

*В помощь психологам  
Уголовно-исполнительной системы*

# **Релаксация**

**(классификация и практическое  
применение)**

Методические рекомендации



Научное общество "Тетис"  
Алматы, 2005

**Релаксация (классификация и практическое применение). Методические рекомендации.** (составители Ященко И.В., Ибрагимова Н.А.) - Алматы, Научное общество "Тетис", 2005. - 24 с.

Рекомендации разработаны для проведения тренинга семинара по использованию техник релаксации в пенитенциарных учреждениях Республики Казахстан. Сборник содержит описание методик релаксации и рекомендации по их практическому применению. В конце приведена дополнительная литература и источники из интернет сети для дальнейшей повышении квалификации в этой области психологии.

Сборник предназначен для инструкторов-психологов пенитенциарных учреждений.

Издание рекомендовано к печати Издательским советом Научного общества "Тетис".

Методические рекомендации разработаны в Научном обществе "Тетис" при содействии психологической службы УК УИС по г. Алматы и Алматинской области.

Tethys, 2005

Ященко И.В., Ибрагимова Н.А., 2005

## **Релаксация (классификация и практическое применение)**

Напряженный ритм жизни сотрудников пенитенциарных учреждений, интенсивность их труда на фоне высокой двигательной активности довольно часто порождает стрессы. Работа нервной системы в подобном режиме часто ведет к повышенному напряжению, неумению расслабляться, выходить из напряженного состояния, обретать психическое равновесие. В большинстве случаев у людей, подверженных «болезням века» - неврозам, гипертонии и ишемической болезни сердца, можно фиксировать повышенную мышечную напряженность, утрату навыка произвольного расслабления мышц. Кроме того, сама специфика работы предъявляет определенные требования к снятию психического напряжения. Все это ставит перед психологической службой ИУ настоятельную задачу создания кабинета психологической разгрузки для проведения сеансов **релаксации**.

Термином *релаксация* (от лат. *relaxatio* - расслабление) обозначается состояние бодрствования, характеризующееся пониженной психофизиологической активностью, которое ощущается во всем организме, либо в отдельной его системе. Результатом использования релаксационных техник является изменение психических состояний человека, включая их эмоциональную и физиологическую составляющие.

Релаксационный тренинг направлен на самостоятельное снятие пациентом эмоционального напряжения, предотвращение возможного стресса, снятие переутомления, восстановление нарушенных функций организма, повышение трудоспособности, предотвращение различных заболеваний, вызванных не разрешившимся стрессом (фрустрацией) с помощью упражнений на расслабление и успокоение. Тренинг включает в себя упражнения на мышечное расслабление (вызывание чувство тяжести, тепла и прочее) успокоение, отвлечение мыслей человека от тревожащих его событий.

У пациентов должна быть возможность попробовать различные техники релаксации для того, чтобы выбрать

наиболее подходящую для себя методику и применить ее в трудной ситуации. К сожалению, четких критериев, согласно которым можно было бы рекомендовать какую-то технику конкретному человеку не существует. В подборе техники релаксации можно опираться только на индивидуальные особенности и предпочтения пациента.

При выборе наиболее подходящей техники, однодневной практики будет недостаточно, ведь внутреннее состояние пациента и условия внешней среды постоянно изменяются. Для того, чтобы почувствовать результат и подобрать наиболее оптимальный вариант релаксационной методики, нужно испытать каждый предлагаемый ее вариант как минимум в течение недели.

Релаксация может проводиться как с помощью психолога, так и самостоятельно (аутогенно). Как правило, психолог проводит сеансы релаксации не индивидуально, а для группы.

### **Оборудование кабинета психологической разгрузки**

Для проведения групповых сеансов релаксации необходимо отдельное изолированное помещение.

Кабинет психологической разгрузки в исправительном учреждении (ИУ) может работать в шести режимах:

1. Психологическая разгрузка сотрудников и осужденных после напряженной работы в конце рабочего дня или в специально отведенное для этого время.

2. Психологический настрой (мобилизация) тех сотрудников, которые с трудом включаются в напряженный ритм работы в начале рабочего дня, обучение навыкам мобилизации в стрессе.

3. Снятие психологической нагрузки сотрудников и спец. контингента в соответствии с курсом, назначенным психотерапевтом.

4. Психопрофилактическая работа с практически здоровыми сотрудниками и осужденными (обучение методам релаксации, медитации, аутогенной тренировки, навыкам бесконфликтного общения, тренинг общения и т.д.).

5. Обеспечение процесса интенсивного обучения, включая методы суггестопедии, релаксопедии, гипнопедии и пр.

6. Использование комнаты психологической разгрузки как базы для экспериментальной разработки новых методов обучения.

Вопрос о возможности и необходимости посещения сеансов психологической разгрузки решается сотрудниками психологической службы на основе данных предварительной психодиагностики в зависимости от характера проводимого воздействия.

Для индивидуальной работы отводится от 5 до 30 минут на одного человека, а на группу - 60 минут. При наличии в кабинете 12—15 мест его пропускная способность составляет 60—80 человек в день, а курсовое лечение могут получить одновременно до 200 человек, так как занятия проводятся 2 - 3 раза в неделю. При проведении занятий интенсивного обучения пропускная возможность кабинета снижается.

В связи с этим кабинету психологической разгрузки предъявляются определенные технические требования. Кабинет релаксации в наилучшем варианте должен состоять из двух связанных между собой комнат. Первая комната - одновременно является рабочим кабинетом психологической службы. Сюда вынесена вся аппаратура, обслуживающая сеансы психотерапии и занятия интенсивного обучения. Кроме того, из операторской через специальное зеркальное стекло с одной стороны можно было бы проводить невключенное наблюдение за поведением посетителей в психотерапевтическом зале. Психотерапевтический зал оборудуется 10 - 15 мягкими креслами (типа «Отдых») с высокими подголовниками и смонтированными в них разъемами для подключения индивидуальных наушников. Площадь зала должна быть не менее 40 кв. м, потолки должны быть достаточно высокими, чтобы посетители не чувствовали себя в тесноте и чтобы в затемненном зале у них возникало чувство уединения. Однако, возможно оборудование кабинета и в более упрощенном варианте: вместо кресел

могут быть использованы мягкие стулья, а в зале может быть выделено место для рабочего стола психолога и аппаратуры.

Интерьер кабинета психологической разгрузки должен вызывать у посетителей положительные эмоции, оказывать благоприятное воздействие на организм человека. Поэтому шумоизолированные стены должны быть голубого или светло-зеленого цвета. В качестве строительного материала используют перфоплиты или акустическую штукатурку, в декоративной отделке может применяться кокезаменитель, дерматин, обои, напольное покрытие и другие материалы, с помощью которых можно создать уют, положительно влияющий на настроение человека.

Идеальный психотерапевтический зал также может быть оборудован автоматической системой затемнения окон (либо, при необходимости, светонепроницаемыми шторами), экраном, цветомузыкальным устройством, акустическими колонками, аппаратами для ионизации, увлажнения и кондиционирования воздуха, большим аквариумом с подсветкой, живыми цветами с декоративными листьями, фотографиями, либо картинами с изображениями живой природы.

При достаточных возможностях кабинет может быть оборудован и техническими средствами управления состоянием человека (ТСУС), предложенными С.М.Зориным. ТСУС, являясь главной частью управляемой цвето-звуковой среды, представляет собой полифункциональную систему для реализации специфических аудиовизуальных воздействий с целью управления вниманием, релаксацией, активизацией, а также для снижения уровня анти-суггестивных барьеров. ТСУС имеет следующие функциональные блоки:

1. Установка управляемого цветового климата. Она имеет вид рамы из алюминиевого сплава П-образного профиля, расположенной по периметру комнаты у потолка. Пять групп ламп накаливания, смонтированные на этой раме, позволяют осуществлять управление яркостью и спектральным составом освещаемой аудитории. Все светильники направлены в потолок, чтобы обеспечивать мягкий, рассеянный свет в зале.

Освещение психотерапевтического зала может изменяться как вручную оператором, так и автоматически, по заранее разработанной для каждого вида воздействия программе.

2. Светодинамическая система. В отличие от установки управляемого цветового климата, изменяющего лишь яркость и цветность освещения, светодинамическая система позволяет осуществить на экране синтез управляемых параметров светодинамических символов. Эти символы, изменяя по желанию оператора или по заданной программе свои очертания, цвет, яркость, насыщенность, скорость и направленность движения, могут соединяться в сложные, развивающиеся во времени динамические композиции, имеющие многоплановое применение. Такая система достаточно легко монтируется на базе персонального компьютера и мультимедийного проекта.

Все управление психотерапевтическим сеансом осуществляется из операторской комнаты, где на стеллажах расположены аудиоаппаратура с микшерским пультом, диа- и кинопроекторы (видеомагнитофоны) или мультимедийные проекторы и компьютеры, обеспечивающие с помощью специально подобранных изображений, видео зарисовок и музыки эмоционально-эстетическое воздействие на человека.

### **Что происходит в организме во время релаксации?**

Релаксация имеет психотерапевтический эффект и оказывает позитивное действие на организм по следующим причинам:

1. Постоянное применение релаксации способствует снижению тревожности, страха в стрессовых ситуациях. Специалисты объясняют это оптимизацией работы тех областей мозга, которые «отвечают» за эмоциональную регуляцию человека, в случае длительного и регулярного выполнения релаксационных упражнений.

2. Релаксация способствует нормализации психофизиологического состояния организма, приводит к оптимизации обменных процессов в организме, к уменьшению

мышечного напряжения, содержания холестерина в крови, изменению артериального давления, частоты сердечных сокращений и других физиологических параметров.

## **Методы релаксации**

Для достижения состояния релаксации чаще всего используются такие методы расслабления, как прогрессивная (нервно-мышечная) релаксация, аутогенная тренировка, медитация, различные формы биологической обратной связи, контроль дыхания и многое другое.

### **Аутогенная тренировка**

Аутогенную тренировку изобрел немецкий психиатр И.Шульц, предложив её в качестве психотерапевтического метода лечения невротических состояний. В названии данной релаксационной техники отражена самоисцелительная природа (пациенты выполняет это действие сами для себя). Основной целью техники является тренировка мышечного расслабления через вызывание ощущения теплоты и тяжести во всем теле и использование словесных формул самовнушения в состоянии аутогенной погруженности.

Лечебное действие аутогенной тренировки обусловлено усилением тонуса определенных отделов нервной системы, что сопровождается нейтрализацией стрессового состояния организма. В настоящее время аутогенная тренировка получила широкое применение в разных областях человеческой деятельности.

Для правильного освоения данного метода первые занятия следует проводить под руководством психолога, который научит пациентов расслабляться, вызывая ощущение тепла и тяжести, в частности, для этого используется эмоционально-образное воображение.

Наиболее подходящая поза для релаксации - лежа на спине, руки при этом должны быть слегка согнутыми в локтевых суставах и лежать ладонями вниз, ноги разведены на ширину плеч. В дневное время заниматься релаксацией можно в мягком кресле с подголовником и подлокотниками



или в позе “кучера” (сидеть, не опираясь спиной с опорой на полную стопу, руки свободно лежат на бедрах, голова слегка опущена вперед). Находясь в одной из указанных поз, человек должен закрыть глаза, расслабить мышцы рук, ног, туловища, лица. Затем рекомендуется сделать глубокий вдох и замедленный выдох. После этого ведущий произносит слова (или сам самостоятельно); на вдохе - “я”, на выдохе - “расслабляюсь”, а затем также “и” (вдох) “успокаиваюсь” (выдох). Произнося про себя “я” и “и”, внимание мысленно обращают к лицу (как будто рассматривается освещенное в темноте лицо). При словах “расслабляюсь” и “успокаиваюсь” представляется плавное перемещение “светового пятна” вниз по шее, рукам, туловищу, ногам, вплоть до пальцев. Слова формул произносятся медленно, каждая формула повторяется два и более раз.

Дальнейшие формулы самовнушения идут в следующем порядке:

*Мое внимание на моем лице (надо мысленно увидеть свое лицо).*

*Мое лицо спокойно.*

*Губы и зубы разжаты.*

*Расслабляются мышцы шеи и затылка.*

*Лицо полностью расслабленное, спокойное, неподвижное.*

*Мое внимание переходит на мои руки. Пальцы и кисти расслабляются*

*Предплечья и локти расслабляются.*

*Мои руки полностью расслаблены, неподвижны.*

*Мое внимание переходит на мое лицо.*

*Мое лицо полностью расслабленное, спокойное, неподвижное.*

*Мое внимание переходит на мои ноги.*

*Мои ноги начинают расслабляться и тяжелеют.*

*Мои подошвы и голеностопы расслабляются и тяжелеют.*

*Мои бедра и таз расслабляются и тяжелеют.*

*Мои ноги полностью расслабленные, неподвижные и тяжелые.*

*Мое внимание на моих расслабленных стопах и пальцах.*

*Они расслабленные, вялые, приятно утомленные.*

*Мое внимание переходит на мое туловище.  
Мое туловище полностью расслабленное.  
Мое внимание на моей груди.  
Мое дыхание спокойное, ритмичное, легкое и свободное.  
Сердце бьется спокойно, ровно, оно отдыхает.  
Весь мой организм отдыхает.  
Я отдыхаю и успокаиваюсь.  
Мне удобно и спокойно.  
Я совершенно спокоен.*

Сеанс релаксации длится 15-20 минут. Очень эффективно совмещать процесс расслабления с элементами музыкотерапии, или просто использовать различные варианты звукового фона (спокойная музыка, плеск воды, шум дождя, звуки природы и пр.)

Приведенный пример релаксационного текста предназначен для тех, кто начинает заниматься саморегуляцией своего состояния, если группа достаточно подготовлена, то можно использовать другие тексты, а также составлять их самим.

Большое внимание нужно уделить самостоятельным тренировкам участников группы, которые можно проводить дважды в день (утром, перед тем как встать, и вечером перед сном). В процессе занятиями релаксацией нужно овладеть следующим навыками: вызывание чувства тяжести в руках и ногах, вызывание ощущения тепла в руках и ногах, регуляции ритма сердечных сокращений (формула «Сердце бьется сильно и ровно»), нормализация и регуляция дыхательного ритма. Овладение представленными формулами самовнушения достаточно для нормализации эмоциональных реакций и борьбе со стрессами.

Релаксационный тренинг может быть начат с дыхательно-терапевтических мероприятий (например, 6 раз вдохнуть, задержать воздух, выдохнуть). Для усиления суггестивного воздействия отдельные фразы могут повторяться несколько раз (медленно и с акцентом на них).

Очень хорошие результаты получаются и тогда, когда релаксационный тренинг записывается для пациентов на кассету, чтобы они могли прослушать ее дома. Некоторым

пациентам достичь хорошей релаксации помогает сопровождающая приятная музыка. Применение релаксации должно быть ограничено во времени, чтобы избежать возможного преждевременного пресыщения и перегрузки.

Когда группа достаточно осваивает навыки расслабления, можно провести следующее **упражнение**:

Участникам предлагается закрыть глаза и мысленно представить себе ситуацию, вызывающую у них страх и тревогу. Как только эмоциональное напряжение, вызванное представлением, достигнет высокого предела, участникам предлагают прекратить мысленное представление и расслабиться. Расслабление приносит успокоение.

Тренировку начинают с представления сцен, вызывающих легкое волнение, и заканчивают сценами, которые сопровождаются выраженным психическим дискомфортом, тревогой, страхом. Упражнение считается отработанным только в том случае, если участник при мысленном представлении всей иерархии психотравмирующих сцен не испытывает тревоги и волнения. Чувство тревоги, волнения и их уменьшение при тренировке определяются такими физиологическими показателями, как частота пульса, дыхания и т.д.

Важным этапом релаксационного тренинга является перенос его из лабораторных условий группы в повседневную жизнь. Если удастся добиться того, чтобы навыки релаксации стали достаточно освоены, то она сделает участников тренинга уравновешеннее и поможет избавляться от возможных неприятных дневных впечатлений, расслабляться в конце трудного дня, более спокойно реагировать на стрессогенные факторы.

Важно также сделать релаксацию составной частью дня. Для этого совсем не обязательно проводить развернутую релаксацию. Вот несколько рекомендуемых способов релаксации за 10 минут.

1. Сесть в кресло, расслабиться и спокойно отдохнуть или же сесть удобнее на стул и принять релаксационную «позу кучера».

2. Заварить себе крепкого чая или сварить кофе. Растянуть их на 10 минут, стараться в этот отрезок времени ни о чем серьезном не думать.

3. Послушать свою любимую музыку и насладиться этими чудесными мгновениями. Если же мысли все равно будут возвращаться к проблемам, постараться отключиться от них, полностью погрузившись в музыку.

4. Наполнить ванну не очень горячей водой и полежать в ней. В ванне проделать успокаивающие дыхательные упражнения. Сделать глубокий вдох через сомкнутые губы опустить нижнюю часть лица и нос в воду и сделать очень медленный выдох. Постараться выдохнуть как можно дольше (выдох с сопротивлением). Представить себе, что с каждым выдохом общее напряжение, накопившееся за день, постепенно спадает.

5. Выбрать время и проделать несколько релаксационных упражнений

6. Погулять на свежем воздухе.

7. Надеть спортивный костюм, кроссовки и побегать эти 10 минут.

Эти 10 минут отдыха не повлияют на ритм и темп вашей работы. В этот короткий отрезок времени важно постараться забыть о своих обязанностях. Такой отдых в конце дня необходим. После него рабочие проблемы легче решаются и на них затрачивается гораздо меньше нервной и физической энергии.

### **Прогрессивная релаксация**

Этот метод снижения нервно-мышечного напряжения, был разработан врачом Э.Якобсоном (Джекобсон – *амер.*). Основной идеей метода является обучение приемам произвольного напряжения и расслабления различных групп мышц и всего тела.

Клинические наблюдения Якобсона на протяжении семи десятилетий показали, что те из пациентов, кто научился расслабляться, вероятно, добавляли лет двадцать к своей жизни. И хотя прямых экспериментальных доказательств у него не было, огромный клинический опыт говорил в пользу такого предположения.

К тому же наблюдения были вполне обоснованы физиологически, так как метод прогрессивной релаксации позволяет значительно снизить многие функции организма.

Например, у многих, овладевших этим методом, частота дыхания снижается до 8 дыханий в минуту, а частота сердцебиений - до 40 ударов в минуту. Твердо установлено, что хроническое перенапряжение организма, в конце концов, приводит к перенапряжению какой-либо системы, будь то сердечно-сосудистая, пищеварительная, когнитивная или другая. По-видимому, лишь точные экспериментальные данные могли бы ответить на вопрос о влиянии релаксации на продолжительность жизни. Получить такие данные нелегко, для этого нужно изучать психофизиологические характеристики процессов старения, включая и когнитивные процессы на протяжении ряда лет.

Данная техника начинается с расслабления одной группы мышц, затем к ней присоединяется расслабление другой группы мышц, в то время как первая уже расслаблена, и так продолжается до тех пор, пока не достигается полное расслабление всего тела. Обычно процесс расслабления начинается с мышц конечностей - рук и ног и постепенно продвигается к центру - голове и туловищу.

Существуют полный вариант прогрессивной релаксации с проработкой всех групп мышц тела и упрощенный, короткий - для какой-то одной части тела. Например, женщина замечает, что её плечи сильно напряжены. Для того, чтобы их расслабить, надо поднять плечи как можно выше, задержать это напряжение в течение нескольких секунд, осознать его, как оно чувствуется. Затем надо сбросить напряжение, расслабить плечи и запомнить это ощущение. Чередуя произвольное напряжение и расслабление, можно научить свое тело бессознательно, непроизвольно расслабляться каждый раз, когда оно испытывает напряжение. Эту методику рекомендуется использовать в сочетании с вышеуказанной аутогенной тренировкой.

### **Медитация**

Существует много определений медитации, но поскольку все они описывают процесс, принятый в той или иной духовной практике, то ни одно из них не может быть в достаточной степени общим. Исторически понятие

медитации связано с индотибетскими и китайскими духовными традициями и представляет собой особый процесс организации внимания, его концентрации на выбранных объектах, отношении к которым определяет желаемые цели, качество желаемых состояний. Сосредоточение должно быть без напряжения в теле и сознании, в расслабленном состоянии. Концентрация внимания - не единственный способ проведения медитации, более трудным является «путь постигающей мудрости», который доступен не всем.

В психотерапии медитация используется для решения более ограниченных задач, таких как снятие психического напряжения, облегчение осознания психологических проблем. Медитация позволяет дистанцироваться от актуальной ситуации, отстраненно наблюдать себя и свое поведение в сложной ситуации, понять причины ее возникновения, найти новые способы решения возникших проблем.

В качестве примера можно привести следующий отрывок из рассказа студентки И.: «Перед экзаменом я сильно волновалась и не могла сосредоточиться на предмете. Но вот в углу институтского коридора я заметила небольшую паутинку и крошечного паучка, который сидел в центре. Я присела на скамью и постаралась отключиться от происходящего и сконцентрироваться на паутинке и паучке. Я представила себя паучком, это я сидела в центре сети. Ветерок тихонько качал меня. И ничего на свете меня не волновало. Сколько времени я так просидела, не знаю. Меня позвали на экзамен. Но страха уже не было. Я очень спокойно и успешно ответила на все вопросы».

### **Креативная визуализация**

Сознательное представление картинок определенного содержания называется созидательной, творческой (креативной), управляемой визуализацией. В зависимости от целей ее применения она может иметь лечебный, психотерапевтический и оздоровительный характер. Креативная визуализация является способом использования естественной мощи воображения. Воображение

является способностью ума создавать идеи или ментальные образы. В креативной визуализации использование воображения происходит, чтобы создать отчетливый образ того, что мы хотим. Затем внимание фокусируется на этой идее или картине постоянно, придавая ей положительную энергию до тех пор, пока она не станет реальностью; другими словами, пока действительно достигается то, что было визуализировано.

Для использования креативной визуализации необходимо иметь желание обогатить свои знания и опыт и быть достаточно открытым для нового. Согласно мнению ученого Шакти Гавэйн, «конечная цель созидающей визуализации – сделать прекрасным каждый момент нашей жизни, когда мы будем вполне естественно выбирать то лучшее, что обеспечивает наибольшую полноту жизни».

*Эффективная креативная визуализация проводится в 4 этапа:*

1. Поставить задачу.

Пациент решает, чего бы ему хотелось достичь, ставя для начала цель, в достижение которой ему легко поверить, которую возможно реализовать в ближайшем будущем.

2. Создать четкую мысленную картину. Визуализировать предмет или ситуацию в точности так, как пациент того хочет. Думать о желаемом в настоящем времени, как о уже свершившемся, вообразить себя в желаемой ситуации, включив в картинку как можно больше деталей.

3. Сосредоточиться на ней чаще. Пациенту даётся задание чаще представлять свою мысленную картину, как она становится неотъемлемой частью его жизни. Нужно сосредоточиться и четко видеть ее, но делать что надо легко и непринужденно.

4. Передать ей положительную энергию. Сосредоточившись на своей задаче, подбадривать себя положительными мыслями. Давать себе мощные положительные установки, что это уже существует, уже осуществилось или происходит в настоящий момент. Такие положительные установки называются «утверждения» (аффирмации). Использование аффирмаций предполагает временное отбрасывание сомнений и неверия и представление желаемого как реального и возможного.

В отношении психосоматических проблем креативная визуализация нашла своё применение как один из инструментов для создания и поддержания крепкого здоровья.

Основной её принцип состоит во взаимосвязи физического здоровья и эмоционального, умственного и психического, поскольку все эти уровни взаимосвязаны, и болезнь тела всегда является отражением конфликта, напряжения, тревоги или дисгармонии на других уровнях. Психосоматическое заболевание рассматривается как сообщение, побуждающее обратить серьезное внимание на свои эмоции, чувства, мысли, на свое отношение к жизни, чтобы понять, как можно восстановить естественные гармонию и сбалансированность.

Люди заболевают, так как где-то на внутреннем уровне они убеждены, что болезнь это наиболее подходящая и неизбежная ответная реакция на какую-то ситуацию или какие-то обстоятельства. Болезнь является отчаянной попыткой решить неразрешимый и нестерпимый внутренний конфликт.

При помощи креативной визуализации разум может связаться с телом. Это процесс бессознательного или сознательного формирования представлений и мыслей и передачи их телу в виде сигналов и команд. Сознательная креативная визуализация позволяет создавать и направлять к телу положительные образы и мысли вместо негативных, “больных”.

Найти более конструктивное решение проблем можно, если понять и изменить свои внутренние убеждения. Вместо того, чтобы думать о болезни, как о неизбежной катастрофе, стоило бы воспринимать ее как мощное и полезное послание. Ощувив себя больным, следует успокоиться и потратить некоторое время, нащупывая контакт с внутренней сущностью. Болезнь должна побуждать нас расслабиться, забыть о делах и перейти к глубинному, спокойному уровню сознания, на котором мы можем принимать живительную энергию столь необходимую нам.

Исцеление всегда приходит изнутри. Когда мы будем спокойны и научимся регулярно смотреть вглубь себя, нам больше не нужно будет болеть, т.е. нашей внутренней



сущности не нужно будет привлекать к себе внимание сознания таким образом. Мы почти постоянно в своем сознании ведем внутренний “диалог”, и эти бесконечные комментарии жизни, мира, чувств, наших проблем, других людей и т.д. влияют на чувства и ощущения и окрашивают их, и в конечном счете именно эти мысленные формы притягивают и создают все происходящее.

Аффирмации можно проносить про себя, вслух, записывать или даже петь. Ежедневные, всего лишь десятиминутные занятия могут перевесить стереотипы, приобретаемые годами. Шакти Гавэйн утверждает, что чем чаще вы будете вспоминать, что надо следить за тем, что вы «говорите себе» и выбирать положительные слова и мысли, тем более позитивной станет создаваемая вами жизнь.

*Правила составления аффирмаций таковы:*

1. Составлять утверждения в настоящем времени. Важно создавать желаемое так, как будто оно уже существует. Ошибочное утверждение: «у меня будет отличная новая работа», правильное сказать: «у меня уже есть отличная новая работа». Это осознание факта, что все создается вначале на ментальном плане, прежде чем проявиться в объективной реальности.

2. Делать утверждения в как можно более положительной форме, утверждая то, что вы хотите. Ошибка: «Я теперь не просыпаю по утрам». Лучше сказать: «Я теперь просыпаюсь вовремя и каждое утро я полон энергии».

3. Чем короче и проще аффирмация, тем она эффективнее. Утверждение должно быть четкой установкой, оно должно передавать сильное чувство; чем сильнее чувство оно несет, тем сильнее впечатление, производимое на ваше сознание.

4. Всегда выбирать ту аффирмацию, которая полностью подходит вам лично.

5. Создавая аффирмации, надо все время помнить, что вы создаете нечто новое.

6. Аффирмации не предназначены для противостояния вашим чувствам и эмоциям, или для их изменения. В то же время они могут помочь вам выработать новый взгляд на жизнь, что позволит вам все больше и больше наслаждаться ею.

7. Используя аффирмации, попытайтесь создать чувство уверенности. Вложите в них всю умственную и эмоциональную энергию и временно откиньте все сомнения и колебания.

*Типичные ошибки при работе с аффирмациями:*

- сомнения или отрицательные мысли;
- механическое прочтение зазубренных утверждений;
- составление утверждений в будущем времени;
- использование предиката “не” (негативная форма);
- длинные, многословные и теоретические утверждения;
- сопротивление и манипулирование, противостояние своим чувствам.

Для расслабления и отдыха визуализация проводится как самостоятельная техника, либо как вторая ступень аутогенной тренировки для того, чтобы распространить расслабление, достигнутое телом, в сознание. Более глубокому расслаблению способствует воображение картинок с подключением всех анализаторов (органов чувств) - слухового, обонятельного, осязательного.

**Биологическая обратная связь (БОС)**

Хронический неуправляемый стресс является одной из главных первопричин возникновения большого числа тяжелых хронических заболеваний. И для того, чтобы стресс не приводил к различным патологиям, нужно обладать особыми навыками саморегуляции. Сделать это быстро, надежно и эффективно - для этого и нужен БОС.

В основе данного метода лежит принцип произвольного осознанного регулирования человеком психофизиологических параметров организма с использованием систем внешней обратной связи. Биологическая обратная связь - это процесс, в результате которого человек учится

оказывать относительное влияние на физиологические процессы, происходящие в его организме. При этом различают процессы, которые трудно поддаются произвольному контролю, и процессы, которые легко регулировать, но процесс регуляции нарушен в результате расстройства либо заболевания.

БОС-метод основан на фундаментальных открытиях нейробиологии и медицины:

а) данные об условнорефлекторном обучении вегетативной нервной системы;

б) открытие возможности произвольного усиления альфа-ритма ЭЭГ человека при использовании обратной связи о его текущей амплитуде;

в) данные о повышении порога судорожной готовности как у животных, так и у человека после обучения усилению ритма 12-15 Гц в сенсомоторной зоне коры головного мозга.

Метод биологической обратной связи — это передача человеку дополнительной, не предусмотренной природой информации о состоянии его органов и систем в доступной и наглядной форме. На основе этой информации человек способен включать механизмы саморегуляции и целенаправленно использовать огромные функциональные возможности организма с целью совершенствования своих функций в норме (тем самым сохраняя и укрепляя свое здоровье) и коррекции деятельности нарушенных функций при патологии. Абсолютных противопоказаний к применению метода БОС нет.

Познакомимся с тем, как реализуется метод биологической обратной связи. Для примера возьмем управление двигательной активностью человека. Это будет достаточно наглядно: этой функцией мы пользуемся ежеминутно и прекрасно знаем — управлять мышцами мы умеем хорошо. Вспомните, каких высот совершенства двигательных координаций достигают выдающиеся спортсмены, артисты балета и цирка. Построим схему управления функцией сокращения бицепса методом БОС. Наконечный датчик регистрирует биоэлектрический сигнал, превращая его в амплитуду сокращения мышцы. Чем сильнее и продолжительнее сокращение бицепса, тем выше

она отклоняется от нулевой отметки. Но на этом превращения биоэлектрического сигнала не заканчивается. Он передается в устройство биологической обратной связи и преобразуются в световой (амплитуда светового столбика на экране) и звуковой (тональный) сигналы. И тут происходит самое удивительное: человек начинает видеть и слышать, как сокращается его мышца! Цепочка обратной связи замыкается, но метод БОС пока не заработал. Необходимы еще два обязательных условия: инструкция и мотивация для выполнения заданий инструктора БОС. Поскольку это произвольное (осознанное) управление мышцами, выполнение соответствующих двигательных упражнений, человеку необходимо дать четкую словесную инструкцию. Она зависит от того, что мы хотим выработать в мышце. Допустим, мышца ослаблена после перелома. Нам нужно увеличить ее активность. В этом случае инструкция может быть следующей: “Постарайтесь сократить мышцу так, чтобы на экране монитора высота светового столбика выросла и превысила установленный порог. Превышение порога будет отмечено поощряющим звуковым сигналом. Это означает, что вы правильно выполнили упражнение”. Инструкция должна быть ясна и понятна. У пациента возникает ассоциативная связь: я сокращаю мышцу, амплитуда столбика растет в ответ на это сокращение, и при определенном пороге включается поощряющий звуковой сигнал. Это первое условие.

Второе условие заключается в следующем. Поскольку мы используем сознательную тренировку, человек может и не захотеть правильно выполнять упражнение. Значит, нужно создать ему мотивацию (сильную побудительную причину) к правильному выполнению данного упражнения. Чем выше уровень мотивации, тем эффективнее будет проводиться тренировка. В качестве пускового механизма мотивации на практике широко используются различные способы поощрения и словесного подкрепления, комфортные условия БОС-сеансов. У пациента появляется не только желание выполнять задания, но и уверенность в успехе каждого сеанса. Мотивация помогает человеку самореализоваться, раскрыть свой потенциал. Благодаря информации, полученной при помощи технических средств, пациент

может выполнять упражнения наиболее оптимальным образом. Применение метода БОС безболезненно для пациента; аппаратура БОС регистрирует сигналы организма (частоту дыхательных циклов, пульса, ритмы головного мозга, биоэлектрические сигналы, исходящие от мышц), не оказывая на человека непосредственного воздействия. Метод БОС носит универсальный характер, поэтому направления медицины, образования и социальной сферы, где он успешно применяется, весьма многочисленны. Это кардиология, пульмонология, аллергология, отоларингология, курортология, спортивная медицина, реабилитология, логопедия, психотерапия, неврология, психиатрия, психология, наркология, гастроэнтерология, дерматология, офтальмология, ортопедия, травматология, гинекология, андрология, хирургия (пред- и постоперационный период), сексология, проктология, урология.

Для получения большего эффекта биологическая обратная связь обычно используется в сочетании с другими методами релаксации, например, с аутогенной тренировкой.

*Помимо перечисленных выше основных техник релаксации существуют и другие релаксационные практики: диафрагмальное дыхание, прослушивание музыки, повторение молитвы, массаж и акупрессура (точечный массаж), йога и др.*

#### **Общие рекомендации для проведения сеансов релаксации:**

1) Релаксацию необходимо проводить с установкой на позитивное принятие всего происходящего.

2) Сеансы первоначально лучше проводить в тихом, изолированном от шумов, теплом помещении, при этом следует выбирать самые простые и привычные позы, не вызывающие напряжения в теле.

3) Рекомендуется ограничить прием еды за 1,5-2 часа до и после сеанса;

4) Занятия должны быть регулярными, не реже 3-4 раз в неделю, продолжительностью от 15 до 20 минут,

ежедневные более короткие занятия предпочтительнее, чем редкие и длительные;

5) На этапе овладения тем или иным методом релаксации занятия обязательно проводить под руководством психолога, иначе сеанс не только не принесет пользы, но может навредить психологическому настрою и состоянию пациента.

6) Обладая высокой эффективностью, отдельные релаксационные методы пригодны не для всех, поэтому перед их освоением желательно поговорить с пациентом и психотерапевтом о выборе предпочтительного для них метода. При приеме медицинских препаратов необходимо посоветоваться с лечащим врачом о возможности использования практик в данный момент времени. Например, человек, страдающий повышенным давлением и принимающий лекарства для его понижения, рискует снизить давление слишком сильно.

Владение различными методами релаксации является важным психологическим и даже психотерапевтическим инструментом преодоления кризисных состояний, но в то же время, не стоит забывать, что не меньшим расслабляющим и тонизирующим, и можно сказать, целительным действием обладает поддержка и понимание близких людей, друзей и коллег.

\*\*\*\*\*

**При составлении данного методического указания использовалась следующая литература:**

1. **В.Д. Тополянский, М.В. Струковская.** "Психосоматические расстройства". М., 1986.
2. **Т. П. Пушкина.** "Медицинская психология". Новосибирск, 1996.
3. **Ян Мак-Дермотт, Дж. О'Коннор.** "НЛП и здоровье. Использование НЛП для улучшения здоровья и благополучия".
4. **Р. Бэндлер, Дж. Гриндер.** "Формирование трансформации [Трансформейшн]". М, 1994.
5. **С. Андреас, К. Андреас.** "Сердце мозга". Екатеринбург, 1993.
6. **Л. Хей.** "Как исцелить свою жизнь". М, 1993.
7. "Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике". (Под редакцией В. Баскакова). М., 1997. 2-ое издание.
8. **Л. Хьелл, Д. Зиглер.** "Теории личности". СПб, 1999.
9. **О. Грегор.** "Как противостоять стрессу". В сборн. "Стресс жизни", СПб, 1994.
10. **Г. Селье.** "Стресс без болезней". В сборн. "Стресс жизни", СПб, 1994.
11. **Л.А. Китаев-Смык.** "Стресс и психологическая экология". Природа, 1989, №7.
11. **В. Заставный.** "Дыхание – Исцеление – Самопознание". М, 1993.
12. **С. Гроф.** "Путешествие в поисках себя". М, 1994.
13. **Н. Коляну.** "Введение в психотехнику Свободного Дыхания". Переяславль- Залесский, 1992.
14. **Н. Коляну.** "Практика использования психотехник Свободного Дыхания". Переяславль-Залесский, 1993.
15. **А. Лоуэн.** "Физическая динамика структуры характера". М., 1996.
16. "Психотерапевтическая энциклопедия" (под редакцией Б. Карвасарского). СПб., 1998.
17. **К. Рудестам.** "Групповая психотерапия". СПб., 1998.

18. **М. Зелигман.** "Как научиться оптимизму". М, 1997.

19. **Е. Рогов.** "Настольная книга практического психолога, ч. 2". Владос – Пресс, 2002.

20. **Н. Хэйес, С. Оррелл.** "Введение в психологию". М., Эксмо, 2003.

21. "Словарь практического психолога" (под ред. С. Головина). АСТ, 2001.

22. **В.В. Петраш, А.А. Сметанкин, Е.Г. Вацилло, С.С. Бекшаев.** "Метод биологической обратной связи в коррекции физиологических функций человека".

**Также использованы ресурсы из сети Интернет:**

<http://www.chat.ru/bodywork> (Телесные психотехники. Body work in Russia.)

<http://edu.rin.ru> (Высшее образование)

<http://pedlip.ru/books/2/0015>

<http://psy.1september.ru>

<http://www.pomorsu.ru/elibrary/pedagog>

[http://www.biosvyaz.com/htm\\_Rus/02.htm](http://www.biosvyaz.com/htm_Rus/02.htm)

<http://bos.com.ru>