состояний тела, через которые проявляют себя эмоции. Данный способ саморегуляции называется *методом контроля функций тела*.

Среди способов психической саморегуляции, основанных на знании психотехник, рассматриваются:

- 1) *методы контроля мышления* (коррекция состояний средней зоны осознания);
- 2) *методы контроля функций тела* (коррекция внутренней зоны осознания);
- 3) *методы регуляции через состояние транса* (совмещение приемов работы во внутренней и средней зонах осознания).

Среди методов контроля функций тела в свою очередь имеются два направления: а) *приемы регуляции дыхания и б) приемы регуляции мышечного тонуса*, подразделяющиеся на *статические и динамические методы релаксации*. Среди динамических методов саморегуляции можно также выделить *гимнастические приемы и приемы формирования осанки и координации движений*.

Таким образом, классификацию психотехник, ориентированных на саморегуляцию эмоциональных состояний, графически можно выразить следующим образом.

Психотехники саморегуляции эмоциональных состояний



Методы контроля мышления являются базисными для всех других саморегулятивных техник. Они заключаются или в контроле качества картины событий, которую индивид рассматривает в воображении, или в остановке мыслительных представлений.

Формирование *методов контроля функций тела* основано на том, что эмоциональные состояния обязательно проявляются в изменении функционирования физиологических систем. Поэтому многие исторически сложившиеся системы психической саморегуляции основываются на регуляции двумя функциями организма - дыхания и тонуса мышц, которыми каждый человек способен произвольно управлять.

Основа использования *методов регуляции дыхания* - изменение психоэмоционального состояния в зависимости от его глубины, и соотношения длительности вдоха и выдоха.

В приемах *статической мышечной релаксации* нами выявлены некоторые противопоказания или ограничения использования отдельных подходов, принятых в аутотренинге, основанном на методе И.Шульца¹. О возникновении различного рода психологических и физиологических проблем при его применении указывали многие исследователи². Основными противопоказаниями, во всяком случае, для отдельных контингентов лиц, являются: а) «поза кучера», б) применение «ощущения тяжести» для стимулирования релакса, в) концентрация внимания на деятельности внутренних органов. Излишним, с нашей точки зрения, является прием аутосуггестии на фоне полусонного состояния с вербальным сопровождением расслабления. С другой стороны, в отличие от «санаторно-курортных» вариантов аутотренинга, был сделан акцент на сохранении ясности сознания и контроля действительности, как принято в классических приемах медитации. Все эти аспекты потребовали составления большого списка правил «техники безопасности» при проведении релакса.

Поскольку проведение статической мышечной релаксации является для многих затруднительным, в данном пособии предлагаются ее *динамические* варианты: гимнастика на растяжение различных групп мышц и суставных связок а также умение расслаблять тело в движении. Эти приемы достаточно разработаны с указанием их показаний и противопоказаний в лечебной физкультуре, спорте, йоге, цигун, русских оздоровительных приемах, в методах Райха, Лоуэна, Фельденкрайза, Александера³ и других.

Методы регуляции через состояние транса наиболее сложны для изложения в популярных изданиях. Они предназначены для само моделирования глубинных психических процессов, который осуществляется через особые или измененные состояния сознания.

Представленные методы относятся к *психотехническим приемам*, в основе которых - *волевое усилие*, направленное на устранение факторов, приводящих психику и организм человека к напряжению, и в сторону приведения их к гомеостатическому равновесию. Помимо специальных психотехник, в данном направлении могут работать *естественные методы* саморегуляции (выбор или создание внешней обстановки, способствующей возвращению организма в гомеостатическое равновесие); *методы, основанные на использовании состояний стресса* (в состоянии стресса по механизму аверсивного обучения быстро происходит приобретение необходимого навыка); *методы, основанные на воспитании и самовоспитании* (при надлежащем становлении личности эмоциональные реакции на стрессовые воздействия регулируются ее ценностными ориентациями и в данном случае психотехники могут не понадобиться).

МЕТОДЫ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Методы контроля мышления

¹ Шульц И. Аутогенная тренировка. - М.: Медицина, 1985. -31 с.; Беляев Г.С., Лобзин В.С., Копылова И.А. Психогигиеническая саморегуляция. - Л.: Медицина, 1977. -160 с.; Лобзин В.С., Решетников М.М. Аутогенная тренировка. - Л.: Медицина, 1986. 280 с.; Фельденкрайз М. Искусство движения. - М.: Эксмо, 2003. -352 с.

² Юрданов В.С. Метод аутогенной тренировки при лечении больных инфарктом миокарда. //Терапевтический архив. 1980. № 5. С. 78-83; Свядош А.М. Аутогенная тренировка. //Руководство по психотерапии. - Т.: Медицина, 1979. С. 176-192.

³ Бреннан Р. Метод Александера. - Киев, 1997; Лоуэн А. Психология тела. (Телесноориентированный биоэнергетический психоанализ). - М.: Независимая ассоциация психологов-практиков, 1997. - 200 с.; Лоуэн А. Физическая динамика структуры характера. - М.: «Компания ПАНИ», 1996. -320 с.; Райх В. Анализ личности. - М.: КСП; - СПб.: Ювента, 1999. -332 с.; Фельденкрайз М. Искусство движения. - М.: Эксмо, 2003. -352 с.; Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике. /Составитель В.Ю.Баскаков. - М.:НПО «Психотехника», 1992. -108 с.

Данные методы предназначены для непосредственного регулирования состояний нашего сознания. Они могут сформировать культуру нашей психической жизни и сознания.

Большинство взрослых людей разучились жить в реальном мире и существуют в своих представлениях. Мы как бы постоянно рассматриваем некий видеофильм, созданный из элементов наших воспоминаний и фантазий, живем в нем, а непосредственная действительность воспринимается в размытых формах. Образно говоря, наше психическое пространство представляет собой полупрозрачную раковину, через стенки которой наше сознание контролирует только отдельные стороны внешней действительности. Но в большей степени оно увлечено созерцанием собственного внутреннего психического содержания.

У японского писателя Кобо Абэ есть повесть «Человек-ящик». Главный герой разгуливает по городу, надев на себя картонный ящик, в котором проделаны небольшие оконца. Внутренность ящика представляет собой своего рода помещение, в котором имеются некоторые предметы «интерьера». Находясь внутри коробки, человек способен находиться и во внешнем пространстве и даже ориентироваться в нем, но, с другой стороны, он одновременно и изолирован от него, т.к. постоянно взаимодействует с внутренним пространством своего ящика, с теми предметами, которые он сам разместил там.

К сожалению, такое мысленное существование «в ящике» присуще любому человеку. Внутреннее убранство этого ящика может быть окрашено мрачными цветами тоски, зависти, раздражения, гнева. Это метафора, но согласитесь, каждый из нас представляет собой такого «человека-ящика». Если же мы таковыми являемся, то, естественно, необходимо научиться ориентироваться в собственных психических пространствах и контролировать их.

Для отработки навыка контроля состояний средней зоны осознания в нашем методе имеется набор тренирующих практических занятий.

Самый простой вариант контроля мышления заключается в том, чтобы следить за качеством той картины событий, которую мы в данный момент рассматриваем перед своим внутренним взором, когда находимся в средней зоне осознания. Следите за тем, чтобы: а) эти психологические образы не были эмоционально окрашены негативными переживаниями: злобой, сомнением, раздражением, страхом, спором или выяснением отношений со своими оппонентами; б) чтобы вы сдерживали свое желание возвратиться в свое сознание этот негативно окрашенный эмоциональный образ, иначе вы будете вынуждены через некоторое время пребывать в нем постоянно. Мысль при этом «застревает» и однообразно повторяется снова и снова, как на испорченной пластинке. Прекрасно высказался по этому поводу Владимир Мономах: нельзя «безлепицу мыслити».

Эти состояния неблагоприятны как для вашей психики, так и для организма. Старайтесь сразу же переключить свое внимание или на реальную действительность, или, в крайнем случае, на приятные воспоминания, на составление личных планов, а еще лучше на творческий процесс, для этого, вообще-то, и предназначен наш разум.

Надо помнить, что необходимо избавляться от негативных представлений сразу же. После того, как мы уже несколько раз прокрутим в своих мыслях неприятную ситуацию, такое состояние может закрепиться в сознании и от него уже бывает невозможно избавиться, эта мысль становится нашей хозяйкой.

Все мы склонны жить в своих представлениях, мыслях, чувствах, нежели в реальной действительности. Тем более что мы часто «застеваем» на мысленном проигрывании негативных событий, и эта тревожная картина представлений начинает разрушать нашу душу и тело.

Умение контролировать свое мыслительное состояние, по мнению большинства славянских мыслителей является основой духовной культуры человека. Наиболее важными в этом отношении, по моему мнению, являются работы Нила Сорского, одного из самых интересных людей нашей истории. Полагаю, что его труд «Нила Сорского предание и устав» не утратил своего значения в настоящее время и является ключевым в психической саморегуляции. Самым важным в духовном становлении человека он считал «блюдение

ума», без которого «ложны и бесплодны» телесные и другие внешние формы «духовного делания». Он писал, что самому святому человеку в голову приходят самые дурные мысли это вполне естественно.

В послании к Вассиану Патрикееву¹ он писал: «А ежи реки ми еси о помыслах нечистых, иже от врага душ наших приносимых, о сих не зело поглащайся скорбию и не ужасайся. Понеже не точию нам, немощным и страстным, о семь стужение бывает, но и сущим въ преуспевании и в житии достохвальном пребывающим ...». Однако, если человек возвращает эту мысль и напряжением воли восстанавливает в уме некоторые события, то этим мысленным действием он отдается «страсти» и открывает дорогу лукавому. В развитии страсти он выделяет несколько периодов. Первый «прилог» это простое внешнее впечатление, мысль, возникшая независимо от воли человека. «Прилог» является естественным и не всегда опасным: «...помысль простъ, или образ прилучшагося, новоявленне въ сердце вносим, и уму объявляющесе. ...И сие, глаголють, безгрѣшно и ни похвалу имуще, ни укорь, понеже не въ насъ есть». Однако «прилог» уже может поколебать человека и, если он не пресечет в самом начале этот процесс и произвольно начнет возвращать увлекший его образ, то он все глубже начнет проникать в душу человека, и далее могут последовать стадии «сочетания», когда к простому впечатлению присоединяются чувства и воля, и «сложения», которые предполагают преклонение души к явившемуся помыслу или образу, что порождает греховное желание следовать «вражеской» мысли. «Съчетание ... приятие помыслу отъ врага бываемому, сирѣчь, иже с ним поучение и събѣсѣдование отъ произволения нашего. Се же есть помышляти, которая любо мысль принесенная на умъ». «Сложение ...преклонение съсластно души къ явльшему помыслу или образу бываемо, иже есть, егда кто, приемля помыслы или образы отъ врага представляемы и с ними глаголя, мыслень в малъ сложить въ мысли своей тако быти, якоже глаголетъ вражьи помысль». На стадии «сложения» зарождается страстное увлечение, которое, если не будет пресечено, переходит в «пленение». Стадия «пленения»: «Егда же яко бурею и волнами носим и отъ устройства благаго изводим к лукавым мыслем, не могии в тихое и мирнее устройство приити сие же напаче от мльвы бывает и от многих бесполезных бесед». А далее следует «страсть» - нравственное перерождение человека, когда мысль становится «нравом и обычаем». «Страсть», в собственном смысле слова, постоянно преследует человека, поглощая все его помыслы и желания и заставляя пребывать его в состоянии постоянного «мечтания»¹.

Другая часть психотехнических приемов контроля мышления направлена на остановку процесса мысленных представлений. Для многих этот подход покажется странным, хотя он основан на естественных механизмах работы человеческого сознания.

Поскольку средняя зона осознания является местом создания фантазий, мечтаний и представлений, то практикующий психическую саморегуляцию сталкивается с возможностью «выключить» ее и достигнуть состояния не-мышления. Прямой путь к достижению этого состояния – это восприятие действительности через зрение, слух, обоняние, осязание, вкусовую чувствительность, т.е. *переключение сознания на внешнюю и внутреннюю зоны*.

Это состояние является основой йоги. Сутры Патанджали - древний трактат, впервые излагающий сущность йоги, начинается с высказывания: «Йога - есть остановка мыслящего начала».

На методах контроля внутренней зоны осознания или контроля функций тела посредством их восприятия мы остановимся позднее.

А сейчас поговорим о возможностях фиксации внимания на внешней зоне. Если мы сможем полностью сосредоточить свое внимание на том, что происходит вне нашего тела и

¹ Архангельский А.С. Нил Сорский и Вассиан Патрикеев, их литературные труды и идеи в древней Руси. //Памятники древней письменности и искусства. –СПб, 1882. –Вып.16. –283 с.

¹ Нила Сорского предание и устав. //Памятники древней письменности и искусства. – СПб, 1912. –Вып.. 119. – 91 с.

сознания - на внешней физической реальности, то таким образом сможем полностью уйти из средней зоны иллюзий и быть в состоянии не-мышления. Это состояние еще можно назвать созерцанием.

Саморегуляция состояний внешней зоны осознания заключается в работе с процессами внимания и восприятия. Известно, что внимание является процессом, который определяет направленность и избирательность психической деятельности. Таким образом, научившись управлять вниманием, можно научиться управлять собственным психическим состоянием. Данный тренинг саморегуляции заключается, в основном, в отработке навыка различения таких процессов, как сужение и расширение объема внимания при восприятии внешних объектов в зрительной и слуховой модальности, умении концентрироваться на отдельных объектах или быстро переключаться с одного объекта на другой. Данный тренинг саморегуляции также позволяет научиться точно фиксировать моменты, когда сознание переключается с внешней зоны осознания на среднюю, что дает возможность индивиду произвольно выбирать эти зоны для своей психической деятельности.

Итак, попрактикуем это состояние на двух наиболее развитых у человека информационных каналах - зрении и слухе.

Откройте ваши глаза и осмотритесь кругом. Попробуйте ощутить, что вы существуете сейчас здесь, именно в этом месте бесконечного мира, что вы существуете именно сейчас, в данный момент вашей жизни и вообще что вы именно существуете, и ваша жизнь существует именно сейчас и здесь. Посмотрите на окружающий видимый мир полными глазами, мир вокруг нас текуч и изменчив и то, что вы сейчас видите это неповторимые мгновения, которых больше не будет.

А сейчас откройте ваш слух. Мир вокруг нас еще и звучит. Прислушайтесь: вне вас есть отдаленные звуки города и природы, есть более близкие звуки помещения, в котором вы находитесь, а есть еще и совсем тихие звуки движения воздуха и чего-то еще, может, движения крови в ваших сосудах. А сейчас попробуйте слышать мир как оркестр, не выделяя ни одного звучания.

А теперь перейдите к восприятию мира и видимого, и звучащего одновременно.....

Не показалось ли вам после такой практики, что вы лучше почувствовали и осознали мир, в котором протекает ваша жизнь, и вы обнаружили в себе новые психические качества и возможности.

Данная практика включения сознания в восприятие реального мира является основой для многих мировоззренческих систем. Особенно чувствуется состояние созерцания и восхищения каждым мгновением бытия в японских стихах, написанных в классической традиции хайку:

Лунная ночь.
Забравшись на камень
поет лягушка... (Ранке)

Весенний ветер.
Журча меж полей ячменных
вьется ручеек...(Мокудо)

Тают снега.
Туманом окутаны горы
Каркает ворона... (Гёдай)

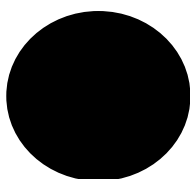
Осенние ливни.
К валуну случайно прилипшее
крылышко бабочки. (Кеси)

При всей кажущейся пассивности состояния созерцания оно позволяет полностью включить сознание в естественный поток жизни и через него познать мир и скоординировать свое существование, согласно этим природным закономерностям.

Вы, наверное, обратили внимание на то, что удерживать внимание длительное время на внешней зоне очень сложно, сознание все равно соскальзывает в среднюю зону - зону мыслей и представлений, и через некоторое время мы ловим себя на том, что снова о чем-то думаем. У нас есть привычная тенденция - уйти от реальности, а ведь жизнь единственная не бесконечна и, может быть, и в самом деле имеет смысл впитывать глазами, ушами, всем телом неповторимые мгновения бытия хотя бы иногда, хотя бы на несколько минут в день.

Практика созерцания в жизни человека важна не только с экзистенциальной точки зрения, но и как обыденный механизм психической саморегуляции, позволяющий упразднить негативные эмоциональные состояния. Для того, чтобы успокоить себя после эмоционального срыва, переведите все свое восприятие на внешнюю зону, удержите его там некоторое время. В это время вы будете находиться в состоянии не-мышления, в это время и психика и тело придут в спокойное состояние. Однако я сразу предупреждаю, что это одна из самых сложных практик. Удержать сознание вовне очень трудно. Но чтобы научиться контролировать внешнюю зону и не мыслить, можно предложить одно тренировочное упражнение.

Нарисуйте на белой бумаге черную точку диаметром 1,5 - 2,0 см (можно приклеить к бумаге черный кружок или воспользоваться точкой, размещенной в этой книге), разместите его фронтально перед собой на расстоянии, на котором вы его хорошо видите. Сядьте удобнее и постарайтесь эту черную точку с интересом рассматривать.



Для многих это упражнение может показаться нелепым. Однако это прекрасный психологический тренинг.

Наша психика устроена так, что мы воспринимаем то, что подвижно, что имеет изменчивую форму. А в черном кружке минимум информации - есть белый фон и черное пятно и замкнутый без выступов рисунок. Поэтому у нашего зрительного восприятия есть стремление уйти от созерцания черной точки в наблюдение более интересных внешних или внутренних объектов.

Это упражнение, при котором вы созерцаете с интересом и без напряжения бессмысленную черную точку, позволяет тренировать волевой процесс: а) вы рассматриваете то, что неинтересно и б) контролируете свои мысли, удерживая сознание во внешней зоне, не позволяя ему соскальзывать в мир представлений.

При выполнении данного упражнения необходимо фиксировать те моменты, когда сознание уходит в среднюю зону фантазий. Отключайтесь от нее и снова переводите внимание на внешнюю зону - черную точку.

Можно почувствовать тот момент, когда мы уходим в мышление, используя следующую особенность зрительного восприятия. Через некоторое время, после того как вы начали смотреть на точку, вы можете заметить вокруг нее блестящий белый ореол. Он образован белым пятном, которое можно увидеть, если слегка сдвинуть глаза в сторону. Если вы будете видеть черную точку с белым ореолом вокруг нее или с плавающим рядом с ней белым пятном, то значит, что вы и в самом деле смотрите на этот объект и находитесь во внешней зоне осознания. Если же ореол и пятно исчезли, то значит, ваши глаза рассматривают или посторонний объект или мысленную картину средней зоны. Тогда вы должны волевым усилием снова возратить свое сознание на выполнение той работы, которую вы перед собой поставили - созерцание черной точки.

Данное упражнение помогает различать состояние мышления и не-мышления и тренировать волевой процесс контроля внешней действительности, который в последующем становится привычным, и будет выполняться без излишнего напряжения.

Если вам совсем сложно заниматься с черной точкой - не можете никак на ней сосредоточиться, то можно начать с созерцания какой-нибудь фотографии или репродукции сюжетной картины. Если и это сложно - начните с созерцания пламени свечи, оно легко приковывает внимание.

Методы контроля функций тела

Следующий подход к саморегуляции основан на регуляции телесных функций. Он также опирается на естественные механизмы функционирования живого организма. В данном случае эмоциональное состояние контролируется через внутреннюю зону восприятия.

Включение сознания во внутреннюю зону осознания имеет следующие цели.

- Умение различать во внутренних ощущениях тела а) различные части тела (например, отдельные пальцы, кисть, предплечье, плечо) и ощущать их в местах их реального расположения б) напряженные и ненапряженные группы мышц в) холодные и теплые части тела.
- Умение чувствовать изменения в теле при произведении вдоха и выдоха.
- Чувствовать изменения в теле при различных положениях тела и его конечностей, при различных движениях и при упражнениях на растяжение.
- Произвольно добиваться изменений в теле или в отдельных его частях в сторону расслабления мышц и потепления конечностей.
- Умение различать движения, при которых не создается статическое напряжение мышц.
- Умение различать те движения, которые растягивают определенные отдельные группы мышц.
- Умение определять моменты, когда сознание начинает переключаться с внутренней зоны осознания на среднюю.

Эмоции имеют непосредственную связь с функциями тела. В этом отношении они - это самый «грубый» психический процесс, поскольку наиболее тесно связаны с физиологическим функционированием организма. Если человек находится в каком-либо эмоциональном состоянии, то, обязательно, при этом изменяется напряжение вегетативных систем организма: меняется частота дыхания и сердцебиения, изменяется обмен веществ, тонус мышц и электромагнитная активность органов и т.д. Если мы сможем успокоить наше тело, следовательно, исчезнет и эмоциональное напряжение.

В нашем организме только две функции поддаются произвольному управлению сознанием - это дыхание и тонус мышц. Остальные функции заблокированы, их трудно или невозможно изменить усилием воли. Поэтому мы не будем включаться в эти интимные физиологические процессы, с ними справится центральная нервная система, а попробуем влиять на наш организм, а через него и на наши эмоции через доступные сознательному регулированию функции - дыхание и тонус мышц.

Приемы регуляции дыхания

Чтобы было проще объяснить значение дыхания в психической и телесной жизнедеятельности организма, попробуйте вначале поэкспериментировать с ним. Встаньте перед зеркалом и наблюдайте за своим внешним видом, а также попробуйте почувствовать, в каком психическом состоянии вы находитесь, когда будете дышать по-разному. На каждое упражнение отведите не более 1 минуты (не переусердствуйте, т.к. при некоторых заболеваниях может появиться одышка).

А. Вначале сделайте следующее: после обычного естественного вдоха выдохните как можно резко.

Б. После обычного вдоха попробуйте выдыхать плавно и медленно. Делайте это как можно естественнее.

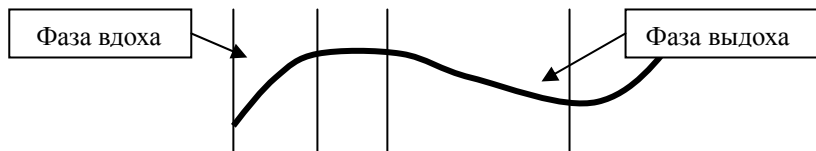
В. Дыша в естественном ритме, делайте глубокий вдох и выдох, заполняя воздухом все легкие.

Г. Осуществляя дыхательные движения в естественном ритме, постарайтесь дышать очень легко и поверхностно - «чуть дышать».

Д. Вспомните, как вы запыхивались после пробежки, и подышите таким «собачьим» дыханием, делая быстрые короткие вдохи и выдохи.

Заметили ли вы, что при переходе в другой тип дыхания вы переходили и в другое психическое и физиологическое состояние.

Дыхательные движения человека имеют несколько фаз: фаза вдоха, фаза задержки дыхания после вдоха, фаза выдоха и фаза задержки после выдоха. Причем когда человек находится в спокойном состоянии, длина его выдоха длиннее, чем длина вдоха. Чем более он психически напряжен, тем короче становится его выдох по отношению к вдоху.



При резком выдохе происходит значительное сокращение и напряжение мышц грудной клетки и живота, лица, рук и ног. При напряжении мышц туловища происходит сжатие (и массаж) внутренних органов. При этом повышается артериальное давление, растет психическая активность, желание действовать. Не правда ли, что такой тип дыхания можно использовать, когда вы хотите выйти из состояния «агульной млявасци и абыякавасци да жыщца», повысить низкие показатели давления, поднять жизненный тонус, устранить вялость и безразличие. Если же при таких резких выдохах мысленно и образно задавать себе установку, например: «Сейчас берусь за работу», «С данного момента бросаю курить» и т.п., то такие упражнения усилят желание действовать в большей степени, нежели простое фантазирование на тему: «Хорошо бы взяться за работу», «Неплохо бы бросить курить».

Плавный и медленный выдох, если он совершается естественно и без усилий, оказывает противоположное действие. С медленным выдохом усиливается расслабление всех мышц тела, успокаиваются мысли и эмоции, обостряется восприятие окружающей обстановки. Естественно, такой тип дыхания можно использовать для снятия эмоциональной и физической напряженности, для достижения спокойного психического состояния.

Если вы сможете сосредоточить свое внимание на себе, то можете почувствовать, что глубокий вдох и полный выдох усиливают ощущение физиологических процессов тела. Активная работа мышц при полном дыхании стимулирует и ритмичную работу внутренних органов. Несомненно, данный тип дыхания - это физиологический активатор.

Если трудно было осуществить естественное, без усилий поверхностное дыхание, то можно вспомнить, при каком роде психической деятельности оно возникает. Наверное, тогда, когда нужно максимально сосредоточиться на чем-то, когда мы пытаемся уловить что-то еле различимое, например, прислушиваемся или всматриваемся, или пытаемся понять нечто. Явно, этот тип дыхания помогает притормозить физиологическую жизнедеятельность организма и активизировать высшую произвольную психическую деятельность, связанную с переработкой информации.

Но зато какая дезинтеграция психической деятельности происходит при быстрых вдохах и выдохах! Никто, наверное, не сможет осуществить какую-либо интеллектуальную деятельность, если появится дыхание типа одышки. Все обычно ждут, когда оно успокоится, иначе трудно будет сосредоточиться.

Если вы хорошо чувствуете изменения в своем организме, то, наверное, почувствовали, как при разных особенностях дыхания меняются процессы жизнедеятельности. Все эти наблюдения могут стать основой для моделирования своих телесных и психических состояний.

Приемы регуляции тонуса мышц

Управлять психическими и телесными функциями можно научиться и через произвольное управление тонусом мышц. Мышечный корпус человека очень чутко реагирует на негативные эмоции напряжением различных групп мышц, на мысленное представление неприятных событий или двигательных актов. Причем напряжение отдельных групп мышц может сохраняться длительное время, даже годами. При этом постоянное напряжение

отдельных групп мышц приводит к изменению осанки, воздействует на функционирование внутренних органов, определяет его психическое состояние. Напряжение мышц не снимается у многих взрослых людей даже во время сна. Обратите внимание на то, как спит ребенок, как он лежит, раскинув свое тело в постели. Большинство же взрослых напоминают при сне сжатые комочки. Такое состояние тела не дает полноценного расслабления и отдыха. Пожалуй, только сильное физическое утомление вызывает необходимость хорошо расслабиться всем мышцам. Поэтому после большой физической нагрузки человек, экономя свои силы, и двигается более расслабленно и спит, раскинувшись, отдавая свое тело отдыху.

На этом эффекте основаны некоторые методы расслабления мышц всего тела или отдельных его групп. Если вы чувствуете, что у вас сильно напряжены какие-то мышцы (лицо, кисти рук, плечи, спина, ноги или др.), попробуйте напрячь их еще больше ... еще сильнее ... еще с большим усилием, а потом снимите его и произойдет компенсаторное расслабление этих мышц, а вместе с ним и психическое равновесие.

Поскольку эмоции и особенно негативные эмоциональные состояния связаны с напряжением мышц, упразднить это мышечное напряжение можно и путем волевого усилия. Взрослым людям этому уже необходимо обучаться, т.к. это напряжение становится привычным. Однако у большинства желания обучиться этому не возникает. Поэтому следующая рекомендация по релаксации для особо ленивых или слишком занятых людей, которые не находят времени для обучения этим приемам.

Обратите внимание на состояние мышц верхней части спины. Это зона, на которой наиболее активно проявляются негативные эмоции. В этом отношении человек напоминает наших ближайших биологических родственников - наземных млекопитающих. Посмотрите на собаку, когда она сердится, агрессивна, смущена или обижена. Она вся напрягается, и шерсть на ее загривке поднимается дыбом - это за счет напряжения мышц спины. Реакция соответствующих мышц человека на негативные эмоции такая же - если бы на шее и спине у нас были волосы, они бы стали торчком.

Чтобы быстрее прийти к психическому равновесию после эмоциональной реакции, постарайтесь расслабить хотя бы мышцы спины, шеи, затылка. Подвигайте головой в разных направлениях, пошевелите плечами, опустите их вниз, встряхните руки. Если вы сможете сохранить расслабление этих участков тела после эмоциональной вспышки минут 15 - 30 (это время действия биохимических составляющих стресса), не позволяя при этом своему сознанию воссоздавать в представлении негативные события, то за это время вы сможете полностью прийти к психическому равновесию.

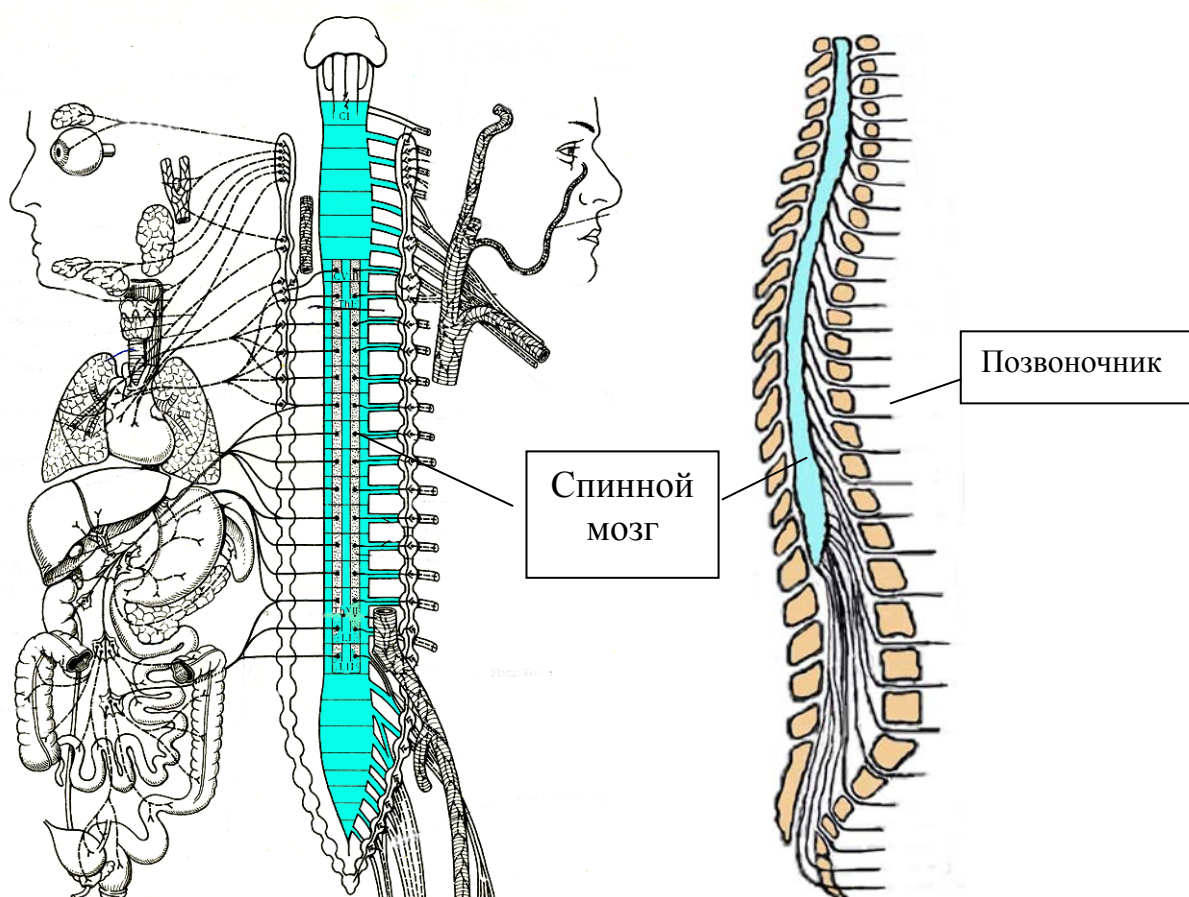
Зона верхней части спины - весьма значимый отдел нашего организма. Напряжение мышц этой зоны говорит о переключении сознания на среднюю зону осознания. Степень их расслабления или напряжения выдает наше эмоциональное состояние, выдает агрессивные побуждения, вызывает скованность или расслабление других частей тела, способствует формированию осанки и походки.

А сейчас выясним еще одно очень важное значение этой мышечной зоны - влияние ее на функционировании внутренних органов. Посмотрите на рисунок.



Здесь схематично изображены мышцы верхней части спины. Практически все они одним своим концом прикреплены к плечевому поясу, другим - к позвоночнику. Таким образом, напряжение этих мышц приводит к механическому, силовому воздействию на позвоночный столб, а через него - на один из самых ответственных органов нашего тела - на спинной мозг, выполняющий функцию управления жизнедеятельностью нашего организма. Поэтому напряжение мышц спины может оказать воздействие прямым или косвенным образом на работу внутренних органов.

Обратите внимание на следующий рисунок, где схематично указаны зоны спинного мозга и его чехла - позвоночника, которые связаны с определенными внутренними органами. Теперь соотнесите схему этого рисунка со схемой расположения мышц на рисунке, и вы поймете, какие мышечные группы связаны с теми или иными внутренними органами и как важно содержать в определенном состоянии, заданном природой нашего тела, мышечный корпус туловища.



В специальной литературе по аутотренингу обычно говорится о полном расслаблении мышц тела, т.е. предлагается вызвать путем специального тренинга вялость и «провислость» мышц, чего можно добиться только в неподвижном состоянии.

Однако в активном состоянии при движении тоже можно расслабляться, но в этом случае можно говорить о естественном режиме активности всех мышц. Эта естественность связана с тем, что любой процесс жизнедеятельности имеет ритмический характер, где обязательно есть фаза сокращения мышцы и фаза ее расслабления. В здоровом организме все ритмические процессы взаимосвязаны: и ритм дыхания, и ритм биения сердца, и ритм движения, и очень мелкие автоколебательные движения каждого органа, и ритм изменения функциональной активности, которые создают единый колебательный процесс каждой живой системы.

Таким образом, когда идет речь о расслаблении в активном состоянии, при движении, то это значит, что при этом сохраняется определенный естественный ритм напряжения и последующего полного расслабления мышц. Данный режим позволяет сохраняться естественному автоколебательному процессу в наших мышцах, который участвует в жизнеобеспечении организма, обмене веществ, в кровообращении и т.д. Поэтому длительное мышечное напряжение, не сменяемое фазами расслабления, приводит к нарушению обменных процессов, ощущаемому нами как скованность, тяжесть или напряжение.

У многих людей находящихся в длительном психоэмоциональном напряжении, или переживании негативных событий в своем сознании, мышцы их шеи и спины находятся в постоянном тонусе, они становятся твердыми как камень, растет их масса, у человека меняется осанка и походка, появляется скованность и неловкость в движениях. А самое главное - нарушаются обменные процессы, приводящие к остеохондрозу, радикулиту, механической травматизации корешков спинного мозга и нарушениям его функции управления внутренними системами.

О методах релаксации мышц туловища в активном состоянии речь пойдет позднее, а сейчас я предложу некоторые подходы к умению расслабляться полностью в состоянии

обездвиженности. Это естественная фаза жизнедеятельности организма - полная релаксация всех мышц, которой необходимо учиться большинству взрослых людей заново.

Статические методы релаксации

Мы уже говорили о том, что в нашем осознании есть внутренняя зона восприятия. Это область ощущения нашего тела и его жизненных процессов. Практика полной релаксации связана с переводом сознания в эту зону, в ощущение мышц тела и с умением произвольно вызывать их полное расслабление.

Перед тем, как начать практиковать полный релаксационный тренинг, запомните вначале некоторые основные его правила по оптимизации этого процесса и рекомендации по технике безопасности.

1. При релаксации не заставляйте мышцы расслабляться, вы должны только позволить им это сделать. При релаксации вы добиваетесь абсолютно естественного состояния. Когда мышцы не работают и тем более, когда они отдыхают, они должны находиться в полном расслаблении. Вы просто «отпустите их на свободу», предоставьте им возможность полного отдыха.

2. Не расслабляйтесь быстро. У некоторых людей это может вызвать неприятные или болезненные ощущения. Тем более это опасно при расслаблении в вертикальном положении тела.

3. Возникновение любых дискомфортных ощущений говорит о неправильном расслаблении без учета особенностей вашего организма. Поэтому незамедлительно выходите из расслабления путем глубокого вдоха и напряжения всего тела. Хорошо вызвать у себя реакцию потягивания и зевоты. Это естественный природный механизм перевода организма из состояния релакса в бодрствование. Зевота и потягивание включают обменные процессы, свойственные состоянию активности, люди в основном теряют с возрастом эту природную гимнастику, и она не включается у них даже после сна, чего не скажешь о детях и животных.

4. Заканчивать любой даже непродолжительный релаксационный тренинг нужно путем включения процессов активности - через глубокий вдох (о его значении было указано в разделе о дыхательных упражнениях), мышечного напряжения всего тела и, по возможности зевоты и потягивания.

5. Нужно все время помнить, что путем релаксации мы добиваемся самого естественного природного состояния, которое может ощущаться через состояние комфорта и удовольствия. Если предложенные положения тела для расслабления, хотя они и являются наиболее рациональными с точки зрения протекания жизненных процессов, покажутся вам неудобными или вызывающими болезненные ощущения, можно поменять исходную позу на более удобную. Ищите комфорт и удобство для своего организма, не действуйте насильно. Однако начинать все же стоит с предложенных положений. Вы позднее обнаружите, что они наиболее оптимальны.

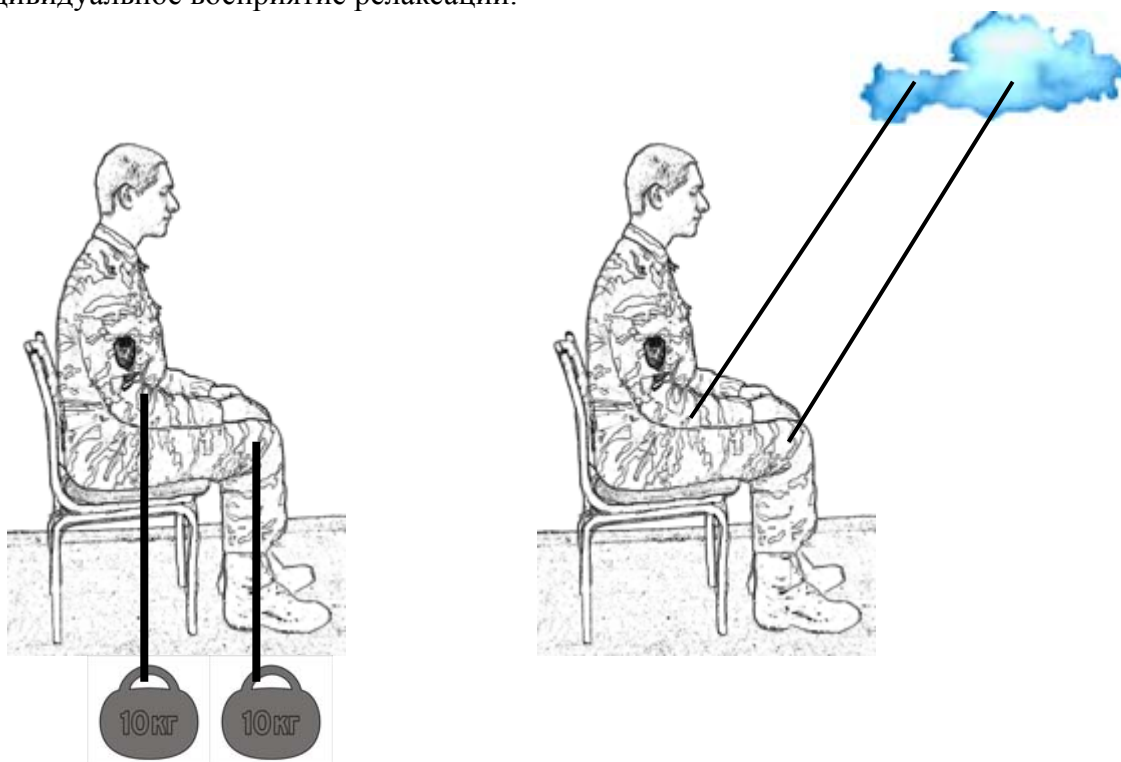
6. Тренинг релаксации связан с контролем мышления. Необходимо «увести» свое сознание во внутреннюю зону осознания - в чувствования конкретных мышц и через это их расслабить. Не позволяйте своему сознанию уходить в зону представлений, ведь при этом вы перестаете контролировать состояние мышц. Необходимо помнить, что возникшие при релаксации эмоциональные представления имеют тенденцию к застреванию и от них будет трудно избавиться. Если в процессе сосредоточения на релаксации ваше сознание начнет уходить в мир мыслей, постарайтесь освободиться от них на выдохе и снова переведите внимание на ту работу, которую вы выполняете - на расслаблении определенных групп мышц. Этим вы также тренируете вашу волю - умение произвольно удерживать внимание на необходимой деятельности.

Если вам трудно отключиться от своих мыслей, начните практиковать саморегуляцию с приемов контроля мышления, которые описаны выше.

7. Во многих пособиях по аутотренингу рекомендованы приемы фиксации внимания на успокоении внутренних органов типа «Мое сердце бьется ровно» или «Мой желудок работает хорошо» и т.д. К сожалению, этот подход нельзя рекомендовать всем. У многих тревожных людей и больных психосоматическими заболеваниями возможны так называемые парадоксальные реакции, т.е. ухудшение деятельности этих органов. Поэтому такой практикум можно проводить только под руководством опытных специалистов. На мой взгляд, эта тактика вообще излишняя. За работой внутренних органов «надзирает» автономная нервная система и нашему сознанию не стоит включаться в этот слишком сложный и интимный организменный процесс. Когда сознание тревожно, оно может оказать негативное влияние на функции внутренних систем организма. Для оптимальной регуляции биологических и психических процессов достаточно устранить все мешающие их деятельности факторы - скованность мышц и несобранность мыслей и отдать организм естественному процессу - поддержанию жизненных процессов.

8. В процессе релаксации у некоторых людей могут возникнуть парадоксальные мышечные реакции. При попытке расслабить некоторые мышцы они почему-то, наоборот, напрягаются. Это показатель психической напряженности. Если это состояние болезненно, нужно выйти из состояния релаксации по методу, указанному выше (пункт 3). В случае продолжения процесса релаксации необходимо перевести внимание на расслабление других групп мышц, и возникшее напряжение пройдет само собой. Еще раз хочу подчеркнуть - не действуйте путем насилия, просто позвольте включиться естественным процессам расслабления.

9. Не всем можно советовать тренинг ощущения тяжести в мышцах, рекомендованный в классических вариантах аутотренинга. Наблюдения показали, что данная практика у некоторых лиц вызывает дискомфортные ощущения. Имеет смысл практиковать просто расслабление мышц. При этом у кого-то возникает ощущение тяжести, у кого-то - легкости, это индивидуальное восприятие релаксации.



Кстати, длительно обучаемое чувство тяжести при дальнейшей практике обычно сменяется чувством легкости, поэтому и в этом случае не будем идти против естества и навязывать нашему восприятию образы легкости или тяжести, отдадимся тому чувству, которое возникает естественно при расслаблении.

10. Очень важный показатель психического равновесия и спокойствия, наряду с расслабленностью мышечного корпуса, теплые руки и ноги. Поэтому одной из составляющих релаксационного тренинга является согревание конечностей путем различных психических манипуляций. Чаще всего в пособиях по аутотренингу предлагается образное представление тепла: «Тело опущено в теплую воду или теплый песок». Я предлагаю в дальнейшей инструкции вариант, используемый реже - согревание через естественные источники тепла, названные в тибетской медицине тремя обогревателями. Они являются по нашим ощущениям самыми теплыми местами в нашем теле. Это район солнечного сплетения, пупка и лобка. Если вы сумеете хорошо сосредоточиться, то почувствуете в глубине тела в этих местах тепло. Я предложу далее метод согрева рук и ног через ощущение тепла солнечного сплетения, здесь тепло наиболее легко чувствуется. Однако вызывать ощущения тепла в этой зоне не рекомендую лицам с заболеваниями желудка, печени, поджелудочной железы. Работать самостоятельно с теплом зоны пупка не стоит больным с кишечными заболеваниями, зоны лобка - с заболеваниями мочеполовой системы. Заранее выберете один из трех подходящих для вас обогревателей и применяйте его, несмотря на то, что далее в инструкции я буду говорить о тепле солнечного сплетения.

11. Предложенный далее вариант релаксационного тренинга связан с непосредственным воздействием на мышцы, т.е. уходом сознания во внутреннюю телесную зону (внутреннюю зону осознания). При тренинге старайтесь *не представлять* отдельные части тела, а *ощущать* их. У вас должно возникнуть ощущение, что вы углубляетесь в мышцы и как бы рассматриваете их изнутри или прислушиваетесь к их работе. Постарайтесь воспринимать руки, ноги, другие мышечные группы на том месте, где они находятся реально. Неверным будет возникновение зрительного представления внешнего вида определенных частей тела, что говорит о переходе в среднюю зону сознания. Старайтесь ощущать тело, а не представлять его.

13. Очень важное значение в релаксационном тренинге имеет положение тела. Мышечное расслабление практикуют в положении лежа на спине, полулежа в глубоком удобном кресле с подголовником, сидя на обычном стуле, опершись на его спинку или сидя, выпрямившись вертикально, не прислоняя корпус тела к опоре. О расслаблении стоя поговорим позднее. Поза «кучера на дрожжах», практикуемая в классических вариантах аутотренинга, не всем показана. Она вызывает сжатие внутренних органов. Внешне она также не совсем этична и ее неудобно применять при расслаблении в людных местах.

Наиболее оптимальны с физиологической и психологической точки зрения положения тела с право-левой симметрией и так называемые «раскрытые позы». Руки и ноги не должны быть в скрещенном положении, локтевой, бедренный и коленный сгибы не образуют острых углов (минимум 90°). Начинать релаксацию имеет смысл в одном из рекомендованных положений, однако если эти положения вызывают дискомфорт, вы можете продолжать тренинг в удобной для вас позе. Если у вас возникают боли в спине в положении лежа, можно упразднить их, подобрав в соответствии с вашей фигурой валики под шею, поясницу и колени.

14. Особо хочу подчеркнуть, что релаксация и вообще аутотренинг это не сон. Практикуется расслабление в бодрствующем состоянии. Можно перейти в сон, если вы это запланировали специально, например, когда вы страдаете бессонницей, но это уже не будет психический тренинг, а просто сон. Но, с другой стороны, состояние ясного сознания при релаксации отличается от состояния активного бодрствования. В восточном психо-физическом тренинге оно удачно названо активным недеянием. При релаксации мы приходим к состоянию спокойного, неактивного бодрствования. Мы ищем в этом тренинге естественное состояние, поэтому не следует усердствовать излишне. Наоборот, необходимо упразднить активность, и процесс расслабления мышц и успокоение сознания придет сам собой.

Активное недеяние является исходным психическим состоянием. Каждый из нас пребывал в нем, когда явился в этот мир. Не было ни мыслей, ни чувств, ни желаний, ни

жизненных проблем, было только ощущение бытия. Наверное, имеет смысл пребывать в этом состоянии «начала» хотя бы иногда.

Такое состояние является очень значимым в психической саморегуляции. Именно в нем мы наиболее полно осознаем себя, свое психическое пространство, свое единение с окружающим миром. Это своеобразная точка отсчета, с которой можно начинать что-то сначала. Поэтому, пребывая в нем, мы можем наиболее эффективно корректировать свое психическое состояние. В таком состоянии осуществляется психическая саморегуляция, основанная на состоянии транса.

15. Сохранять состояние бодрствования во время расслабления помогает положение сидя на обычном стуле. Наиболее оптимальна в этом отношении поза сидя вертикально без опоры.



При этом надо поставить позвоночник вертикально, стараясь сгладить прогиб в поясничном и шейном отделе. Тело как бы «провисает» на этом вертикальном столбе. Обратите внимание на голову. Шар головы должен быть симметрично и удобно посажен на стержень позвоночника. Если же она слишком расслабится при релаксации, то лучше ее наклонять вперед, нежели назад или в стороны.

Такое положение вертикального столба с расслабленным телом в восточных психофизических тренингах создается позой лотоса или сидя на коленях. К сожалению, у большинства европейцев, в силу их образа жизни, конституция ног не позволяет практиковать эти положения. Если у кого-то они получаются, то все же обратите внимание, не слишком ли вы перенапрягаетесь, стараясь сохранить такое положение тела. Я думаю, не стоит гнаться за модным, если оно вам не идет.

16. Сохранить ясность сознания при релаксации вам поможет «путешествие» по внутренней зоне осознания. Не застревайте длительное время на одном ощущении. Старайтесь переключаться быстро на ощущение другой части тела. Чтобы лучше почувствовать необходимые мышцы, их можно напрячь, пошевелиться. Расслабляться необходимо медленно, но переключаться быстро.

17. Во время релаксации глаза лучше держать или закрытыми или полузакрытыми. В последнем случае взгляд должен быть расфокусирован и направлен вниз в направлении кончика носа (только не надо его рассматривать). При этом положении взгляда легче сосредоточиться на теле. Открытые глаза позволяют сохранить ясность сознания. Но при полностью открытых глазах может пересыхать роговица, и глаза начнут слезиться.

18. Наибольшего эффекта релаксации можно добиться, проводя ее на выдохе. По возможности выдыхайте медленно и плавно. О влиянии медленного выдоха на снятие напряжения мышц было указано выше в разделе методов контроля дыхания.

19. Обычно процесс релаксации проходит «снизу вверх». Вначале мы расслабляем мышцы, которые выполняют наиболее простую силовую работу (это мышцы ног), далее - те, которые в большей степени связаны с психическими состояниями. Заканчиваем тренинг релаксацией небольших, но очень многочисленных мышц лица и головы, наиболее чутко реагирующих на наше психическое состояние. Данный процесс релаксации «снизу вверх» позволяет перейти в конце тренинга от тяжеловесного мышечного чувства и закончить его более ясным и легким состоянием.

Возможен и обратный процесс тренинга «сверху вниз», но его лучше проводить по отдельным показаниям.

В инструкции по тренингу я указываю вначале на некоторые манипуляции с лицом, но эта процедура только предшествует дальнейшей мышечной релаксации «снизу вверх».

20. Инструкцию я заканчиваю работой с представлениями, которая не является обязательной в релаксационном тренинге. В предложенном варианте образы задают определенное эмоциональное чувство и состояние активности перед выходом из концентрации на теле. Данные образы могут служить в дальнейшем «кодом», позволяющим ускорить поиск чувства спокойствия или положительного эмоционального настроения. Многие из вас испытали на себе необычайное чувство равновесия при созерцании бесконечного простора ровного, спокойного моря или безграничности мира с высокой горы. Представление этих образов в своем воображении вызывает такие же чувства.

Вариант инструкции по проведению релаксационного тренинга

Устройтесь удобнее на стуле. Расслабьте бедра и позвольте ногам раздвинуться в удобное положение. Стопы поставьте так, чтобы подошвы всей поверхностью касались пола. Кисти рук разместите удобно на бедрах, так, чтобы они лежали естественно без напряжения. Их можно положить или вниз ладонью, или вверх. В последнем случае вы будете видеть, как расслабляются пальцы. Расположите удобнее голову на позвоночнике, подбородок отведите ближе к шее, но не напрягайтесь. Проследите за тем, чтобы тело располагалось симметрично.

Откройте глаза и осмотритесь кругом. Постарайтесь ощутить, что вы находитесь сейчас здесь в данном месте пространства... что вы находитесь здесь и сейчас в данный миг бытия. Ощутите, что вы вообще-то существуете. Открытым взором вбирайте окружающий вас мир. Постарайтесь увидеть все, что есть сейчас у вас перед глазами.

Откройте ваш слух. Ощутите, что мир вокруг вас звучит. Постарайтесь услышать звуки города, природы, звуки помещения, более тонкие, еле различимые звуки. А сейчас постарайтесь услышать все звуки одновременно, слушайте их как оркестр, не выделяя отдельных звучаний.

Затем постарайтесь одновременно увидеть и услышать окружающий мир.

Сохраняя состояние прислушивания, ощутите сейчас ваше тело. Оно также обладает реальностью, и эта реальность может ощущаться вами. Почувствуйте, что у вас есть руки, ноги, туловище, голова. Пошевелитесь и еще более удобно и комфортно расположите ваше тело на стуле, сохраняя его симметричное расположение.

Остановите ваше внимание на лице. Каждый человек с утра надевает на лицо маску, выражение, гримасу. Оставаясь наедине с собой, играть не стоит. С выдохом удалите с вашего лица выражение и мимику.

А сейчас ощутите вашу левую ногу вместе с левой ягодицей. Только не думайте о ней, не пытайтесь ее представить, а ощутите ее там, где она находится реально внизу, слева. Для того, чтобы ощутить ногу, ею можно пошевелить, напрячь все ее мышцы. Вы должны почувствовать, что она есть. Чувствовать ее нужно изнутри.

Поставьте ногу удобнее. Отнеситесь к ней мягко, деликатно. Не заставляйте ногу расслабляться, а только позвольте ей это сделать. Позвольте ей отдохнуть.

А теперь при обычном естественном выдохе снимите напряжение с левой ноги и левой ягодицы. Выдыхайте плавно и естественно. С выдохом удалите с мышц скованность и позвольте им провиснуть на костях. С выдохом отпустите их на свободу и позвольте им отдохнуть. С выдохом отдайте все мышцы силе тяготения, и они сами расслабятся.

Можно также представить, что вы выдыхаете вниз через всю ногу. При этом как будто волна выдоха проходит сверху вниз по всей ноге. Она омывает все мышцы, снимает с них напряжение и выталкивает его через подошву.

Если у вас возникают какие-то мысли или представления, удалите их с выдохом и снова сосредоточьте внимание на ощущении тех мышц, которые вы расслабляете.

Сейчас поработайте самостоятельно, расслабляя сначала стопу, затем голень, бедро и ягодицу. При этом старайтесь чувствовать те мышцы, которые вы расслабляете. Расслабление производите на выдохе.

Сравните сейчас ощущения в левой и правой ногах и попытайтесь оценить, в чем разница в ощущениях.

Теперь все свое внимание переключите на правую ногу и правую ягодицу. Расположите ногу удобно, она должна чувствовать комфорт. Постарайтесь ощутить все мышцы ноги. Чтобы лучше их почувствовать, напрягите свою ногу, пошевелите ею. Ощутите ее на том месте, где она находится реально. Постарайтесь как бы заглянуть внутрь мышц ноги. С обычным естественным выдохом снимите напряжение со всех мышц правой ноги. С выдохом отпустите мышцы на свободу... С выдохом дайте им возможность провиснуть на костях. С выдохом отдайте все мышцы силе тяготения, и они сами расслабятся и отдохнут.

Представьте, что с выдохом по ноге сверху вниз прошла волна выдоха. Она сняла напряжение с мышц и вытолкнула его через подошву.

Постоянно следите за тем, чтобы ваше внимание не ускользало от контроля мышц. Если вы заметили, что представляете какую-нибудь мысль, с выдохом удалите ее и снова сосредоточьтесь на поставленной задаче - чувствовании и расслаблении мышц.

Поработайте снова самостоятельно. Сосредоточьтесь последовательно сначала на стопе, затем на голени, бедре и ягодице. С выдохом расслабьте те мышцы, на которых остановится ваше внимание.

Ощутите две ноги одновременно. Луч внимания при этом как бы расширяется и охватывает две ноги и обе ягодицы. Почувствуйте их вместе. В тот момент, когда вы выдыхаете, плавно и медленно снимите напряжение с обеих ног. С выдохом расслабьте их одновременно.

Представьте, что вы выдыхаете через ноги. Волна выдоха прошла от ягодиц к стопам и удалила напряжение со всех мышц ног.

Переведите внимание на левую руку. Постарайтесь ощутить ее там, где она находится реально - с левой стороны туловища. Чтобы ее легче было ощутить, напрягите все ее мышцы, пошевелите рукой. Необходимо ощутить руку изнутри, почувствовать ее вес, объем, ее мышцы и кости. Отнеситесь к руке мягко, расположите ее удобно, создайте ей комфорт. Не заставляйте ее расслабляться, просто позвольте ей это сделать. Нужно только убрать напряжение с ее мышц, и они расслабятся сами.

При обычном естественном выдохе удалите напряжение со всех мышц левой руки. С выдохом отпустите все мышцы на свободу. С выдохом позвольте им расслабиться и отдохнуть. С выдохом дайте им возможность провиснуть на костях, отдайте их силе тяготения земли.

Представьте, что выдох вы делаете через всю руку. Волна выдоха проходит от плеча вниз. Она омывает все мышцы и выталкивает напряжение через кончики пальцев.

Поработайте самостоятельно. Почувствуйте последовательно кисть, предплечье, плечо и при выдохе снимите напряжение с тех мышц, которые вы будете ощущать.

Не забывайте контролировать свои мысли. Если мысль ускользает от поставленной цели - ощущения мышц и их расслабления, с выдохом удалите возникшие представления и снова сосредоточьтесь на заданной работе.

Сейчас переключите ваше внимание на ощущение правой руки. Почувствуйте ее реальность, ее объем и вес. Чтобы ее легче было ощутить, ее можно напрячь, пошевелить ею. Вы должны ее не представлять или думать о ней, а ощущать ее изнутри там, где она находится реально. Расположите ее удобно, создайте для нее комфорт. Отнеситесь к ней мягко. Не заставляйте ее расслабляться, только позвольте ей это сделать.

С выдохом удалите с правой руки напряжение. С выдохом позвольте всем мышцам правой руки расслабиться и провиснуть на костях. С выдохом отпустите все мышцы на свободу и дайте им возможность расслабиться и отдохнуть. Главное, не заставляйте их

расслабляться, а позвольте им это сделать, когда они не работают, это их естественное состояние - полное расслабление.

Представьте, что выдох вы делаете через всю руку. Волна выдоха скользит по всем мышцам, снимает с них напряжение и выталкивает его через кончики пальцев.

Поработайте самостоятельно. Ощутите последовательно сначала кисть, потом предплечье, затем плечо. С тех мышц, на которых остановилось ваше внимание, с выдохом снимите напряжение и позвольте всем мышцам полностью расслабиться.

Ощутите две руки одновременно. Почувствуйте, что с двух сторон туловища существует две руки. Почувствуйте их и с выдохом расслабьте их вместе, ощущая их как единое целое.

Вспомните о ногах и еще раз почувствуйте их одновременно. Очень часто от излишнего усердия в расслаблении они напрягаются снова. С выдохом снимите напряжение с обеих ног.

Попробуйте почувствовать руки и ноги одновременно, ощущая их как единое целое, и расслабьте их вместе с выдохом. Облегчить одновременное чувствование рук и ног можно через ощущение мест их соприкосновения.

Переходим к новым ощущениям тела. Сейчас постарайтесь почувствовать солнечное сплетение (если у вас есть противопоказания для работы с этой зоной, ощущайте область пупка или лобка, согласно п.10 вышеописанных правил). В глубине своего тела в районе солнечного сплетения есть тепло. Постарайтесь его почувствовать. Это место - одно из самых теплых частей нашего тела. Там всегда есть тепло. Постарайтесь обнаружить и почувствовать его. Если вам сложно это сделать, можете представить, что здесь находится теплый воздушный шар или, может, солнышко. От него идут теплые волны и согревают все тело. Постарайтесь хорошо почувствовать это тепло в солнечном сплетении внутри вашего тела.

А теперь с выдохом направьте теплую волну от солнечного сплетения вниз в руки и ноги в самые кончики пальцев и позвольте им согреться от тепла солнечного сплетения.

Еще раз сосредоточьтесь на солнечном сплетении и еще раз хорошенько прочувствуйте тепло в его глубине. С выдохом направьте тепло из солнечного сплетения в руки и ноги.

Сейчас направьте ваше внимание на верхнюю часть спины. Почувствуйте шею лопатки, позвоночник. Здесь у многих людей всегда есть напряжение. Мы как будто носим тяжелый груз на плечах, сковывающий тело и его движения. Если вам сложно ощутить эту скованность, усильте это чувство еще большим напряжением всех мышц спины.

А теперь с выдохом расслабьте их. С выдохом сбросьте этот груз, который вы носите на плечах и освободите все мышцы спины от напряжения.

Можно представить, что выдох вы направляете назад в спину. Он отодвигает спину назад, далеко назад, и раскрывает ее. Постарайтесь почувствовать сзади раскрытое пространство и полное освобождение спины от напряжения. Попробуйте подышать через открытую спину, делая вдох и выдох через шею, лопатки, позвоночник.

Если вам сложно вызвать это чувство, вспомните те ощущения тела, которые возникают, когда вы освобождаетесь от реального тяжелого груза или рюкзака. Можно представить себе то ощущение, которое вызывает выражение «крылья выросли на спине».

Переведите сейчас ваше внимание на ощущение мышц передней стенки грудной клетки. Мы очень часто держим эти мышцы скованными и напряженными, и тогда по ощущениям грудная клетка ощущается как металлические латы или кольчуга. Попробуйте ощутить эту скованность, а затем плавно, спокойно, с выдохом снимите ее. С каждым выдохом удаляйте все остатки напряжения и скованности. Выдыхайте медленно. Спокойно и без сожаления расставайтесь со стесненностью в груди. Позвольте грудной клетке быть открытой, свободной и легкой.

Можно представить, что вдох и выдох вы направляете вперед через раскрытую свободную грудную клетку. Подышите через раскрытую свободную грудную клетку.

Вспомните и ощутите в себе состояние, которое определяется выражением «открытое сердце», «раскрытая душа».

Попробуйте ощутить одновременно раскрытые грудь и спину, почувствовать полную раскрепощенность вашего тела.

Перенесите ваше внимание на ощущение вашего лица. Постарайтесь ощутить все части лица: подбородок, щеки, веки, нос, лоб. Не думайте о лице, а ощущайте все лицо на том месте, где оно расположено реально. А теперь с выдохом снимите напряжение с мышц лица. почувствуйте, что с выдохом мышцы лица становятся расслабленными и легкими. Ощутите, что с выдохом мышцы лица распластываются, растекаются по костям черепа. С выдохом размягчите все комочки мышц на лице и позвольте им разгладиться и обтекать все кости черепа.

Ощутите, что с расслаблением мышц лица разглаживается и кожа лица. Она становится все более ровной и гладкой. С выдохом разглаживаются все морщины и складки лица. По сосудам кожи и мышц легко и свободно струится кровь, питая все их клетки.

А сейчас ощутите поверхность вашего черепа, его мышцы, кожу, волосы. Осторожно, легко и не торопясь расслабьте вашу голову. Проследите за ощущениями поверхности вашего черепа, обнаружьте места напряжений и с выдохом снимите их.

Ощутите ваш лоб. С выдохом расслабьте мышцы лба. С выдохом позвольте мышцам лба разгладиться и раздвинуться в стороны. С выдохом позвольте мышцам лба еще более разгладиться, раздвинуться в стороны, освобождая и раскрывая центральную часть лба. Ощутите легкость, воздушность и открытость центральной части лба.

Не пытайтесь придумывать эти ощущения и не навязывайте их себе. Просто обнаружьте эти ощущения в себе в этой части тела - на лбу. Когда вы спокойны и естественны, лоб сам по себе расслабляется и становится гладким и ясным.

А сейчас отсюда, сверху, направьте ваше внимание снова на ваше тело. От усердия часто мышцы тела могут снова напрячься. Обнаружьте места напряжений мышц и снова с выдохом снимите это напряжение. С выдохом удалите напряжение со всего тела.

Ощутите себя целиком: свободными, легкими, отдыхающими. Побудьте немного в этом недействующем состоянии.

Вариант активизации сознания перед выходом из состояния релакса

А) Представьте, что вы находитесь на берегу моря ранним утром. Только что взошло солнце, которое освещает ровное, спокойное море. Перед вами гладь бескрайнего спокойного моря, блестящего под солнцем. Легкий ветер шевелит ваши волосы, холодит лоб. Ровная спокойная гладь моря слегка шевелится, накатываясь на берег легкой волной. Над вами бесконечный простор яркого голубого неба. В голубом небе вы видите белую чайку, свободно и легко летящую над морем. Проследите за ее полетом. Ощутите эту легкость, свободу и раскованность движений птицы. Ощутите эту свободу и раскованность в своем теле. Представьте, что вы идете по берегу моря.

Б) Представьте, что вы находитесь на вершине высокой горы. Осмотритесь вокруг. Далеко внизу осталась долина, где вы жили со своими заботами и тревогами. Сейчас перед вами расстилается бесконечный простор земли - ровный неподвижный пейзаж. Легкий ветер шевелит вам волосы, холодит лоб. Перед вами неподвижный бесконечный простор земли. А над вами - бесконечный неподвижный простор неба. Вы находитесь между бесконечным простором земли и бесконечным простором вселенной. Перед собой в небе вы видите парящую птицу. Она имеет вес, объем, но как она свободно и легко держится в воздухе, как раскованны и свободны ее движения, поддерживающие ее в воздухе. Ощутите эту легкость, свободу и раскованность движений птицы. Ощутите эту свободу и раскованность в своем теле. Представьте себя на месте птицы. Попробуйте ощутить себя без опоры, парящим в воздухе. В парении вы приближаетесь к земле. Земля все ближе. Вы приземляетесь в самом прекрасном месте Земли. Представьте себе его или вспомните уже

виденный ранее пейзаж. Осмотритесь. Как прекрасен и совершенен этот мир! Здесь сердце наполняется радостью от созерцания природы, от ощущения красоты и совершенства жизни в себе. Представьте себя идущим в этом месте.

Выход из состояния релакса

Ощутите свои легкие и свободные движения. Тело движется легко и свободно. Вас легко несут крепкие и упругие ноги. Тело движется легко и раскованно, вы испытываете радость от свободных, сильных и упругих движений. Тело движется все более легко и свободно. Вам легко и свободно дышится. Сделайте глубокий вдох. Сожмите руки в кулаки. Напрягите все тело. Потянитесь. Постарайтесь полно и с удовольствием потянуться и позевать. Откройте глаза. Сделайте полный выдох. Встаньте, встряхните руки, пошевелитесь, подвигайтесь. Релакс закончен.

Динамические методы релаксации

Метод, описанный выше, относится к разряду практик мышечной релаксации в статическом положении тела. Он требует определенных условий: уединения, комфортного расположения для тела, тишины.

Однако расслабляться можно в любой ситуации, даже во время активных движений.

Выше уже было сказано, что напряжение мышц не вызывает никаких последствий, если оно сопровождается последующим их полным расслаблением. При движении часть мышечных групп (например, мышцы-сгибатели) какое-то время находятся в состоянии напряжения, а другая (мышцы-разгибатели) - в состоянии полного релакса. В следующий момент времени все меняется: напряженные мышцы расслабляются, а расслабленные - напрягаются. В этом случае при движении мышечная система человека находится в естественном колебательном процессе. Негативные последствия в организме возникают лишь при длительном напряжении мышц, не сопровождающимся их расслаблением, что приводит к чрезмерной активации или торможению всего организма или отдельных его функций.

Выше уже отмечалось, что наиболее связаны с отрицательными эмоциональными переживаниями мышцы верхней части спины. Постоянное перенапряжение этих мышц легко обнаружить при ощупывании спины лиц с хроническими заболеваниями, находящихся в эмоциональном напряжении, страдающих остеохондрозом или имеющих неправильную осанку. Чтобы избавиться от излишнего длительного напряжения этих мышц, обычно бывает недостаточно применять релакс в статическом положении. Зато этому могут помочь некоторые *физические упражнения*, а также *формирование правильной осанки и походки*.

Физические упражнения для снятия напряжения

Чтобы понять каким образом и с каких мышц необходимо снимать напряжение, снова рассмотрим расположение мышц на спине на рисунке 5. Большая часть мышц спины прикрепляется одним своим концом к позвоночнику, другим - к плечевому суставу. Зная эту особенность, можно подобрать двигательные упражнения, при помощи которых путем растяжения мышц можно снять с них напряжение.

Общее условие выполнения всех приведенных ниже упражнений – делать их так, чтобы при этом не возникало болевых ощущений. Если же боль появляется, необходимо снизить амплитуду или усилия при выполнении действий.

Упражнение 1. Вытягивание позвоночника и растягивание мышц спины.



Станьте прямо, ноги на ширине плеч. Слегка согните ноги в коленях. Скрестите пальцы рук и вытяните как можно дальше вперед руки внутренней стороной кистей вперед. При этом таз направляется вперед, а поясница и спина – назад. Постарайтесь выгнуть спину наподобие лука. Руки при этом напоминают натянутую стрелу.



Теперь руки с вывернутыми ладонями медленно опустите вниз (рисунок слева), а затем также медленно поднимите вверх (рисунок справа). При этом старайтесь чувствовать состояние мышц спины. При правильном выполнении можно почувствовать сильное натяжение вначале мышц средней части спины, когда ведем руки вперед, затем – шеи и верхней части спины, когда их направляем вниз, а потом – нижней, когда руки двигаются вверх.

Упражнение 2. Вытягивание позвоночника и растягивание мышц спины.



Эффект растягивания позвоночника усилится, если выполнять упражнение 1 с перекрещенными предплечьями рук.

При этом колени также должны быть также слегка согнуты, таз выдвинут вперед, а поясница и спина наподобие лука выгнута назад. В этом случае вперед, вверх и вниз направляются локти.



Еще больший эффект вытягивания позвоночника и растяжения мышц спины достигается, если растягивается не только спина и поясница, но и крестец. При этом необходимо скрестить не только предплечья, но и ноги. Необходимые требования прежние: локти и таз направляются вперед, поясница и спина наподобие натянутого лука – назад.

Упражнение 3. Сжатие мышц спины

Упражнение выполняется следующим образом. За спиной необходимо сцепить пальцы рук. Далее сильно сведите лопатки на 2 - 3 секунды. После этого расслабьте плечи, спину, встряхните руки. Проделайте эти действия 2-4 раза. Их эффект заключается в следующем.



Во время сильного сжатия лопаток из тканей вокруг позвоночника «выдавливается» кровь. Однако после расслабления происходит интенсивный приток крови в эти ткани. Таким образом, мы самостоятельно производим своеобразный массаж мышц спины. Уже после второго действия можно почувствовать тепло между лопаток.

Упражнение 4. Вращение позвоночника.

Станьте прямо. Ноги на ширине плеч, руки опущены. На вдохе медленно поднимите вперед левую руку ладонью вниз до уровня груди. Продолжая вдох, медленно разворачивайтесь налево, поворачивая ладонь вверх и отводя руку назад до упора (рис. 8, б, в). Задержите ненадолго дыхание в этом положении. Расслабьте мышцы спины и при этом окажется, что вы еще немного сможете отвести руку назад и еще более развернуться налево. Непременное условие этой позиции: вертикальное положение позвоночника, вокруг которого вы осуществляете разворот туловища, таз остается в исходном положении развернутым вперед и расслабленное положение недействующей правой руки.



На выдохе медленно возвращайтесь в исходное положение, разворачивая ладонь вниз и ведя руку вперед и вниз. В исходном положении расслабьте туловище и руки (их можно встряхнуть) и восстановите дыхание, если оно сбилось.

Такие же действия повторите, разворачиваясь вправо и соблюдая те же условия.

Скорость выполнения этого и последующих упражнений, связанных с дыханием, зависит от его ритма. При этом старайтесь по возможности удлинять вдох и выдох. О функциональном значении медленного выдоха вы познакомились выше. Однако замедление дыхания не должно вызвать напряжения и одышку, оно должно соответствовать особенностям вашего организма.

Вариантом скручивания позвоночника является упражнение, обозначенное на следующем рисунке. Оно выполняется, сидя на стуле. При этом необходимо, повернувшись направо, захватить левой рукой правую часть спинки стула, а правой – левую. Напрягая руки, осторожно помогите вашему туловищу сделать скручивание. Таз и бедра оставить направленными вперед.



Упражнение 4. Прогибы позвоночника.



Имеются варианты: прогибы позвоночника в стороны, прогибы вперед и прогибы назад.

Прогибы позвоночника в стороны. Станьте прямо, ноги вместе. На вдохе медленно и расслабленно наклоните до упора голову влево. Затем также медленно, продолжая вдох, согните влево и весь корпус до упора. При этом постарайтесь как бы отдать свое тело силе тяготения земли, позвольте своему телу провиснуть. Руки также должны быть расслабленными и провисать. В конечном положении ненадолго задержите дыхание, не делая при этом чрезмерных усилий.

На вдохе медленно возвратитесь в исходное положение, делая все в обратном порядке: сначала выпрямите корпус, и только потом поднимите голову. Скорости сгибания и разгибания должны быть соизмеримы с длительностями вдоха и выдоха, но должны соответствовать возможностям вашего организма. Однако постарайтесь их замедлять, но так, чтобы дыхание не сбилось.

Прогибы позвоночника назад. Лягте на пол животом вниз. Ноги на ширине плеч. Руки согните в локтях и расположите так, чтобы кисти рук ладонями вниз располагались на уровне головы.



Медленно, по возможности максимально выпрямите руки, поднимая корпус вверх и прогибая при этом позвоночник. Голову откиньте назад и взгляд направьте вверх. Таз старайтесь не отрывать от пола. Дыхание свободное. Спину старайтесь держать расслабленной. Медленно поверните голову налево и посмотрите на правую стопу. Медленно возвратитесь в положение первичного прогиба.

Далее медленно поверните голову направо и посмотрите на левую стопу и снова возвратитесь в положение первичного прогиба. Согните руки и возвратитесь в исходное положение. Встаньте, встряхните руки и снимите с них остаточное напряжение.

Прогибы позвоночника вперед. Противопоказания для этого упражнения – высокое давление и черепно-мозговые травмы.



Станьте ровно, ноги на ширине плеч. Опустите голову, а затем медленно наклонитесь вперед и согнитесь, опустив голову и руки вниз. Ноги по возможности старайтесь держать прямыми. Максимально расслабьтесь, встряхивая голову, руки и покачивая корпусом. Дыхание свободное. Медленно возвратитесь в исходное положение, сначала разгибая туловище и, только выпрямившись, поднимите голову.

Упражнение 5. Вытягивание позвоночника.

Ноги вместе. Руки сложить перед собой ладошками внутрь, скрестив большие пальцы.

На вдохе медленно поднимайте сложенные ладони вверх. В верхнем положении, когда руки поднимутся над головой, представьте, что за ладони вас кто-то поднимает вверх. При этом расслабьте тело. Подберите таз немного веред, а поясницу отодвиньте назад. Представьте, что вы висите в таком положении. На выдохе медленно возвратитесь в исходное положение. Встряхните руки и подвигайтесь, чтобы снять остаточное напряжение.



Вариант упражнения на вытягивание позвоночника. Выполняется лежа



Места естественных прогибов позвоночника

Тело человека имеет два естественных прогиба: в шейном и поясничных отделах. Они легко обнаруживаются, если лечь на спину.

Приемы вытягивания позвоночника являются всего лишь тренировочными, необходимы лишь для его разминки.



Лягте на пол на спину. Согните ноги в коленях и постарайтесь при этом так выпрямить позвоночник, чтобы поясничный и шейный прогибы направились вниз к полу.



А сейчас медленно выпрямляйте ноги, стараясь шейный и поясничный прогибы сохранять выпрямленными. Медленно возвратитесь в исходное положение. Встаньте, подвигайте туловищем, снимая остаточное напряжение.

Вариант упражнения на вытягивание позвоночника. Провисание на турнике или на шведской стенке. Захватите кистями перекладину турника. Постепенно расслабьте все мышцы туловища и позвольте телу провиснуть под действие силы тяготения Земли. Постарайтесь максимально расслабить тело. Напряженными остаются только кисти рук, удерживающие перекладину. Перед опусканием на землю снова напрягите все мышцы тела.

Упражнение 6. Снятие напряжения с мышц шеи. Область шеи – наиболее слабая часть позвоночника. Напряженность одних мышц шеи или излишняя расслабленность других способствуют изменению расположения головы на позвоночнике. В норме шар черепа удобно располагается на вершине позвоночного столба, не требуя излишних мышечных напряжений. Откидывание головы назад, «горделиво» вздернутый подбородок приводят к изогнутости шеи, и она становится похожей на птичью. При наклоненной вперед голове перенапрягаются мышцы затылка. Следствие – сильное сжатие шейных позвонков, развитие застойных процессов в области позвоночника, головные боли, головокружения, шум в ушах, мерцание в глазах, затруднение мыслительной деятельности.

Чтобы снять напряжение шейных мышц и, в то же время, их укрепить, можно сделать следующие упражнения. При их выполнении постарайтесь соизмерять усилия. Движения не должны вызывать никаких болезненных симптомов в области шеи и головы.



Положите руки на затылок и удерживайте ими голову в фиксированном положении. Двигая нижнюю челюсть вместе с шеей назад, постарайтесь выпрямить ее временно убирая шейный прогиб. Длительность каждого усилия 3 - 4 сек.

Положите руки на лоб и удерживайте ими голову в фиксированном положении. При этом сделайте усилие, чтобы наклонить голову вперед. Таким же образом проделайте упражнение положив руки на затылок и наклоняя голову назад.



Положите на голову справа кисть левой руки и удерживайте ее в фиксированном положении, сделайте усилие, чтобы наклонить голову направо. Таким же образом проделайте упражнение, наклоняя голову налево.

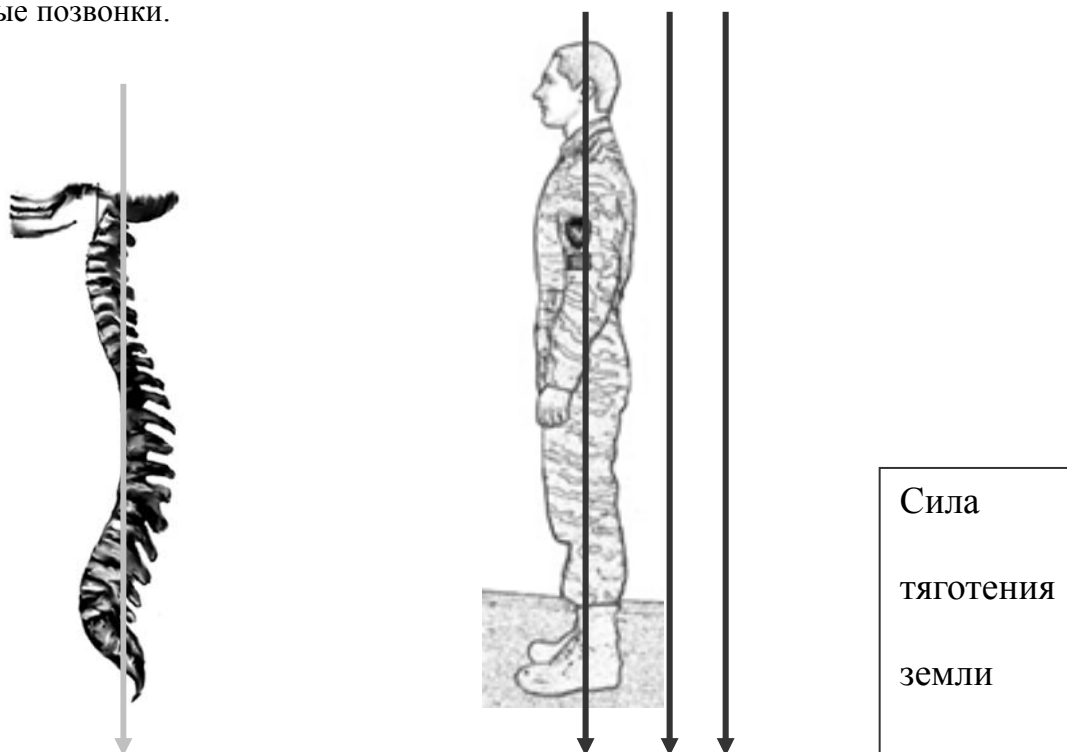


После этих упражнений проделайте вращательные упражнения головой, стараясь «выписывать» максимально большой круг макушкой головы.

Данный комплекс можно назвать базовым, но он может быть расширен и за счет других упражнений. Для целей растяжения мышц и связок подойдут любые упражнения из комплексов лечебной физкультуры.

Формирование правильной осанки и походки.

Расслабление в динамике можно осуществить не только при помощи специальных упражнений, растягивающих мышцы. Это можно сделать, правильно располагая тело относительно силы тяготения земли. Опора туловища – позвоночник, представляет собой сочленения множества позвонков, которые мы при активной деятельности поддерживаем в вертикальном положении. У взрослого человека этот вертикальный стержень – позвоночник имеет S-образный изгиб, который амортизирует и смягчает вертикальную нагрузку на отдельные позвонки.



При правильном вертикальном расположении тела позвонки располагаются так, что создают естественную устойчивую конструкцию, не требующую мышечных затрат на ее поддержание. В норме ось, соответствующая направлению силы тяготения, проходит в середине тела через его центр равновесия (в районе пупка) и опускается в центре стоп.

Чтобы отработать чувство оптимальной осанки проделайте несколько упражнений.

Встаньте прямо, ноги вместе. Постарайтесь расслабиться. Чтобы добиться более полного расслабления, представьте, что вы очень устали, но вам еще долго придется стоять. Переведите ваше внимание на ощущение вашего тела, проследите за состоянием всех его мышц. Постарайтесь снять с напряжение со всех мышц



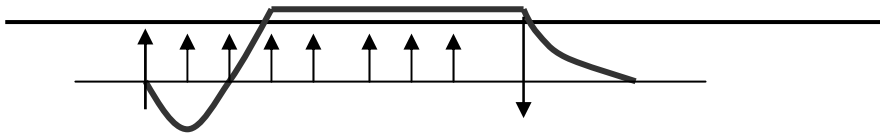
А теперь, удерживая внимание на ощущении мышц, медленно наклоните ваше тело вперед. После этого, сохраняя ощущение мышц, также медленно возвратитесь в исходное положение. Во время этих движений следите за изменением ощущений в задней части вашего тела. Попробуйте определить, в каких частях тела возникает напряжение мышц во время наклона, и как оно исчезает при восстановлении вертикального положения. Когда вы научитесь хорошо различать ощущения напряженных мышц от ощущения ненапряженных, вы сможете контролировать состояние своего тела в естественных условиях.

Станьте в разные привычные для вас положения, возьмите в руку сумку или иной груз. Попробуйте посидеть так как вы привыкли сидеть. Оставайтесь в выбранном положении некоторое время. При этом следите за ощущениями, идущими от вашего тела. Болезненные ощущения в некоторых мышцах укажут вам на излишнее в них напряжение.

Методы, основанные на использовании состояния стресса

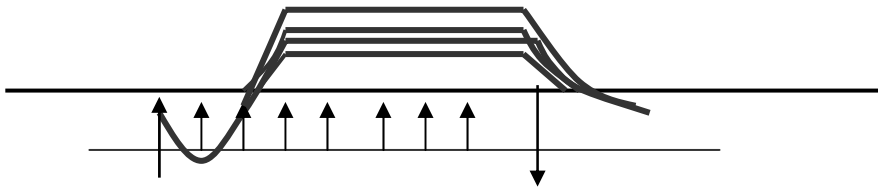
В старину они назывались методами аскезы. Несмотря на свою экзотичность и рискованность, они имеют в настоящее время достаточное распространение как методы голодания и холодового воздействия на организм. Я не всем могу рекомендовать их в качестве самоцели. Однако при естественном переживании состояния стресса любого характера могу предложить некоторые определенные рекомендации по их использованию. Психокоррекционная значимость данных приемов заключается в том, что в состоянии стресса быстрее происходит закрепление поведенческих стереотипов. Это можно объяснить известными теориями научения, в частности теорией, аверсивного (болезненного) научения или безусловного индукционного торможения.

Механизм такого действия можно объяснить также с позиции теории стресса Г.Селье. Адаптационную реакцию организма на стрессирующие факторы можно графически отобразить следующим образом.



Как видно из этой схемы в период действия стрессора функционирование всех физиологических систем организма активно перестраивается, и он работает в более напряженном режиме.

После прекращения стресса все функции организма постепенно приходят в исходное состояние. Однако за период его действия организм приобретает новое качество, он научается реагировать на любые новые стрессирующие факторы. В связи с этим действия новых стрессоров вызовут все менее и менее выраженные реакции.



Нас может заинтересовать в этом механизме именно способность организма к научению в период действия стресса. По-видимому, напряжение организма во время стресса может способствовать не только формированию новых реакций органических систем, но и новых внешних поведенческих реакций.

Это можно использовать конкретно как метод психической саморегуляции. Чтобы не вызывать у себя мазохистских настроений, рассмотрим самый простой подход саморегуляции с помощью стресса. Приобретение нового поведенческого навыка часто сопровождается упразднением старых поведенческих стереотипов. Если мы хотим избавиться от ненужных привычек (например, все формы психологической зависимости: курение, переедание, лень и т.п.) или ускорить научение новых необходимых форм поведения или эмоционального реагирования можно осуществлять формирование необходимых навыков в период переживания переживанием любого естественного стресса. Например, в период командировки, переезда на новое место жительства, поездки на отдых или, наоборот, возвращения из отпуска. Если же вы склонны к риску и периодически проводите процедуры голодания или закаливания, то наибольшего эффекта в приобретении новых поведенческих навыков или новых навыков эмоционального реагирования вы достигнете именно в этот период. В период воздействия стресса задайте себе установки соблюдать новый образ жизни и постарайтесь вести его. Навык закрепится достаточно быстро.

Естественные методы саморегуляции эмоциональных состояний

Их можно также назвать бытовыми приемами. Основа их - естественные механизмы отражения мира психикой. Правильная организация человеком с учетом этих факторов своей жизни, деятельности, быта, поведения поможет найти психическое равновесие или снизить остроту эмоционального реагирования.

К ним мы отнесли приемы, не использующие специальную психотехнику, основанную на волевом усилии. Они имеют рекомендательный, житейский характер и основаны на естественном включении индивида в природные или социальные процессы и оптимальной организации своей жизни. Это в основном приемы здорового образа жизни. В составлении обширного списка этих приемов, перечисление которых не позволяют размеры пособия, принимали участие все обучающиеся приемам психической саморегуляции. Они же были и инициаторами включения этих методов в их список.

Как известно, многие люди силу различных причин не осваивают или не пытаются осваивать психотехнику волевой регуляции. Этот аспект и вызвал необходимость поиска и

включения в разряд обсуждаемых методов подходов правильной организации деятельности, быта и жизни в целом. При всей их кажущейся простоте для большинства людей они могут оказаться единственными в поиске самостоятельных путей выхода из негативных психоэмоциональных состояний.

Естественный подход при всей его кажущейся простоте может служить для большинства людей основным фактором для избавления от отрицательных состояний сознания. Он базируется на естественных социальных и природных механизмах организации человеческой психики. Человек - существо социальное. У него есть естественная потребность принадлежать какому-нибудь человеческому объединению, в котором он стремится получить признание, понимание, уважение, любовь. Поэтому фактор общения с понимающим человеком или группой является мощным средством психотерапии

Очень важно в жизни иметь в жизни искренних друзей или супруга (у), которые могут помочь в трудную минуту не только содействием, но и пониманием, сочувствием и сопереживанием. Даже простое присутствие такого человека в период переживаний снимает его остроту или помогает от него освободиться. Если к вам обращается чем-то расстроенный человек, не поддерживайте его эмоциональный фон, а постарайтесь снизить значимость причин его раздражения или зародить надежду на улучшение жизненных обстоятельств.

Для многих людей фактором улучшения их психической жизни может служить приобщение к какому-либо коллективу и его деятельности. Это может быть производственный коллектив, если он достаточно сплочен и в нем ценится человеческое достоинство каждого его члена, кружок художественного творчества, спортивные секции, клубы по интересам, социальные, экологические, творческие объединения.

В старину были распространены посиделки, общие хороводы, праздники, общие мероприятия родов или общин, хоровые пения, церковные мероприятия.

Если вы одиноки, то справиться с недавно возникшей психической травмой поможет посещение массовых мероприятий: кинотеатров, театров, стадионов. Это помогает более эффективно, чем просмотр в одиночестве передач по телевизору. В данном случае на вас может оказать положительное влияние фактор воздействия на нашу личность эмоционального состояния массы людей.

Многое из нашей психической жизни обусловлено не только социальной жизнью, но и нашей биологической организацией. На нас, как биологических существ, оказывают влияние природные факторы. Наше психическое состояние может улучшить посещение леса, поля, работа в саду, созерцание неба, звезд на нем или просто облаков.

Завораживающе и успокаивающе действует на человека пламя костра, печки, камина или хотя бы свечки.

Успокаивающе действует на человека созерцание воды, особенно естественных водоемов, рек, ручьев.

Помогает отключиться от неприятных переживаний любой вид деятельности. Если вам сложно начать заниматься чем-либо, поставьте себя перед необходимостью что-то делать: затейте дома ремонт или хотя бы перестановку в квартире.

Для нашей психической жизни важна правильная организация того пространства, в котором мы живем или работаем, особенно дома или квартиры. В живой природе нет гладких поверхностей, ровных линий, геометрических углов - это все атрибуты кристаллического мира. Поэтому у человека, как биологического существа пустые геометрические формы вызывают чувство тоски, уныния и душевного холода. Квартира должна быть уютна. Не старайтесь быть «модными», лучше, когда она имеет «индивидуальное лицо» и не напоминает стандартный гостиничный номер. Определенную психологическую поддержку оказывают вещи, принадлежащие вашему роду.

Неплохо, когда в доме есть что-то от живой природы: животные или растения, например, собака - это, похоже, единственное существо в животном мире, которое любит человека и предано ему даже тогда, когда вам кажется, что от вас отвернулся весь мир.

Впрочем, трудно рекомендовать всем держать в доме животное, многие к ним относятся неприязненно. Но зато растения или цветы может выращивать в доме каждый. Это поможет многим сохранить связь с природой, от которой мы оторвались, живя в городских условиях

Многим, вероятно, покажется неожиданной следующая рекомендация. Оказывается, что наиболее оптимально протекает жизнь человека, когда он для себя определяет ее цель и смысл. У таких людей более выражен интерес к самой жизни или отдельным ее сторонам, она у них более насыщена и они быстрее восстанавливаются после случившихся несчастий. Апатичные же люди болеют чаще, хуже переносят трудности. Хотя у каждого человека свой выбор цели: кто-то стремится спасти все человечество, другой видит смысл в заботе о своей семье и детях.

Но, с другой стороны, следите за тем, чтобы у вас не было многих различных целей, когда вы вынуждены разрываться на части, пытаться решить сразу несколько жизненных или рабочих задач. Это может привести к затянувшемуся перенапряжению, а затем к болезненным состояниям. Это состояние возможно, когда вы желаете или вынуждены делать сразу много дел или когда у вас завышенный уровень притязания.

Методы, основанные на воспитании и самовоспитании

Они базируются на воспитании и соблюдении законов нравственности, которые не позволяют человеку уподобиться животному и реагировать в действии и мыслях негативными отрицательными чувствами и эмоциями. Этот подход возможен только при достаточном духовном воспитании человека, формирующего у него религиозное, философское или экзистенциальное понимание мира. Религия формирует у человека способность любить ближнего своего и прощать своих обидчиков. Человек с философским складом личности понимает: то, что происходит в личной или общественной жизни, или в природе - это естественный процесс, развивающийся по своим собственным законам и не поддающимся влиянию эмоций каждого отдельного человека. Экзистенциальный взгляд на себя позволяет ценить каждый момент существования нашей единственной и неповторимой жизни.

Эти подходы, пожалуй, являются самыми важными, т.к. при надлежащем становлении личности первые три метода психической саморегуляции могут не понадобиться.

Полагаю, что предложенный комплекс методов саморегуляции может способствовать более эффективному выполнению служебных обязанностей. Применение этих приемов может помочь снять излишний физический или психический тонус в процессе деятельности. С их помощью можно быстро снять накопившуюся усталость и напряжение после работы. Применение их перед принятием ответственного решения позволит сделать его более взвешенным и эффективным.

Желаю вам успехов в вашем нелегком труде.