

Особенности влияния психологических техник на психоэмоциональное состояние человека

В настоящее время у многих подростков существуют различные нарушения — как на уровне тела: проблемы позвоночника, нарушения осанки, плохое зрение, хронические заболевания внутренних органов, астма и прочие; так и на уровне эмоций: нестабильность эмоционально-волевой сферы, страхи и различные неврозы. Поэтому подросткам важно научиться следить за собственным здоровьем, внимательнее относиться к своему телу, учиться управлять эмоциональным состоянием, избавляясь от отрицательных эмоций. Рассмотрим основные техники:

1.1. Концентрация и визуализация при выполнении медитативных или физических упражнений - способы осознанного отношения к своему телу, мыслям и чувствам. Эффекты концентрации, помощь визуализации в достижении положительного эффекта тренировки, обретения ресурсного состояния.

Концентрация внимания – это способность удерживать внимание на выбранном объекте, или объектах, при ограниченном восприятии (или полном не восприятии) других объектов.

Визуализация - управляемое создание зрительных образов. Визуализация может воздействовать на физиологию, и это легко доказать. Представьте, как вы кусаете лимон, и ваши губы сами собой сморщатся, а слюнные железы начнут выделять слюну. Исследование, проведенное в клинике Кливленда, подтвердило, что визуализация сокращения мышц (без непосредственных физических действий) — ежедневно в течение нескольких недель — приводит к значительному увеличению силы этих мышц.

1.2. *Дыхательные техники как способ гармонизации психоэмоционального состояния, их влияние на благополучие организма. Полное дыхание, диафрагмальное дыхание, интенсивные короткие резкие вдохи выдохи через нос с акцентом на выдох. Дыхание, как профилактика простудных заболеваний и насыщение кислородом объемов легких, роль большую роль в повышении общего иммунитета.*

Эмоциональное напряжение тесно взаимосвязано с физическим напряжением и устраняется путем воздействия на тело. Одним из простых методов работы с эмоциональным напряжением являются дыхательные практики. Дыхание и ум тесно взаимосвязаны, в состоянии эмоционального волнения - дыхание становится поверхностным, грудным. Этот тип дыхания характерен для стрессовых ситуаций и у многих людей стал нормой. Брюшное или диафрагмальное дыхание свойственно состоянию глубокой расслабленности.

При диафрагмальном дыхании активно сокращаются диафрагма и мышцы брюшной полости, в частности, видимые нами мышцы брюшной стенки, при относительном покое стенок грудной клетки.

Эффекты диафрагмального дыхания:

- При брюшном дыхании происходит естественный массаж практически всех органов, находящихся в брюшной полости, что улучшает их кровоснабжение и тонус.
- Поднимаясь и опускаясь, диафрагма оказывает мягкое массажное действие на сердце, тонизируя его.
- Диафрагмальное дыхание способствует управлению собственным психоэмоциональным состоянием

Большое значение в дыхательных упражнениях имеет дыхание с задержкой (контроль над дыханием).

При задержке дыхания человек:

- а) гармонизирует энергии, создавая душевное и физическое равновесие;
- б) очищает все легочные пузырьки, что стимулирует их активность;
- в) выводит продукты распада из крови.

Техника чередования коротких вдохов выдохов через нос с акцентом на выдох с помощью сокращения мышц живота. **Данная практика способствует:** 1) очищению легких и дыхательных путей, 2) укреплению респираторного (дыхательного аппарата), повышению его сопротивляемости к простудным заболеваниям, 3) тренировке прямых мышц живота, межреберных мышц, сердечно-сосудистой и дыхательной системы (исследование Ganguly S.K., Gharot M.L. and Jolly S.R. "Immediate effect of Kapalabhati on cardio-vascular endurance", Yoga-Mimamsa.28:1,1-7), 4) обеспечивает мягкий массаж органов брюшной полости, 5) оказывает стимулирующий тонизирующий эффект на головной мозг.

Полное и совершенное дыхание соединяет преимущества всех трех типов дыхания, включая их последовательно одно за другим и соединяя в одном волнообразном движении. Оно приводит в действие всю дыхательную систему, каждую мышцу и каждую клетку и расширяет грудную клетку до ее анатомического объема, причем жизненная емкость легких может даже увеличиться благодаря мощной работе дыхательных мышц. В свою очередь, при полном дыхании диафрагма функционирует правильно и обеспечивает удивительно полезное действие благодаря мягкому массажу брюшных органов.

Таким образом, дыхательные упражнения совершенствуют систему дыхания, улучшают работу желудочно-кишечного тракта, способствуют повышению иммунитета, оздоравливают нервную систему.

1.3. Телесно – ориентированные техники как способ достижения физического благополучия, оздоровления (использование силовых упражнений, вытяжений и растяжек) Доказана важная роль мышц в прокачке крови и лимфы, развитии гибкости позвоночника и укреплении мышечного корсета. Результатом психогимнастики становится развитие межполушарных связей, гармонизация внутреннего состояния.

Известно, что сердце в нашем организме – это тот «пламенный мотор», благодаря которому все органы и ткани получают свою порцию кислорода и питательных веществ. Если все сосуды организма соединить последовательно в одну трубу, то получится трубопровод длиной в добрый десяток тысяч километров. А если все капилляры, в которых, собственно, и происходит обмен веществ между тканью и кровью, мысленно разрезать вдоль и соединить в единое полотно, то получится поле площадью около 1000 кв. м. Какой мощностью должен обладать насос, способный прогнать через весь этот массив довольно вязкую жидкость – кровь! Поэтому в нашем мудром организме у сердца есть помощники, разбросанные по всему телу – мышцы. Оказывается, мускулы никогда не находятся в полном покое, даже во время расслабления и сна. Своими микросокращениями они «подгоняют» перистальтику сосудов, которые, кстати, сами частично состоят из мускулов, правда, других, гладких.

У лимфатической системы нет сердца и двигать ее, кроме мышц и собственной гладкой мускулатуры, вовсе некому. Плюс помогает диафрагма – присасывающее ее действие при дыхательных движениях, т.е. создающаяся разница в давлении в полостях заставляет лимфу двигаться. Конечно, скорость движения лимфы значительно уступает скорости движения крови. Следовательно, без чередующегося напряжения и расслабления скелетной мускулатуры лимфодренаж, а, значит, и нормальный обмен веществ невозможен.

В этой связи можно говорить о пользе тренировки мышц не только с точки зрения тренировки сердца и сосудов, но и помощи сердечно-сосудистой и

лимфатической системы, а также с точки зрения нормального функционирования организма в целом.

Целями занятий помимо мягкой прокачки крови и лимфы являются развитие умения владеть собственным телом, развитие гибкости, координации и ловкости. При правильном выполнении такие упражнения способствуют:

- формированию правильной осанки
- остановке внутреннего диалога
- обучают ловкости и координации
- способствуют лучшему чувству собственного тела
- включают в работу и укрепляют мелкие группы мышц, задействованные в удержании равновесия
- разогревают все тело при длительной фиксации.

Улучшение осанки достигается:

1. Использование упражнений на вытяжение позвоночника (удерживая ровный корпус, опускаем плечи и тянемся макушкой вверх, прижимая подбородок к груди, идет натяжение задней продольной позвоночной связки, желтых и надостистых связок, позвоночник удлиняется, освобождаются зажатые нервы)), то есть укрепление связок и мышц.

2. Укрепление мышечного корсета позвоночника (мышц спины и пресса), которые помогают удержанию ровного положения спины

3. Расслабление – снятие мышечного напряжения (зажимов, спазмов, в основе которых психосоматическая природа) в сочетании с концентрацией ума и осознанным расслаблением мышц тела. Длительное расслабление способствует наполнению межпозвоночных дисков влагой из тел позвонков, увеличению расстояния между ними.

4. Работа с суставами – устранение застойных явлений в плечевых суставах, тазобедренных, недостаточная проработка которых приводит к сутулости и скованности движений.

1.4. Психологическая техника погружения в собственное тело как способ расслабления и снятия мышечных зажимов. Работа с телом посредством работы ума.

По мнению психологов, ум и тело представляют собой единое целое, поэтому эмоциональное неблагополучие приводит к мышечному напряжению, формированию мускульного панциря.

Мышечный панцирь образуется на уровне семи основных сегментов: в области глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота и таза. Устранение мышечных зажимов способствует освобождению энергии, эмоциональному подъему.

«Любой серьёзный конфликт оставляет свои следы в теле в форме ригидности» (Fadiman J. и Frager R. «Вильгельм Райх и психология тела»)

Причина усиления мышечного напряжения у взрослых – постоянное умственное и эмоциональное напряжение. Отсюда мышечные зажимы → спазм кровеносных сосудов → гипертония, остеохондроз, язвенная болезнь и т.д. и т.п. Райх обнаружил, что по мере освобождения от мышечных зажимов люди становятся более гибкими, меняется всё их стиль жизни.

Одной из практик работы с мышечным панцирем, достижения расслабления, снятия эмоционального напряжения, является практика погружения в собственное тело. Это также способ расслабления личности посредством ухода вовнутрь себя от внешних объектов. Когда тело полностью расслаблено, ум становится также расслабленным, но мы поддерживаем его активность, переводя свое внимание на все части нашего тела, отслеживая дыхание, переживая различные ощущения, создавая визуальные образы.

Это один из наиболее мощных методов не только для формирования глубокой релаксации за минимальное количество времени, но также для возрождения дегенерированных мозговых ядер и центров. Один час йога-нидры равен четырём часам обычного сна.

Самая главная польза от практики — отдых, причем отдых на всех уровнях. При этом практика способствует:

- борьбе со стрессом и повышению сопротивляемости организма;
- преодолению тревожности, недовольства собой, чрезмерной эмоциональности;
- улучшению физического и психического самочувствия, профилактике психосоматических заболеваний.