

Самоуправление психическим состоянием

Дыхательные упражнения

Упражнение 1. «Ключичное (верхнее) дыхание».

В процессе овладения верхним дыханием рекомендуется положить ладони на ключицы и следить за подъемом и опусканием ключиц и плеч.

Исходное положение – сидя (стоя, лежа) выпрямиться (голова, шея, спина должны располагаться на одной линии). Прежде чем сделать вдох, следует выдохнуть воздух из легких. После выдоха сделать медленный вдох через нос, поднимая ключицы и плечи и заполняя воздухом самые верхние отделы легких. При выдохе плечи медленно опускаются вниз.

Упражнение 2. «Грудное (среднее) дыхание».

Для того чтобы легче освоить методику среднего дыхания, можно положить ладони на обе стороны грудной клетки и следить за ее опусканием и расширением. Исходное положение такое же, как в предыдущем упражнении. Сделать выдох через нос, ребра при этом опускаются, затем –полный и продолжительный вдох, расширяя грудную клетку. Плечи и живот при вдохе должны оставаться неподвижными (не допускать выпячивания живота). Затем снова выдох и снова вдох.

Упражнение 3. «Брюшное (нижнее) дыхание».

Для более полного усвоения этого упражнения рекомендуется класть ладони на живот, чтобы следить за поднятием и опусканием брюшной стенки. Исходное положение –то же. Сделать полный выдох, при этом живот вбирается внутрь (диафрагма поднимается вверх). Затем медленно вдохнуть воздух через нос, выпятив живот (диафрагма опускается), не двигая грудной клеткой и руками. Нижняя часть легких наполняется воздухом. Снова выдохнуть воздух – живот уходит глубоко внутрь (воздух выдыхается из нижних долей легких).

Упражнение 4. «Глубокое (полное) дыхание».

Исходное положение то же, однако предпочтительнее лежать на спине, так как при таком положении тела лучше расслабляется мускулатура брюшной стенки.

Этап 1. Займите удобное положение. Положите левую руку (ладонью вниз) на живот, точнее на пупок. Теперь положите правую руку так, чтобы вам было удобно, на левую. Глаза могут оставаться открытыми. Однако с закрытыми глазами будет легче выполнять второй этап упражнения.

Этап 2. Представьте себе пустую бутылку или мешок, находящийся внутри вас – там, где лежат ваши руки. На вдохе представляйте себе, что воздух входит через нос, идет вниз и наполняет этот внутренний мешок. По мере заполнения мешка воздухом ваши руки будут подниматься. Продолжая вдох, представляйте, что мешок целиком заполняется воздухом. Волнообразное движение, начавшееся в области живота, продолжится в средней и верхней частях грудной клетки. Полная продолжительность вдоха должна составлять 2 секунды, затем по мере совершенствования навыка, ее можно увеличить до 2,5-3 секунд.

Этап 3. Задержите дыхание. Сохраняйте воздух внутри мешка. Повторяйте про себя фразу: «Мое тело спокойно». Этот этап не должен продолжаться более 2 секунд.

Этап 4. Медленно начните выдыхать – опустошать мешок. По мере того как вы делаете это повторяйте про себя фразу : «Мое тело спокойно». С выдохом ощущайте, как опускаются приподнятые ранее живот и грудная клетка. Продолжительность этого этапа не должна быть меньше, чем двух предыдущих этапов. Повторите это четырехступенчатое упражнение подряд 3-5 раз. Если у вас появится головокружение, остановитесь. Если при последующих занятиях головокружение возобновится, просто сократите продолжительность вдоха или число выполняемых подряд четырехступенчатых циклов.

Делайте это упражнение ежедневно 10-20 раз. Превратите его в ваш утренний, дневной и вечерний ритуал, а также используйте его в стрессовых ситуациях. Поначалу вы можете не заметить никакой немедленной релаксации. Однако, после 1-2 недель регулярных занятий вы будете способны на время расслабляться «ментально».

Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом.

Упражнение 1. «Отдых».

Исходное положение – стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Сделать вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1-2 минут. Затем медленно выпрямиться.

Упражнение 2. «Передышка».

Обычно, когда мы бываем расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из способов расслабления. В течение 3 минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте что все ваши неприятности улетучиваются.

Упражнение 3. «Успокаивающее дыхание».

Исходное положение – сидя, лежа. Медленно выполните глубокий вдох через нос, на пике вдоха – задержите дыхание, затем сделайте медленный выдох через нос. Затем снова вдох, задержка дыхания, выдох – длиннее на 1-2 секунды. Во время выполнения упражнения с каждым разом увеличивается фаза выдоха. Затрата большего количества времени на выдох создает мягкий, успокаивающий эффект. Ниже представлена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначается условная продолжительность вдоха, второй – выдоха. В скобки заключены продолжительность паузы – задержки дыхания: 4-4 (2); 4-5 (2); 4-6 (2); 4-7 (2); 4-8 (2); 4-8 (2); 5-8 (2); 6-8 (3); 7-8 (3); 8-8 (4); 7-8 (3); 6-7(3); 5-6 (2); 4-5 (2). Выполнение упражнения регулируется счетом (вслух или про себя).

Воздушно – шариковое самоуправление душевным равновесием

Природа наделила человека способностью сознательного дыхания. Каждый из нас может осознанно менять частоту и глубину дыхания. При этом каждому типу дыхания присуща своя ответная реакция организма. В частности, физиологи установили, что короткий вдох и удлиненный выдох способствует снижению психоэмоционального напряжения, уменьшению частоты сердечных сокращений и показателей артериального давления.

Однако эффективность любых дыхательных гимнастик зависит от правильности их выполнения, т.е. от объективности контроля за актами дыхания. В настоящее время для самоконтроля правильности выполнения дыхательных упражнений используют метод фокусирования внимания на движении воздуха по воздухопроводным путям. Однако данный метод субъективен и не позволяет четко отслеживать различные стадии дыхания.

Для повышения эффективности самоконтроля за правильностью выполнения оздоровительных дыхательных гимнастик мною был предложен воздушно – шариковый метод, позволяющий общедоступными приемами визуально контролировать все стадии дыхания. Предложенный метод заключается в том, что в носовые проходы вставляются отростки обычных воздушных шариков, изменение геометрических форм которых в процессе дыхания наблюдается перед зеркалом.

При вдохе шарики сжимаются, а при выдохе надуваются, что позволяет визуально контролировать все стадии дыхания, включая и его задержки.

Характерно, что отростки шариков полностью не перекрывают носовые проходы и представляется возможным осуществлять обычное носовое дыхание.

А вот наблюдение за изменением геометрических форм шариков в процессе дыхания позволяет контролировать этот физиологический процесс не только визуально, но и с помощью органов слуха (по характерным звукам заполнения шарика воздухом при

выдохе и последующего его сжимания при вдохе) и даже органов осязания (прикосновение рук к шарикам позволяет осязательно регистрировать акты дыхания). Эти три вида источников информации (визуальные, осязательные, звуковые) позволяют не только эффективно контролировать все стадии сознательного дыхания, но и концентрировать внимание ума на этом процессе, что, в свою очередь, отвлекает от негативных мыслей и переживаний, в результате чего в психике начинают преобладать положительные ощущения радости и удовлетворения, реализуется эффективная стресс – защита.

Одновременно предложенный метод позволяет реализовывать и элементы арома и цветотерапии. Выбор цвета шарика способствует формированию и соответствующего психоэмоционального состояния (зеленый цвет инициирует состояние спокойствия и уверенности, синий – расслабления и снятия психоэмоционального напряжения, красный – душевного подъема и оптимизма). Нанесение же нескольких капель эфирного масла лаванды на поверхность воздушного шарика способствует реализации эффекта арома психотерапии, т.к. запах лаванды инициирует состояние спокойствия и душевного комфорта.

Таким образом, предложенная методика расширяет возможности безмедикаментозного самоуправления своим душевным состоянием, более полной реализации заложенных в каждом из нас способностей быть властелином своих эмоций. А ведь именно отрицательные эмоции являются первопричиной инициирования до 80 % известных болезней и, по утверждению медиков, сокращают нашу жизнь на 10 – 15 лет.

Так что воздушные шарики, которые мы обычно используем в качестве эстетических компонентов – символов различных торжеств, можно применять по предложенной методике и в качестве средства повышения эффективности оздоровительных дыхательных гимнастик для улучшения своего психоэмоционального состояния.

Упражнения на концентрацию внимания

Методика выполнения. Сесть на стул в удобной позе к спинке, чтобы не опираться на нее (стул должен быть с жестким сиденьем, иначе эффективность упражнения снизится). Руки свободно положить на колени, глаза закрыть (они должны быть закрыты до окончания упражнения, чтобы внимание не отвлекалось на посторонние предметы). Дышать через нос спокойно, не напряженно. Стараться сосредоточиться лишь на том, что вдыхаемый воздух холоднее выдыхаемого. Выполнять упражнения необходимо в течение нескольких минут. Время не ограничено: упражняться можно до тех пор, пока это доставляет удовольствие. После выполнения упражнений –провести ладонями по векам, не спеша открыть глаза и потянуться.

Упражнение 1. «Концентрация на счете».

Инструкция: Мысленно медленно считайте от 1 до 10 и сосредоточьтесь на этом медленном счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться, начните считать сначала. Повторяйте счет в течение нескольких минут.

Упражнение 2. «Концентрация на слове».

Инструкция: Выберите какое-нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или же с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это будет имя любимого человека, или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители. Если слово двусложное, то мысленно произнесите первый слог на вдохе, второй – на выдохе. Сосредоточьтесь на своем слове, которое отныне станет вашим персональным лозунгом при концентрации.

Упражнение 3. «Сосредоточение на предмете».

Инструкция: Внимание! В вашей голове прожектор. Его луч может осветить что угодно с безмерной яркостью. Этот прожектор – ваше внимание. Управляем его лучом. В течение 2-3 минут освещаем прожектором любой предмет. Все остальное уходит во тьму.

Смотрим только на этот предмет. Можно моргать, но взгляд должен оставаться в пределах предмета. Возвращаемся к нему снова и снова, разглядываем, находим все новые черточки и оттенки.

Упражнение 4. «Сосредоточение на звуке».

Инструкция: А теперь сосредоточили свое внимание на звуках за окном. Прислушаемся к ним. Можно закрыть глаза. Выделим один из звуков. Вслушаемся в него, выслушиваем, держим его.

Упражнение 5. «Сосредоточение на ощущениях».

Инструкция: Сосредоточьтесь на ваших телесных ощущениях. Направьте луч вашего внимания на ступню правой ноги, почувствуйте пальцы, подошву. Почувствуйте соприкосновение ног с полом, ощущения которые возникают от этого соприкосновения. Сосредоточьтесь на правой руке. Почувствуйте пальцы, ладонь, поверхность кисти, всю кисть. Почувствуйте ваше предплечье, локоть. Почувствуйте соприкосновение подлокотника кресла с рукой и вызываемое им ощущение. Точно так же почувствуйте левую руку. Почувствуйте поясницу, спину, соприкосновение с креслом. Сосредоточьте внимание на лице – нос, веки, лоб, скулы, подбородок. Почувствуйте прикосновение воздуха к коже лица.

Упражнения для расслабления мышц лица

Методика выполнения.

Выполняя упражнения, надо стремиться к тому, чтобы не упражняемые в данный момент мышцы были расслаблены. Дышать следует ровно и спокойно, через нос. Внимание следует сосредоточить на состоянии упражняемых мышц. Одновременно важно добиваться ярких представлений и ощущений с расслаблением и напряжением различных групп мышц. Постепенно в сознании возникает образ лица-маски, полностью свободного от мышечного напряжения.

1. «Маска удивления».

Закрыть глаза. С медленным вдохом максимально высоко поднять брови, произносить про себя: «Мышцы лба напряжены». Задержать на секунду дыхание и с выдохом опустить брови. Пауза 15 секунд. Повторить упражнение 2-3 раза.

2. Упражнение для глаз «Жмурки».

С медленным выдохом мягко опустить веки, постепенно наращивать напряжение мышц глаз, и наконец, зажмурить их так, как будто в них попал шампунь, жмуриться как можно сильнее. Произносить про себя: «Веки напряжены». Затем секундная задержка дыхания и расслабление мышц, дыхание свободное. Оставляя веки опущенными, произнести про себя: «Веки расслаблены». Повторить упражнение 2-3 раза.

3. Упражнение для носа «Возмущение».

Округлить крылья носа и напрячь их, как будто вы очень сильно чем-то возмущены, сделать вдох и выдох. Произнести про себя: «Крылья носа напряжены». Сделать вдох. На выдохе расслабить крылья носа. Произнести про себя: «Крылья носа расслаблены». Повторить упражнение 2-3 раза.

4. «Маска поцелуя».

Одновременно со вдохом постепенно сжимать губы, как будто для поцелуя, довести это усилие до предела и зафиксировать его, повторяя: «Мышцы рта напряжены». На секунду задержать дыхание, со свободным выдохом расслабить мышцы. Произнести: «Мышцы рта расслаблены». Повторить упражнение 2-3 раза.

5. «Маска смеха».

Чуть прищурить глаза, со вдохом постепенно улыбнуться настолько широко, насколько это возможно. С выдохом расслабить напряженные мышцы лица. Повторить упражнение несколько раз.

6. «Маска недовольства».

Со вдохом постепенно сжимать зубы, плотно сомкнуть губы, поджать мышцы подбородка и опустить углы рта – сделать маску недовольства, зафиксировать напряжение. Произнести про себя: «Челюсти сжаты, губы напряжены». С выдохом расслабить мышцы лица, разомкнуть зубы. Произнести про себя: «Мышцы лица расслаблены». Повторить упражнение несколько раз.

Упражнения на визуализацию

Инструкция: Сядьте удобно. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Мысленно и глубоко вдыхайте и выдыхайте воздух. С каждым вдохом и выдохом вы все больше успокаиваетесь и сосредотачиваетесь на своих ощущениях. Дышите легко и свободно. Тело расслабляется все больше. Вам тепло, удобно и спокойно. Вы вдыхаете свежий, прохладный воздух. Вы успокаиваетесь и настраиваетесь на выполнение новой работы. Мы приступаем к овладению приемами формирования образных представлений. Я буду произносить отдельные слова, а вы должны проговаривать их про себя, сосредоточившись на их содержании. После этого вы стремитесь представить образы услышанных слов.

Начнем со зрительных образов: апельсин, море, поляна, цветы, птица, светлый, играть, нежный, строить, плести.

Слуховые образы: шум волны, скрежет колеса, звон колокольчика, звуки скрипки, завывание ветра, эхо, звук капающей из крана воды, шепот, пение птиц.

Телесные представления: прикосновение к шелку, колючий снег, горячий пар, прикосновение ко мху, теплая вода, колкая иголка, холодный ветер, прикосновение к рыбьей чешуе, нежный пух.

Осязательные и обонятельные образы: вкус только что разрезанного лимона, вкус шоколада, икра красная крупная, аромат розы, запах моря, свежесрезанный гриб.

Способы регуляции психических состояний

Дыхательные упражнения

Установлено, что нервные импульсы из дыхательных центров мозга распространяются на его кору и изменяют ее тонус. При этом тип дыхания, при котором вдох производится быстро и энергично, а выдох — медленно, вызывает снижение тонуса центральной нервной системы, нормализацию кровяного давления, снятие эмоционального напряжения. Медленный вдох и резкий выдох, напротив, тонизируют нервную систему, повышают уровень активности ее функционирования, создают определенное психическое напряжение. Для того чтобы использовать эту закономерность в целях регуляции психических состояний, рекомендуется овладеть соответствующими навыками, выработать которые помогут следующие успокаивающие упражнения.

Упражнение 1. Успокаивающее дыхание

В исходном положении, стоя или сидя, сделайте полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразите круг и медленно выдохните в него. Этот прием повторить четыре раза. Затем подобным же образом дважды выдохните в воображаемый квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступает успокоение.

Упражнение 2. Выдыхание усталости

Лягте на спину, расслабьтесь, установите медленное и ритмичное дыхание. Как можно ярче представьте, что с каждым вдохом легкие наполняет жизненная сила, а с каждым выдохом она распространяется по всему телу.

Упражнение 3. Зевок

По оценке специалистов, зевок позволяет почти мгновенно обогатить кровь кислородом и освободиться от избытка углекислоты. Напрягающиеся в процессе зевка мышцы шеи, лица, ротовой полости ускоряют кровоток в сосудах головного мозга. Зевок, улучшая кровоснабжение легких, выталкивая кровь из печени, повышает тонус организма,

создает импульс положительных эмоций. Говорят, что в Японии работники электротехнической промышленности организовано зевают через каждые 30 минут.

Для выполнения упражнения закройте глаза, как можно шире откройте рот, напрягите ротовую полость, как бы произнося низкое растянутое «у-у-у». В это время как можно ярче представьте, что во рту образуется полость, дно которой опускается вниз. Зевок выполняется с одновременным потягиванием всего тела. Повышению эффективности зевок способствует улыбка, усиливающая расслабление мышц лица и формирующая положительный эмоциональный импульс. После зевок наступает расслабление мышц лица, глотки, гортани, появляется чувство покоя.

Упражнение 4. Пресс

Упражнение рекомендуется выполнять перед любой психологически напряженной ситуацией, требующей самообладания, уверенности в своих силах, сознательного управления ситуацией или в самом начале возникновения неблагоприятного эмоционального состояния.

Представьте внутри себя на уровне груди мощный пресс. Делая короткий энергичный вдох, четко ощутите в груди этот пресс, его тяжесть, мощь. Производя медленный, продолжительный выдох, мысленно «опускайте» пресс вниз, представляя, как он подавляет, вытесняет накопившуюся в теле психическую напряженность, отрицательные эмоции. В конце упражнения «пресс» как бы выстреливает негативные переживания в землю.

Способы регуляции психических состояний

Упражнения на изменение тонуса различных групп мышц

Упражнения на изменение тонуса скелетной мускулатуры. Скелетная мускулатура является одним из самых сильных источников стимуляции мозга. Мышечная импульсация способна в широких пределах изменять его тонус. Доказано, что произвольное напряжение мышц способствует повышению и поддержанию психической активности, торможению нежелательных реакций на действующий и ожидаемый стимул.

Для снятия неактуальной или чрезмерной психической активности, напротив, необходимо мышечное расслабление (релаксация). Испытывая негативные влияния, организм максимально мобилизуется для интенсивной мышечной работы. Вот и нужно ему предоставить такую работу. Иногда снятию психического напряжения помогут 20—30 приседаний или максимально возможное число отжиманий (не менее 50) от пола.

В других случаях более эффективным является дифференцированный аутотренинг по типу «экспресс-метода». Он заключается в максимальном расслаблении тех мышц, работа которых в данный момент не требуется. Так, если при ходьбе напрягаются преимущественно мышцы ног, то нужно расслабить мышцы лица, плеч, рук. В положении сидя расслабьте мышцы лица, плеч, рук, ног. Разрядке негативных эмоциональных состояний и поддержанию бодрого настроения поможет упражнение «расслабление по контрасту». Здесь релаксация достигается через напряжение. Напрягите, к примеру, кисти рук, а затем максимально расслабьте их. Напрягите ноги, с силой упершись в пол, затем расслабьте их. Вместе с расслаблением должно прийти ощущение радости освобождения от скованности, которое необходимо всячески усиливать.

Упражнение на изменение тонуса мимической мускулатуры. Мимическая мускулатура способна оказывать влияние на эмоциональное состояние человека, поэтому приучайте себя поддерживать постоянно доброе, приятное выражение лица. В целях снятия психической напряженности рекомендуется следующее упражнение. Нужно как бы включить «внутреннее зеркало», посмотреть на свое лицо и избавиться от внутренних зажимов. Периодически задерживая дыхание, слегка надувайте щеки, делайте глотательные движения. После вдоха проведите рукой по лицу, как бы убирая остатки

тревоги, раздражения. Затем поднимите уголки губ вверх, улыбнитесь, почувствуйте, как приятные ощущения от уголков идут к ушам. Проведите рукой по мышцам шеи и, если они напряжены, сделайте несколько наклонов или вращательных движений головой, помассируйте шею. Затем легко погладьте мышцы от плеча к уху, потрите подушечками пальцев заушные бугры. Это позволит улучшить приток крови к голове и поможет снять нервное напряжение.

Упражнение «Самомассаж». Упражнение эффективно при онемении мышц тела. Даже в течение напряженного дня всегда можно найти время для маленького отдыха и расслабиться. Помассируйте определенные точки тела. Надавливайте не сильно, закрыв глаза. Вот некоторые из этих точек:

- межбровная область: потрите это место медленными круговыми движениями;
- задняя часть шеи: мягко сожмите несколько раз одной рукой;
- челюсть: потрите с обеих сторон место, где заканчиваются задние зубы;
- плечи: помассируйте верхнюю часть плеч всеми пятью пальцами;
- ступни ног: если вы много ходите, отдохните немного и потрите ноющие ступни перед тем, как идти дальше.

Звукодвигательные упражнения. В таких упражнениях используется звук в сочетании с пением и вибрационным воздействием на определенные органы. Звук «и» вибрирует глотку и гортань, звук «ы» вызывает вибрацию головного мозга, звуки «а» и «о» — область груди, «э» и «оу» — легких, сердца, печени, желудка. Вибрация звуком оказывает благоприятное воздействие на все органы, особенно на сердечнососудистую систему, усиливает защитно-адаптационные реакции организма.

Для снятия психического напряжения, негативных эмоциональных состояний рекомендуется напевать звуко сочетание «м-пом-пэээ»: «м-пом» — коротко, «пэээ» — растянуто.

Способы регуляции психических состояний

Упражнения релаксации

Релаксационная техника «напряжение-расслабление» — это самый лучший способ научиться распознавать существующие в мышцах напряжения и избавляться от них. Всякий раз, испытывая напряжение или беспокойство, которое вы не можете преодолеть, используйте технику «напряжение-расслабление» до тех пор, пока не найдете и не снимите все напряжения в каждой группе мышц.

К сожалению, многие из нас почти всю жизнь несут в себе бесполезное, но порой весьма значительное напряжение. Мы ходим, стоим, сидим, жуем, много работаем, используя различные группы мышц, но не придаем этому никакого значения. А между тем в них закрепляется излишнее напряжение, накапливаясь чувством усталости. Подолгу находясь в сидячей позе, наклоняясь вперед в рабочем кабинете, при еде и др., мы фиксируем в мышцах шеи и плечевого пояса остаточное напряжение. Когда мы ходим или стоим, то же происходит с мышцами живота и спины. У некоторых людей существует привычка в моменты особой концентрации непроизвольно сжимать губы, напрягать язык или сводить челюсти, другие имеют тенденцию косить глазами при чтении и др. Все это создает неосознанные, но влияющие на тонус мышц напряжения. Поэтому даже если вы еще не осознаете усталости, не стоит говорить себе: «Я вовсе не устал и чувствую себя хорошо!» Вместо этого примените метод глубокой мышечной релаксации и ощутите разницу между обычным состоянием «работоспособности» и чувством настоящей бодрости и силы после сеанса глубокой релаксации.

Антистрессовая релаксация (рекомендована Всемирной организацией здравоохранения) Это упражнение рекомендуется выполнять 2—3 раза в неделю.

Поначалу оно занимает около четверти часа, но при достаточном овладении им релаксация достигается быстрее.

1. Лягте (в крайнем случае — присядьте) поудобнее в тихом, слабо освещенном помещении; одежда не должна стеснять ваших движений.

2. Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и примерно на 10 секунд задержите дыхание. Выдыхайте не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: «Вдох и выдох, как прилив и отлив». Повторите эту процедуру 5—6 раз. Затем отдохните около 20 секунд.

3. Волевым усилием сокращайте отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживайте до 10 секунд, потом расслабьте мышцы. Таким образом пройдите по всему телу.

Повторите данную процедуру трижды, расслабьтесь, отрешитесь от всего, ни о чем не думайте.

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

5. Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает вас. Чувствуете, что расслаблены ваши плечи, шея, лицевые мускулы (рот при этом может быть приоткрыт). Лежите спокойно, как тряпичная кукла. Наслаждайтесь испытываемым ощущением около 30 секунд.

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

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

Способы регуляции психических состояний

Сценарий сеанса релаксации по технике «напряжение-расслабление»

Ниже описан сценарий сеанса релаксации по технике «напряжение-расслабление», требующий подачи определенных команд. Однако перед тем как опробовать его, примите во внимание следующие рекомендации:

- во время сеанса сжимайте каждую мышечную группу в фазе напряжения достаточно плотно, а снимайте напряжение постепенно, обращая особое внимание на различие между состоянием почти полного и полного расслабления;
- полностью используйте 5-секундный период для постепенного снятия напряжения. В последующий за ним период необходимо снимать любое оставшееся напряжение до ощущения полной расслабленности мышечной группы. Этот этап необходим для распознавания и снятия небольших напряжений;
- не уплотняйте мышцы слишком сильно — в них могут начаться судороги;
- для успешного проведения сеанса релаксации вы можете либо попросить кого-нибудь из близких и знакомых читать вам команды во время сеанса, либо записать всю последовательность команд на магнитофон и использовать запись в любое удобное для вас время;
- команды должны произноситься медленным, спокойным голосом с чувством ритма и соблюдением временных промежутков, указанных в инструкции в скобках;
- и последнее: перед сеансом необходимо принять максимально удобную позу и по возможности исключить воздействие всех внешних раздражителей.

Примите положение «лежа», расположите руки вдоль туловища и выберите самое комфортное положение тела. Закройте глаза и несколько раз глубоко вдохните, чтобы начать процесс релаксации (пауза 20 секунд). Позвольте дыханию протекать естественно,

в спокойном, расслабленном ритме. Ваш живот поднимается как можно выше, когда вы вдыхаете, и опускается как можно ниже, когда вы выдыхаете. Кажется, что вы дышите животом, а не грудью. Это самый естественный и спокойный способ дыхания. Мы дышим так, когда спим (пауза 15 секунд). Сейчас ваше дыхание станет медленным и размеренным (пауза 30 секунд).

Давайте сосредоточимся на различных группах ваших мышц. Сначала наморщите лоб, поднимая брови (пауза 5 секунд). И медленно расслабьте лоб. Теперь почувствуйте полностью расслабленный лоб; пусть любое напряжение, которое вы чувствуете здесь, растворится без следа (пауза 10 секунд). Закройте глаза, крепко сожмите веки (пауза 5 секунд). Медленно расслабьте глазные мышцы (пауза 5 секунд). Позвольте им полностью расслабиться (пауза 10 секунд). Теперь улыбнитесь, улыбнитесь так широко, как вы только можете, почувствуйте, как напряглись мускулы щек (пауза 5 секунд). Позвольте улыбке медленно уйти, почувствуйте, как исчезает напряжение в ваших щеках (пауза 5 секунд). Наслаждайтесь ощущением абсолютно расслабленных мускулов ваших щек. Позвольте любому оставшемуся напряжению, которое вы еще чувствуете, исчезнуть, раствориться (пауза 15 секунд). Теперь сжимайте губы, вместе, сильно (пауза 5 секунд). И медленно ослабляйте губы, язык (пауза 5 секунд). Ощутите ваш язык, губы полностью расслабленными (пауза 10 секунд). Сильно стисните зубы (пауза 5 секунд). Постепенно позволяйте челюстям ослабевать и расслабляться, почувствуйте, как напряжение отступает и исчезает (пауза 5 секунд). Почувствуйте все лицо в состоянии покоя. Ваш лоб, лицо и рот полностью расслаблены (пауза 5 секунд). Ни один мускул не шелохнется на лице. Лицо недвижно и безмолвно (пауза 10 секунд).

Теперь почувствуем напряжение в мышцах шеи. Склоните голову на грудь и постарайтесь коснуться ее подбородком. Напрягите шею (пауза 5 секунд). Медленно отведите голову от груди, расслабьте шею (пауза 5 секунд). Надавите головой назад на поверхность, на которой она лежит (пауза 5 секунд). И постепенно сбрасывайте все напряжение в шее (пауза 5 секунд). Теперь все мышцы шеи расслаблены и неподвижны, голова мягко, без усилия покоится на поверхности. Позвольте любому напряжению исчезнуть из головы и шеи (пауза 15 секунд).

Теперь поднимите плечи к голове так высоко, как только можете (пауза 5 секунд). И медленно позвольте им опуститься (пауза 5 секунд). Теперь вы чувствуете ваши плечи спокойными и неподвижными (пауза 15 секунд). Напрягите верхнюю часть руки, сгибая бицепсы так, чтобы появилась выпуклость (пауза 5 секунд). Медленно снимайте напряжение в верхней части руки (пауза 5 секунд). Сожмите кулаки и напрягите мышцы предплечья и запястья (пауза 5 секунд). И вновь расслабление, медленно и постепенно (пауза 5 секунд). Теперь полностью расслабьте голову, шею, плечи и руки так, чтобы им было свободно и удобно (пауза 15 секунд). Напрягите мускулы груди и живота (пауза 5 секунд). Постепенно расслабьте их (пауза 5 секунд). Прогните спину, почувствуйте напряжение в ней (пауза 5 секунд). И медленно разогнитесь, расслабляя каждый мускул (пауза 5 секунд). Теперь вы ощущаете вашу голову, шею, торс и руки в абсолютном покое. Позвольте им лежать безвольно и неподвижно. Вообразите себе, какие они неподвижные; вы просто не можете передвигать ими (пауза 25 секунд).

Теперь давайте работать с нижней частью тела. Сперва напрягите ягодичные мышцы (пауза 5 секунд). И позвольте им расслабиться, понемногу, постепенно (пауза 5 секунд). Теперь избавьтесь от любого оставшегося в ягодичах напряжения. Ощутите, как они лежат — удобно, хорошо (пауза 15 секунд). Напрягите мышцы бедер, затем коленные мускулы (пауза 5 секунд). Позвольте напряжению в ваших бедрах и коленях медленно исчезнуть (пауза 5 секунд). Ваши бедра и колени теряют оставшееся напряжение и ложатся, чтобы отдохнуть (пауза 15 секунд). Напрягите икры ног (пауза 5 секунд). И медленно расслабьте их (пауза 5 секунд). Теперь вы чувствуете ваши ноги полностью расслабленными (пауза 15 секунд). Загните пальцы ног вверх как можно сильнее (пауза 5 секунд). Медленно расслабьте пальцы ног (пауза 5 секунд). Теперь загните пальцы ног

вниз как можно дальше (пауза 5 секунд). Позвольте пальцам и стопам постепенно вернуться в состояние покоя, отдыха (пауза 5 секунд). Ваши ступни пребывают в полном покое (пауза 10 секунд).

Теперь вы ощущаете силу тяжести, прижимающую все ваше тело, полностью расслабленное и спокойное, вниз. Вы чувствуете глубокое расслабление (пауза 25 секунд). Вы спокойны и полностью расслаблены — от макушки до носков. Каждый раз, достигая такого состояния релаксации, вы получаете глубокий, полный отдых, после которого вам так легко жить. Обратите внимание, как вам удобно, какое состояние мира и блаженства несет вам эта релаксация (пауза 15 секунд). Обратите внимание на дыхание, дающее жизнь, бесконечный цикл, несущий жизненную энергию во время вдоха и забирающий ненужное при выдохе. Ваше расслабление достигнет необычайной глубины, если вы ощутите, как проходит через ваше тело поток воздуха, втекая внутрь и затем покидая его (пауза 1 минута). Теперь вновь обратите внимание, как отяжелело ваше тело. Вы не можете двигаться (пауза 20 секунд). Оставайтесь в таком состоянии столько, сколько хотите: 1 минуту, 10 минут, 20 минут, еще больше. Никто не будет мешать вам. А когда вы встанете, ваши движения будут мягкими, плавными и спокойными (пауза 3 минуты).

Упражнение «Снятие напряжения в двенадцати точках» (или краткий вариант сценария сеанса релаксации во технике «напряжение-расслабление»)

Это упражнение выделяется своей эффективностью, так как приводит к снятию напряжения во всех основных точках тела. Несколько раз в день повторяйте весь комплекс в предлагаемой последовательности (каждое упражнение повторить три раза):

Глаза: осуществить плавное вращение в одном, а затем в другом направлении.

Взгляд: зафиксировать внимание на отдаленном предмете, а затем медленно переводить взгляд на близлежащий предмет.

Брови: нахмуриться, напрягая окологлазные мышцы, а потом медленно расслабить мышцы.

Челюсти: широко и с удовольствием зевнуть.

Шея: покачать головой вперед-назад, вправо-влево, затем осуществить вращательные движения (сначала — по ходу движения часовой стрелки, затем — против движения часовой стрелки).

Плечи: поднять их до уровня ушей и затем медленно опустить.

Руки: расслабить запястья и сделать круговые движения (сначала — по ходу движения часовой стрелки, затем — против движения часовой стрелки).

Кулаки: сжать что есть силы и медленно их разжать.

Торс: медленный глубокий вдох, задержка дыхания, медленный выдох. Затем прогиб в позвоночнике (сначала — вперед-назад, затем — влево-вправо).

Ягодицы и икры: напрячь и расслабить.

Ступни: попеременно сделать круговые движения (сначала — по ходу движения часовой стрелки, затем — против движения часовой стрелки).

Пальцы ног: сжать их, а затем вытянуть и изогнуть ступню.

Способы регуляции психических состояний

Упражнения визуализации

Образы памяти или искусственно создаваемые воображением человека по-разному влияют на его психическое состояние. Чем более приятным является вызываемый образ, тем более положительное эмоциональное состояние он порождает. Психологами выявлен так называемый «эффект Пигмалиона»: человек ведет себя так или иначе, руководствуясь тем, каким он себя представляет. Представляет себя человек спокойным, уверенным, полным сил и энергии, и поведение его приобретает аналогичные черты.

Упражнение «Генератор энергии»

Вообразите перед собой фантастический генератор энергии и «включите» его. Как можно ярче представьте себе и почувствуйте, как энергия воздействует на переднюю

часть вашего тела, наполняет грудь, мышцы. Вдыхайте ее. Затем последовательно мысленно перемещайте «генератор» за спину, справа и слева от себя, над головой и под ногами. Ощутите волны энергии на спине, на правой и левой стороне тела, на голове, на ногах. В конце упражнения прочувствуйте наличие энергии в каждом участке тела, вашу готовность решать самые сложные задачи. Упражнение рекомендуется выполнять тогда, когда появляются первые признаки усталости.

Упражнение «Океанский берег»

Выберите самое комфортное положение тела. Закройте глаза и несколько раз глубоко вдохните, приступая к релаксации (пауза 20 секунд). Позвольте дыханию протекать естественно, в спокойном, расслабленном ритме. Ваш живот поднимается как можно выше, когда вы вдыхаете, и опускается как можно ниже, когда вы выдыхаете. Кажется, что вы дышите животом, а не грудью (пауза 15 секунд). Сейчас ваше дыхание станет медленным и регулярным (пауза 30 секунд). Теперь сосредоточьтесь на тех частях тела, которые я буду упоминать, и сбросьте любое напряжение, которое вы в них почувствуете. Сначала голова, лицо и шея (пауза 20 секунд). Расслабьте плечи и руки (пауза 20 секунд). Торс (пауза 15 секунд). Верхние части ног (пауза 15 секунд). Теперь нижние части ног и стопы (пауза 15 секунд). Теперь вы чувствуете в своем теле комфорт и замечательную расслабленность (пауза 15 секунд).

Представьте, что вы в компании друзей стоите у тропы, ведущей к океану. Вы видите перед собой чудесную перспективу океанского пейзажа. Тропа вьется вверх и вниз по песчаным дюнам. Они белого, сахарного цвета с островками травы вперемежку с цветами и редким кустарником (пауза 20 секунд). Ваша группа поднимается вверх по склону. Вы несете полотенце, у одного из ваших друзей сумка-холодильник, доверху наполненная прохладительными напитками. С каждым шагом вы погружаетесь по щиколотку в теплый песок, оставляя за собой длинную цепочку следов (пауза 15 секунд).

Вы перебрались через небольшой отрог холма. В ложбине вы замечаете ярко-зеленый островок травы с красивыми цветами. Теперь тропа вновь ведет вас вверх. Вы смотрите на гребень дюны и видите на нем две причудливо изогнутые сосны (пауза 15 секунд). Наконец-то вы достигли вершины. Вы останавливаетесь, любуясь раскинувшимся перед вами видом: впереди бирюзовая гладь океана (пауза 15 секунд). Вы медленно спускаетесь вниз, с каждым шагом утопая в песке. Вы отчетливо слышите дыхание океана — неторопливый шум прибоя, накатывающегося на берег (пауза 15 секунд).

Ваша группа вышла на самый берег, вы постелили плед и положили на него свои вещи. Вы подошли к кромке океана. Пенные сине-зеленые волны накатываются на белый чистый песок. Воздух пронизан ароматом морской соли (пауза 20 секунд). Вам легко и свободно. Вы наблюдаете чаек, парящих в небе, и слышите их шумный спор (пауза 15 секунд). Все разбрелись по берегу. Некоторые лениво переговариваются между собой. Две девушки в светлых купальниках вошли в воду и медленно поплыли. Остальные легли прямо на теплый мелкий песок, чтобы впитывать в себя ласковые солнечные лучи (пауза 10 секунд). Вы присели на плед, прикрыв глаза, и тоже наслаждаетесь приятным солнечным теплом и легким свежим бризом (пауза 10 секунд).

Позагорав немного, вы чувствуете желание искупаться. Вы встаете и медленно, погружая ноги в теплый песок, бредете к воде. Вам видны волны, врезающиеся в берег и снова откатывающиеся в океан (пауза 20 секунд). И вот вы входите в освежающую, прохладную воду. Каждая набегающая волна слегка подталкивает вас (пауза 20 секунд). Вы идете дальше, и когда вода достигает ваших бедер, вы бросаетесь в нее. Вода мгновенно обдает вас своей прохладой (пауза 20 секунд). Вы начинаете играть с волнами, встаете к ним спиной и пытаетесь сдержать их толчки (пауза 20 секунд). Но вот большая волна сбивает вас с ног, и вы падаете в пену прибоя (пауза 20 секунд). Теперь вы с ликованием и замиранием в сердце ныряете под волну и плывете некоторое время в толще воды (пауза 20 секунд).

Наконец вы покидаете океан и возвращаетесь к вашим друзьям. Вы подсаживаетесь к ним на плед и лениво переговариваетесь с ними, наслаждаясь морским пейзажем (пауза 20 секунд). Кто-то предлагает перекусить, и вы открываете сумку-холодильник и достаете оттуда бутерброды и напитки (пауза 15 секунд). Представьте, как вы едите ваш самый любимый бутерброд и запиваете его любимым напитком (пауза 20 секунд).

Вскоре солнце начинает клониться к закату. Почти все молчат, тихо наблюдая, как диск солнца медленно сползает к горизонту (пауза 5 секунд). Глядя на краски заката, вы чувствуете себя умиротворенным. Пламенеющее оранжевым цветом солнце, розовая полоска у края горизонта, ближе переходящая в бледно-лиловое, а прямо над вами — синее небо. Дюны позади нежного перламутрового цвета (пауза 20 секунд). Цвета становятся более насыщенными, розовое становится темно-бордовым, желтое превращается в глубокий янтарный цвет, а появившийся фиолетовый цвет становится темно-синим (пауза 20 секунд).

Почти все люди покидают пляж, становится тише. С вами остались только близкие друзья, и вы начинаете разводить костер (пауза 20 секунд). Вы удобно устраиваетесь у костра и пристально наблюдаете за магической игрой огня. Временами вы перебрасываете ничего не значащими фразами (пауза 20 секунд). Наконец, у вас появляется желание прогуляться. Вы встаете и медленно удаляетесь от костра (пауза 5 секунд). Волны продолжают лениво накатываться на берег, оставляя клочки пены, которые серебрятся в свете луны. Лунный свет отражается и в полосах ряби на воде (пауза 20 секунд). Вы идете по самой кромке воды, вслушиваясь в гул океана, изредка ощущая аромат какого-то цветка (пауза 15 секунд). На вашем пути стоит большой замок из песка (пауза 5 секунд). Волны лениво лижут «го стены, накатываясь снова и снова (пауза 10 секунд).

Становится прохладно. Вы поворачиваете обратно к костру, ощущая, как к вашим ступням прилипает влажный песок. Над вами в черном бархате неба переливаются миллионы звезд. Вы пытаетесь представить расстояние, отделяющее вас от них, и внезапно ощущаете, как это бесконечно далеко (пауза 10 секунд).

Но вот вы подходите к костру, от него веет дымом (пауза 15 секунд). Вы присоединяетесь к своим друзьям и тихо любуетесь танцем огня. Вы наблюдаете случайные искры и слышите, как трещат дрова (пауза 25 секунд). В этом состоянии вы можете оставаться столько, сколько захотите. Постарайтесь сконцентрироваться на своем дыхании, на том, как глубоко расслаблены ваши мышцы и все тело. Просто наслаждайтесь миром и покоем вашего расслабленного состояния. Вставая, двигайтесь медленно и неторопливо (тишина).

Способы регуляции психических состояний

Воздействие на биологически активные точки организма

С давних времен известно наличие на теле человека небольших участков (точек), которые, с одной стороны, позволяют диагностировать состояние различных органов, систем и организма в целом, а с другой — эффективно и быстро влиять на это состояние.

Природа этих участков тела до конца так и не выявлена. Однако установлена взаимосвязь биофизических показателей биологически активных точек с различными психическими процессами и состояниями (уровнем волевой мобилизованности, сопротивляемостью организма вредным воздействиям, интеллектуальной активностью, эмоциональным напряжением и др.).

Упражнение 1. Антистресс

Проведение этого упражнения способствует снятию чрезмерного нервно-эмоционального напряжения. Для этого в течение трех секунд надавливайте на «антистрессовую» точку, которая находится под подбородком.

При массажировании этой точки чувствуется легкая ломота. После массажирования расслабьтесь и представьте состояние истома, вызывайте приятные образы. Через 3—5 минут зевните, потянитесь, затем напрягите и расслабьте мышцы всего тела.

Упражнение 2. Точки

Удобно сядьте на стул и положите ладони на колени. Пальцы рук при этом прижаты друг к другу и полностью охватывают коленную чашечку. Указательный палец находится на ее середине. В этом случае безымянный палец будет прощупывать небольшое углубление под выступом круглой кости под коленной чашечкой. Это — точка «цзу-сан-ли» или «точка долголетия» («точка от ста болезней»). Ее стимуляция в течение 1—2 минут позволяет повысить общий тонус организма, сохранять бодрость, поддерживать необходимую работоспособность. Массирование этой точки на обеих ногах производите легким надавливанием подушечками средних пальцев рук с постепенным усилением надавливания. При этом палец как бы ввинчивается в точку, что вызывает в ней ощущение теплоты и легкой ломоты.

После этого поднимите перед собой согнутые в локтях руки ладонями вперед. Прижмите большие пальцы к указательным и зафиксируйте точки, где заканчивается складка кожи между ними. Здесь расположена точка, массирование которой тонизирует организм, способствует мобилизации и активизации его жизненных сил, улучшает самочувствие. В течение 1—2 минут массируйте точку на левой, а затем — на правой руке.

Кроме перечисленных приемов, улучшить настроение и выйти из «эмоционального кризиса» помогут и такие способы саморегуляции, как:

- прослушивание легкой ритмичной музыки;
- чтение интересной книги (библиотерапия);
- юмористическое восприятие того, что произошло или должно произойти.

Музыкотерапия

Представляет собой метод, использующий музыку в качестве средства коррекции. Многочисленные методики музыкотерапии предусматривают как целостное и изолированное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия (прослушивание музыкальных произведений, индивидуальное и групповое музицирование), так и дополнением музыкальным сопровождением других коррекционных приемов для усиления их воздействия и повышения эффективности.

Музыкотерапия активно используется в коррекции эмоциональных отклонений, страхов. Шведская школа, будучи ориентирована на глубинную психологию, считает, что в коррекционной работе музыкотерапии должна отводиться центральная роль, так как музыка благодаря своим специфическим особенностям в состоянии проникнуть в глубинные слои личности. Альтшулер обнаружила физиологические изменения у пациентов, адекватные определенным типам музыкального воздействия и обосновала терапевтический подход, названным ею изо-принципом музыкотерапии. Согласно этому положению при затруднении словесного контакта с больным музыка способствует его установлению, если она соответствует эмоциональному тону состояния пациента. То есть, при депрессии показана музыка тихая, спокойная, при возбуждении — громкая, быстрого темпа.

Физиологическое воздействие музыки на человека основано на том, что нервная система, а с ней и мускулатура обладают способностью усвоения ритма. Музыка как ритмический раздражитель стимулирует физиологические процессы организма, происходящие ритмично как в двигательной, так и вегетативной сфере. Ритмы отдельных органов человека всегдасоразмерны. Между ритмом движения и ритмом внутренних органов существует определенная связь. Ритмические движения представляют собой единую функциональную систему, двигательный стереотип. Используя музыку как ритмический раздражитель, можно достигнуть повышения ритмических процессов организма в более строгой компактности и экономичности энергетических затрат.

Известно, что ритм марша, рассчитанный на сопровождение отрядов войск в длительных походах, чуть медленнее ритма спокойной работы человеческого сердца. При

таком ритме музыки можно идти очень долго, не испытывая сильной усталости. В то же время марши, звучащие во время парадных шествий, более энергичны. Это несколько повышает нормальный ритм человеческого сердца в спокойном состоянии. Поэтому такие марши оказывают бодрящее, мобилизующее воздействие. Показано что ритм вальса в три четверти оказывает успокоительное воздействие. Не меньшей силой воздействия, чем ритм обладает музыкальная интонация. Музыка использует в качестве своей основы как первичные голосовые реакции (плач, смех, крик), механизмом которых служит безусловный рефлекс, так и развившиеся позднее на их основе условные интонации.

Среди музыкальных инструментов можно выделить лидера по воздействию на состояние человека – это орган.

Музыка способна устанавливать общее настроение, причем эмоциональная окраска образов, возникающих при ее восприятии, различна в зависимости от индивидуальных особенностей музыкального восприятия, степени музыкальной подготовки, интеллектуальных особенностей слушающего.

Изучение эмоциональной значимости отдельных элементов музыки – ритма. Тональности – показало их способность вызывать состояние, адекватное характеру раздражителя: минорные тональности обнаруживают депрессивный эффект, быстрые пульсирующие ритмы действуют возбуждающе и вызывают отрицательные эмоции, мягкие ритмы успокаивают, диссонансы возбуждают, консонансы успокаивают.

Подробный разбор литературы, посвященной различным аспектам музыкотерапии, представлен в работах Л.С.Брусиловского, В.Ю.Завьялова, К.Швабе и др. Музыкотерапия может служить вспомогательным средством установления контакта между психологом и клиентом и средством, облегчающим эмоциональное отреагирование в процессе коррекционной работы.

В качестве психологических механизмов коррекционного воздействия музыкотерапии указывают:

- катарсис – эмоциональную разрядку, регулирование эмоционального состояния;
- облегчение осознания собственных переживаний;
- конфронтацию с жизненными проблемами;
- приобретение новых средств эмоциональной экспрессии.

В зависимости от активности клиентов, степени их участия в музыкотерапевтическом процессе и поставленных задач МТ может быть представлена в форме активной, когда они активно выражают себя в музыке и пассивной, когда клиентам предлагают только прослушать музыку.

Пассивная музыкотерапия имеет такую форму коррекции как регулятивную, способствующую снижению нервно-психического напряжения.

При групповой психокоррекционной работе используется активный вариант МТ. Для использования активного варианта нужен набор несложных музыкальных инструментов: колокольчики, барабан, цимбалы.