**Лекция 3-4. Расширение и укрепление внутренних ресурсов клиентов: методы и практики саморегуляции (4 часа)**

**План:**

1. Биологическая обратная связь

2. Дыхательные методики

3. Релаксационные техники

4. Идеомоторная тренировка и визуализация

5. Медитация

1. **Биологическая обратная связь**

Биологическая обратная связь (англ. Biofeedback) — технология, включающая в себя комплекс исследовательских, лечебных и профилактических физиологических процедур, в ходе которых пациенту посредством внешней цепи обратной связи, организованной преимущественно с помощью микропроцессорной или компьютерной техники, предъявляется информация о состоянии и изменении тех или иных собственных физиологических процессов.

БОС представляет возможность регулирования сердечного ритма, АД, сосудистого тонуса, температуры кожи, активации отделов головного мозга. БОС работает через демонстрацию на экране компьютера внешних сигналов относительно состояния органов и систем человека, которое иначе остается неосознанным. Наблюдая эти сигналы, человек обучается перенастраивать внутренние параметры организма для того, чтобы улучшить свое функциональное состояние и закрепить это улучшение надолго.

Основные атрибуты терапии методом биологической обратной связи:

* непрерывный мониторинг исследуемых функций;
* пациенту предоставляется в реальном времени обратная сенсорная связь для регулируемой функции в виде звука или изображения;
* инструкции, побуждающие пациента к изменению своих функций.

Показания к применению терапии методом биологической обратной связи

*БОС по электромиограмме* используют для релаксационного тренинга и терапии двигательных нарушений. Применяют при диссоциативных расстройствах моторики, нарушениях сна, синдроме хронической усталости.

Метод биологической обратной связи по параметрам деятельности сердечно-сосудистой системы (ЧСС, АД, время распространения пульсовой волны и др.) показан при тревожно-фобических расстройствах, соматоформных вегетативных дисфункциях, расстройствах адаптации, поражениях центральной и вегетативной нервной системы (при ЧМТ и нарушениях мозгового кровообращения, проявляющихся нейроциркуляторной дистонией, сердечными аритмиями).

*БОС по кожной температуре*. Методика направлена на усиление кровоснабжения различных участков тела. Реакция стресса сопровождается централизацией кровообращения, «перекачиванием» крови к жизненно важным органам, повышением АД, ускорением кровотока, снижением притока крови к конечностям и спазмами периферических сосудов. Овладение произвольным контролем над температурой кончиков пальцев - эффективный способ расширить сосуды конечностей, уменьшить периферическое сопротивление и тем самым предотвратить развитие психоэмоционального напряжения либо понизить его уровень.

*БОС по кожно-гальванической реакции*. Методика основана на обучении больных подавлению условно-рефлекторной реакции страха в моделируемых обстоятельствах при контроле кожно-гальванической реакцией с использованием элементов разговорной психотерапии и последующим переносом приобретённого опыта на конкретные жизненные ситуации. У больных с доминирующим тревожно-фобическим синдромом снижается уровень тревожности, дезактуализйруются фобические проявления. У больных с пограничными психическими расстройствами, обусловленными гипертонической болезнью, в большинстве случаев отмечают субъективное улучшение самочувствия - уменьшение тревожности, улучшение настроения, нормализацию сна, повышение активности, значительную редукцию неврастенического, астенодепрессивного тревожно-депрессивного, обсессивного, истерического и истеродепрессивного синдромов. Биологическая обратная связь по кожно-гальванической реакции - вспомогательное средство повышения психической стрессоустойчивости.

*БОС по респираторным показателям* успешно используют при гипервентиляционном синдроме, бронхиальной астме, соматоформных дисфункциях дыхательной системы. Отмечают высокую эффективность коррекции речи, ЧСС, дыхательной аритмии сердца, в лечении заикания у детей и взрослых (метод Сметанкина А. А.). Сущность метода заключается в обучении пациента контролю и целенаправленному изменению физиологических функций, участвующих в речеобразовании (дыхание, мышечный и вегетососудистый тонус, психоэмоциональное состояние).

*БОС на основе реоэнцефалограммы* используют для регуляции пульсового кровенаполнения, снижения тонуса артерий, облегчения венозного оттока. Применяют при вегето-сосудистой дистонии, соматоформных вегетативных дисфункциях, мигрени, неврозоподобных соматогенных и органических расстройствах травматического и сосудистого генеза.

*БОС по ЭЭГ*, или neurofeedback, применяют для лечения различных функциональных нарушений.

**2. Дыхательные методики**

Круг существующих методов и соответствующих им конкретных приёмов и методик саморегуляции эмоционального состояния достаточно широк. Среди специализированных видов физических упражнений особое место занимает дыхательная гимнастика. Дыхание - единственная вегетативная функция, на которую человек с легкостью оказывает произвольное влияние, задавая тем самым режим функционирования различных физиологических систем. Поэтому тренировка дыхания считается одним из эффективных способов регуляции эмоциональных состояний. Основы культуры дыхательных упражнений во многом заимствованы из системы йогов. Их смысл состоит в сознательном контроле частоты, ритма и глубины дыхания. Единственным "метрономом", помогающим правильно выбирать и контролировать эти параметры, служит частота сердцебиения - по пульсу устанавливается продолжительность вдоха, выдоха и задержки дыхания.

Дыхательная гимнастика строиться на использовании разных приёмов свободного и ритмичного дыхания. Например, полное брюшное дыхание, направленное на максимальное заполнение объёма легких воздухом, способствует улучшению вентиляции, массажу внутренних органов за счёт движений диафрагмы и активизирует обменные процессы. Разные типы ритмичного дыхания включают задержки дыхания фиксированной продолжительности и варьирование способа выдоха. В зависимости от типа используемых дыхательных упражнений их воздействие может быть достаточно продолжительным и иметь как общеуспокоительный, так и активизирующий характер. Известно, что дыхание с более продолжительным вдохом ведёт к активизации организма, а дыхание с более продолжительным выдохом, наоборот, вызывает успокоение. Использование дыхательных упражнений в комплексе с другими приёмами повышает их эффективность. Особенно благоприятно их сочетание с техниками нервно-мышечной релаксации.

**3.Релаксационные техники**

Релаксация (расслабление) – это реакция организма обратная стресс-реакции. Снижение мышечного напряжения, уменьшение излишней активности в работе всех систем организма с целью восстановления израсходованной энергии – в этом смысл релаксации. В сущности, реакция релаксации возникает также автоматически, как и стресс-реакция. Вспомним, для примера, лежащую кошку. Наблюдения показывают, что и у детей реакция релаксации протекает автоматически.

Наша проблема состоит в том, что взрослый человек постоянно «подогрет» стрессом цивилизации, и потому не имеет возможности автоматически войти в состояние релаксации. Поэтому мы должны сознательно управлять своим психомышечным напряжением.

Как мы можем распознать признаки накапливающегося напряжения?

Симптомы стресса в органической сфере:

* боли и дискомфорт
* в мышцах;
* отсутствие аппетита;
* расстройства пищеварения;
* изжога;
* бессонница;
* повышенная потливость;
* сухость во рту;
* нервный тик или дрожание;
* головные боли;
* затруднение дыхания;
* слезливость;
* постоянное покусывание ногтей;
* постоянное чувство усталости.

Симптомы стресса в психической сфере;

* страхи;
* потеря интереса
* к жизни;
* постоянная раздражительность;
* беспричинная тревога;
* пониженная способность к концентрации;
* гневливость;
* беспокойство;
* отрицательное отношение к себе;
* утрата чувства юмора;
* чувство что никому нельзя доверять;
* постоянное ожидание неудачи.

Польза релаксации

Релаксация – это естественный природный транквилизатор (успокоитель) организма. В отличие от успокаивающих таблеток, алкоголя и проч., она не имеет никаких побочных явлений и противопоказаний. К тому, же глубокое мышечное расслабление значительно лучше уменьшает излишнее напряжение, чем различные химические вещества.

Если Вы регулярно занимаетесь релаксацией, то:

* ваше дыхание становится более спокойным и глубоким;
* мышцы и органы лучше снабжаются кислородом;
* сердце бьется ровно и спокойно;
* ваши мышцы расслаблены
* Нормализуется кровяное давление,
* улучшается сон,
* ваше напряжение всегда оптимально
* вы можете опознать напряжение и снизить его,
* ваша работоспособность повышается,
* уменьшается риск заболеваний сердца и желудочно-кишечного тракта,
* снижается утомляемость,
* вы чувствуете спокойствие и уверенность,
* снижается внутренняя тревога и беспокойство,
* улучшается память и внимание
* улучшается координация движений,
* усиливается самоконтроль,
* повышается настроение и Вы испытываете большее количество положительных эмоций,
* уменьшается головная боль и мигрень,
* вы можете контролировать боль,
* уменьшается влечение к табаку и алкоголю,
* нормализуется аппетит и снижается потребность в жирной и сладкой пище,
* отпадает необходимость в успокаивающих или тонирующих лекарствах,
* вы можете лучше контролировать свои мысли и чувства,
* вы более позитивно смотрите в будущее,
* вы более позитивно относитесь к себе и окружающим.

*Аутогенная тренировка по Шульцу*

В основе аутогенной тренировки лежит эффект расслабления, достигаемый за счёт обучения приёмам релаксации мышц и развития навыков ощущения тепла и холода в теле. Шульц разработал две ступени аутогенной тренировки, первая из которых наиболее известна и часто используема в широких кругах. Важными принципами во время занятий аутогенной тренировкой считают очередность в проведении низшей (первой) и высшей (второй) ступеней, а также сохранение чёткой последовательности приёмов.

Занятия по аутогенной тренировке проводятся в трёх основных позах: лёжа, полулёжа и в позе кучера.

*АТ 1*

На первом этапе троекратно проговариваются определённые формулировки самовнушения, направленные на концентрацию внимания на определённую часть тела и достижение таких эффектов, как:

- ощущения тяжести в конечностях («моя рука/нога тяжелеет»);

- чувства тепла в конечностях («моя рука/нога теплеет»)

- ощущения тепла в области сердца;

- концентрации на дыхании, способности чувствовать движение воздуха по лёгким;

- чувства тепла в области живота, зоне солнечного сплетения;

- ощущения прохлады лба.

На освоение каждой формулировки первого этапа Шульц отводил две недели. В большинстве современных модификаций это время сокращается до 7–8 дней. Проводить аутотренинг рекомендовано 2–3 раза в день.

*АТ 2 (Высшая ступень аутогенной тренировки или аутогенная медитация по Шульцу)*

Упражнения низшей ступени (АТ-1) воздействуют по преимуществу на вегетативные функции. С целью оптимизации высших психических функций И. Шульц разработал высшую ступень аутогенной тренировки (АТ-2), упражнения которой должны научить вызывать сложные переживания, приводящие к излечению от невроза через «аутогенную нейтрализацию» и «самоочищение» (катарсис).

Стандартные упражнения низшей ступени аутогенной тренировки Шульц считал лишь подготовкой к основному лечению, высшей ступени – аутогенной медитации – с помощью которой достигается аутогенная нейтрализация.

Шульц считал, что приступать к упражнениям в аутогенной медитации можно только после того, как тренирующийся научится вызывать ощущения, свойственные упражнениям первой ступени, уверенно и быстро за 20–30 секунд. После этого следует удлинять время «переживания» стандартных упражнений и научиться удерживать себя в состоянии аутогенного погружения длительное время – по 1 часу и более. Во время такого переживания («пассивной концентрации») у тренирующегося возникают различные визуальные феномены (облакообразные тени, линии, простейшие формы, цветовые пятна, различные статические и движущиеся объекты и образы). Шульц полагал, что этот подготовительный период к собственно медитативным упражнениям должен занимать 8 месяцев тренировки. Визуальные феномены возникают первоначально еще во время выполнения упражнений стандартной серии.

Дальнейшая подготовка состоит в длительном (30–60 минут) выполнении стандартных упражнений при наличии «раздражающих помех» – яркого света, шума, звучащего радио. Тренирующийся должен научиться, невзирая на помехи, вызывать и удерживать состояние «пассивной концентрации». Это достигается через 17–18 недель тренировки. И только не ранее 20-й недели можно приступать к систематизированной серии медитативных упражнений.

*Первое упражнение медитации* заключается в фиксации спонтанно возникающих цветовых представлений. После 2–4 недель такой тренировки тренирующийся начинает «видеть» вначале беспорядочно чередующиеся цвета, а затем на фоне перемежающихся цветовых бликов – один какой-либо цвет, доминирующий в поле зрения.

*Второе упражнение медитации* состоит в вызывании определенных цветовых представлений, «видений» заданного цвета, внушаемого психотерапевтом. Каждый цвет вызывает определенные переживания. Так, например, пурпурный, красный, оранжевый, золотистый и желтый цвета вызывают ощущение тепла. Синий цвет является холодным, голубой вызывает прохладу в области лба; черный и темно-пурпурный ассоциируются с неприятным чувством угнетения и общей тревоги. Второе упражнение осваивается за 2–16 недель. За это время пациенту следует научиться вызывать у себя заданные цвета и связанные с ними эмоциональные ассоциации.

*Третье упражнение медитации* заключается в визуализации конкретных предметов. Шульц отмечал, что лишь немногие тренирующиеся могут легко вызывать у себя четкое «видение» конкретных объектов. Большинство представляют себе такие объекты «в общем» или в виде их характерных деталей. Тем не менее, если условия тренировки соблюдаются тщательно, то тренирующийся может научиться «видеть» конкретные предметы уверенно и ясно. Вначале это предметы, возникающие в воображении непроизвольно, а в дальнейшем – заданные объекты. Третье упражнение разучивается после 20–30 недель тренировки. В конце этого периода тренирующийся может «увидеть» среди неодушевленных конкретных предметов и самого себя.

*Четвертое упражнение медитации* К нему следует переходить после того, как тренирующийся уверенно овладеет «видением» при закрытых глазах. Тренирующийся фиксируется на зрительном представлении абстрактных понятий, таких как «справедливость», «счастье», «истина» и т. п. Во время выполнения этого упражнения возникает поток представлений, строго индивидуальных, но поддающихся определению. Например, «свобода» ассоциируется с белой лошадью, скачущей по прерии, понятие «детство» вызывает в памяти молоко, «энтузиазм» – образ Жанны д’Арк. Конкретные зрительные образы, ассоциирующиеся с абстрактными понятиями, помогают, по мнению Шульца, выявиться подсознательному. Этот этап тренировки длится до 6 недель.

*Пятое упражнение медитации.* При длительном (30–60 минут) выполнении четвертого упражнения «пассивное внимание» концентрируется на определенных специфических ощущениях – «переживании некоторых ситуаций, связанных с возникновением желаний», «мощных и облагораживающих эмоций». Тренирующийся видит себя на берегу штормового моря или на вершине горы во время восхода солнца. Такие переживания возникают вначале спонтанно, следует научиться вызывать их произвольно и целенаправленно. Во время выполнения пятого упражнения тренирующийся нередко «видит» себя в центре воображаемой ситуации.

*Шестое упражнение медитации*. По контрасту с такой «эгоцентрической» картиной на следующем, шестом, этапе тренировки тренирующийся должен научиться вызывать образы других людей. Вначале следует концентрировать внимание на сравнительно безразличных образах (почтальон, торговец, шофер автобуса и т. п.), так как отмечено, что визуализация лиц, связанных известными отношениями с тренирующимся (отрицательными или положительными), затруднена. Такие образы возникают труднее и являются неустойчивыми. Однако по мере освоения этого упражнения следует научиться вызывать образы не только «нейтральных» лиц, но и эмоционально окрашенные образы приятных и неприятных пациенту людей. Шульц отмечает, что в этих случаях образы людей возникают несколько шаржированно, карикатурно, то есть их свойства, приятные или неприятные пациенту, подсознательно подчеркиваются, гиперболизируются. Постепенно эти образы становятся все более спокойными, «бесстрастными», смягчаются карикатурные черты, элементы эмоциональной гиперболизации. Это служит показателем успешного освоения упражнения, начавшейся «аутогенной нейтрализации». Шестое упражнение считается окончательно освоенным после того, как тренирующийся научится вызывать в своем представлении одинаково «реалистично» как безразличных ему людей, так и симпатичных и неприятных.

В отличие от техники аутотренинга первой ступени, описанные шесть упражнений не повторяются; по мере их освоения тренирующийся переходит к следующему этапу медитации. Например, освоив визуализацию конкретных предметов, нет необходимости вызывать бессюжетные цветовые представления.

*Седьмое упражнение медитации* , названное Шульцем «ответ бессознательного», завершает серию медитативных упражнений и является важнейшим в этой серии. На этой окончательной стадии медитативной тренировки тренирующийся достаточно овладел способностью к «пассивной концентрации», чтобы спросить себя: «Чего я хочу?», «Кто я такой?», «В чем моя главнейшая проблема?» и т. п. В ответ на такие вопросы подсознательное отвечает потоком образов, помогающих увидеть себя «со стороны» в разнообразных, в том числе и тревожащих ситуациях. Так возникает ситуация катарсиса, самоочищения и наступает «аутогенная нейтрализация», то есть излечение.

*Прогрессивная релаксация Джекобсона*

В зарубежной психологии эта методика используется под названием progressive relaxation, поэтому она носит и другое название — прогрессивная релаксация. Создание этого класса методов связано с исследованиями Э. Джекобсона, который в 1930-х годах установил зависимость между повышенным тонусом скелетной мускулатуры и негативным эмоциональным состоянием.

Метод заключается в выполнении комплекса упражнений, состоящих в чередовании максимальных напряжений и расслаблений групп мышц. Благодаря упражнениям снимается напряжение с отдельных частей тела или со всего тела, что вызывает уменьшение эмоционального напряжения. Субъективно процесс физического расслабления представлен ощущениями тепла и приятной тяжести, чувством отдыха, что вызывает психологическое расслабление. Важно, что во время упражнений происходит фиксация на этих ощущениях тепла, так как это препятствует появлению ощущения непроходящей тяжести в пострелаксационный период.

Процесс обучения техники состоит из трёх стадий:

На первой вырабатываются навыки произвольного расслабления отдельных групп мышц в состоянии покоя.

На второй происходит объединение навыков в комплексы, обеспечивающие расслабление всего тела или отдельных его участков (сначала в состоянии покоя, позже — при выполнении некоторых видов деятельности, причём происходит релаксация не участвующих в деятельности мышц).

На третьей — усвоение «навыка отдыха», который позволяет расслабиться в любых напряжённых ситуациях.

Один сеанс упражнений на начальной стадии обучения технике может длиться от 40 до 18—20 минут в зависимости от количества выполнений одного упражнения. Во время сеанса последовательно в определённом порядке прорабатываются мышцы частей тела: конечностей, туловища, плеч, шеи, головы, лица. После выполнения упражнений следует выход из состояния релаксации.

Овладение техникой нервно-мышечной релаксации является основой для освоения других, более сложных техник. Этот метод эффективен как базовое средство формирования состояний аутогенного погружения. Ещё одно его преимущество в том, что достичь состояния релаксации большинство субъектов могут уже на первом сеансе.

*Комплекс активной релаксации по Дж.Эверли*

Начало научной разработки приемов формирования состояния релаксации связано с именем известного психоневролога Э. Джекобсона, установившего в 1930-х гг. существование выраженной зависимости между повышенным тонусом скелетной мускулатуры и различными формами отрицательного эмоционального возбуждения: тревожности, страха, смущения и т. п. Для устранения этих неприятных ощущений он предложил использовать серию простых физических упражнений для снятия напряжения с основных мышечных групп тела.

Суть предложенного метода состоит в уменьшении степени напряжения и последующего расслабления (релаксации) основных мышечных групп тела, вследствие чего уменьшается [эмоциональное напряжение](https://med-tutorial.ru/m-lib/b/book/3725343265/181). Иными словами, мышечная релаксация вызывает релаксацию психологическую.

В соответствии с этим им была создана специальная система упражнений – техника «прогрессивной», или активной, нервно-мышечной релаксации (*Эверли*, *Розенфельд*, 1985; *Mitchell*, 1977), которая представляет собой курс систематических тренировок по произвольному расслаблению различных групп поперечно-полосатых мышц.

Каждое упражнение состоит из чередующихся периодов максимального сокращения и быстро следующего за ним расслабления определенного участка тела. Непосредственным эффектом выполнения подобных упражнений является достаточно полное снятие напряжения в задействованной мышечной группе, усиление кровенаполнения сосудов данной области. Субъективно процесс расслабления представлен ощущениями тепла и тяжести, размягчения, распространения волны тепла и приятной тяжести в прорабатываемом участке тела, чувством покоя и отдыха. Названные ощущения – следствие устранения остаточного, обычно незамечаемого напряжения в мышцах, усиления кровенаполнения сосудов данной области и, соответственно, усиления обменных и восстановительных процессов.

Таким образом, в основе техники нервно-мышечной релаксации лежит прямое воздействие на определенные [физиологические](https://ours-nature.ru/lib/b/book/1007651589/35) системы, приводящее к возникновению ощутимых сдвигов в психической сфере. Независимо от особенностей разных модификаций техники нервно-мышечной релаксации, процесс обучения соответствующим навыкам включает три основные стадии. На первой из них у человека вырабатываются навыки произвольного расслабления отдельных мышечных групп в состоянии покоя. Затем они объединяются в целостные комплексы, обеспечивая (по желанию) либо расслабление всего тела, либо отдельных его участков. При этом тренировка сначала проводится в состоянии покоя, а потом может включаться в процесс выполнения некоторых видов деятельности – чтение, письмо, наблюдение и др., не затрагивая при этом мышц, участвующих в реализации соответствующих двигательных актов. Цель заключительной стадии состоит в усвоении так называемого «навыка отдыха» (habit of repose), позволяющего произвольно вызывать расслабление в тех жизненных ситуациях, когда необходимо быстро снять или уменьшить степень острых аффективных переживаний, перенапряжения.

Исследования показывают, что использование техники нервно-мышечной релаксации обладает терапевтическим эффектом при бессоннице, гипертонической болезни, мигренях, невротических состояниях. Тем более уместно использование этих простых приемов в профилактических целях как своеобразного «психогигиенического средства».

Для снятия усталости и эмоционального напряжения активной релаксации подлежат все основные участки тела, «прорабатываемые» в определенной последовательности, например: мышцы конечностей (ноги, руки), туловище, плечи, шея, голова, лицо. Время, требуемое для выполнения на начальных стадиях тренировки, составляет от 40 мин. (при двукратном выполнении каждого упражнения) до 18-20 мин. (при однократном выполнении упражнений).

Противопоказаниями для выполнения отдельных упражнений по расслаблению являются патологии соответствующих органов, а также возраст до 12 лет. При наличии каких-либо заболеваний перед началом использования приемов нервно-мышечной релаксации требуется пройти [консультирование](https://med-tutorial.ru/m-lib/b/book/3937883149/281) и получить разрешение врача.

Техника нервно-мышечной релаксации может быть реализована в нескольких модификациях. В профессионально-прикладных целях наиболее часто применяется вариант методики Д. Гирдано и Дж. Эверли. Базовый вариант сеанса данной модификации представлен в переводе А.Б. Леоновой и О.Н. Могилевой*.*

*Текст сеанса нервно-мышечной релаксации*

*Вводная информация.*

… Основные предпосылки занятий нервно-мышечной релаксацией состоят в следующем:

1. Стресс и тревожность связаны с мышечным напряжением.

2. При ослаблении напряжения мышц можно достигнуть значительного уменьшения переживания беспокойства, тревоги, других проявлений повышенного возбуждения.

3. Ощущения расслабления мышц легче достигнуть и почувствовать при сравнении с напряжением.

Использование приемов релаксации – мощное средство, позволяющее полностью расслабиться и обрести душевное равновесие. Однако это активно вырабатываемый навык и, как всякий навык, требует упорной тренировки. Ошибка большинства людей, начинающих заниматься релаксацией, состоит в том, что они стремятся форсировать овладение этой процедурой. Но для того, чтобы добиться успеха, нужна практика и терпение. И тем не менее, неужели Ваше здоровье и хорошее самочувствие не стоят 15 мин. ежедневных занятий?

*Предварительная инструкция.*Прежде чем начать заниматься, найдите спокойное место с приглушенным освещением. Сядьте в удобное кресло… Освободитесь от стесняющей Вас одежды – жмущих поясков, галстуков, тяжелой верхней одежды, тесной обуви. Снимите часы, очки или контактные линзы…

Система релаксационных упражнений предполагает напряжение с последующим расслаблением каждой группы мышц в течение 5 сек., которые повторяются дважды. Однако если Вы чувствуете остаточное напряжение в мышце, то можно увеличить количество сокращений мышечных групп до семи раз. Следует помнить, что мышечное напряжение не тождественно мышечной боли или другим неприятным ощущениям: непроизвольной дрожи, подергиваниям и др. В этих случаях следует снизить степень произвольного сокращения или просто отказаться от упражнения. Если Вы хотите расслабить все тело, то на это потребуется около 20 мин. Можно сократить это время, релаксируя меньшее число мышечных групп.

И, наконец, во время выполнения упражнений не задерживайте дыхание. Дышите нормально или, если это удобнее, вдыхайте во время напряжения и выдыхайте при расслаблении мышц.

*Основная инструкция.*Теперь Вы готовы к постепенному расслаблению большинства мышечных групп для того, чтобы достигнуть состояния общей релаксации. Расположитесь как можно удобнее, пусть ничто Вас не стесняет… закройте глаза. Начнем с того, что обратим внимание на Ваше дыхание. Дыхание – это метроном нашего тела. Так давайте посмотрим, как работает этот метроном. Следите внимательно, как воздух попадает в ноздри и дальше проходит в легкие. По мере того, как Вы вдыхаете, живот и грудная клетка расширяются, при выдохе они сужаются. Сосредоточьтесь на Вашем дыхании… (пауза 30 сек.).

В каждом случае, когда мы будем фокусировать внимание на определенной мышечной группе, перед началом выполнения упражнения я дам подробные объяснения относительно того, как его надо делать. Поэтому не начинайте упражнения, прежде чем я скажу: «Готовы? Начали!»

*Грудная клетка.*Расслабление начнем с грудной клетки. Советую Вам, но только по моему сигналу и не раньше, сделать очень-очень глубокий вдох. Попытайтесь вдохнуть весь воздух, который Вас окружает. Сделаем это сейчас. Готовы? Начали! Сделайте очень глубокий вдох. Самый глубокий вдох! Глубже! Еще глубже! Задержите воздух… и расслабьтесь. Теперь выдохните весь воздух из легких и возвратитесь к нормальному дыханию. Почувствовали ли Вы напряжение в грудной клетке во время вдоха? Заметили ли Вы расслабление после выдоха? Давайте запомним это ощущение, осознаем, оценим его, поскольку придется повторить это упражнение. Готовы? Начали! Вдохните глубоко! Очень глубоко! Глубже, чем прежде! Глубже, чем когда-либо! Задержите вдох и расслабьтесь. Быстро выдохните и верните исходное дыхание. Почувствовали теперь напряжение? Почувствовали расслабление? Попытайтесь сосредоточиться на разнице Ваших ощущений, чтобы затем с большим успехом повторить все снова.

(Между упражнениями – пауза 10 – 15 сек.)

*Нижняя часть ног.*Обратимся к ступням и икрам. Прежде чем начать, поставьте обе ступни плотно на пол. Теперь я попрошу Вас оставить пальцы ног на полу и поднять обе пятки так высоко, как только это возможно. Готовы? Начали! Поднимите Ваши пятки! Поднимите их обе очень высоко. Еще выше! Задержите их в таком положении и расслабьте. Пусть они мягко упадут на пол. Вы должны были почувствовать напряжение в икрах. Давайте повторим это упражнение. Готовы? Начали! Поднимите пятки высоко. Очень высоко! А сейчас еще выше, выше! Задержите! А теперь расслабьте. При расслаблении Вы могли почувствовать покалывание в икрах, некоторую тяжесть, что соответствует расслабленному состоянию.

Теперь оставьте обе пятки на полу, а пальцы поднимите как можно выше, стараясь достать ими до потолка. Давайте попробуем. Готовы? Начали! Поднимите пальцы ног. Выше! Еще выше! Еще! Задержите их! И расслабьте… Теперь давайте повторим это упражнение. Готовы? Начали! Поднимите пальцы ног высоко! Выше! Еще выше! Ну еще чуть-чуть! Задержите! Расслабьте… Вы можете почувствовать покалывание в ступнях. Попытайтесь почувствовать это покалывание, а возможно и тяжесть. Ваши мышцы сейчас расслаблены. Пусть мышцы становятся все тяжелее и расслабленнее (пауза 20 сек.).

*Бедра и живот.*Теперь сосредоточим внимание на мышцах бедер. Это упражнение очень простое. По моей просьбе надо вытянуть прямо перед собой обе ноги – если это неудобно, можно вытягивать по одной ноге. При этом помните, что икры не должны напрягаться. Давайте начнем. Готовы? Начали! Выпрямляйте обе ноги перед собой. Прямо! Еще прямей! Прямей, чем было! Задержите! И расслабьте… Пусть ноги мягко упадут на пол. Почувствовали Вы напряжение в бедрах? Давайте повторим это упражнение. Готовы? Начали! Вытяните обе ноги перед собой! Прямо! Еще прямей! Прямей, чем было прежде! Задержите! И расслабьте…

Чтобы расслабить противоположную группу мышц, представьте себе, что Вы на пляже и зарываете пятки в песок. Готовы? Начали! Зарывайте пятки в пол! Тверже упирайтесь пятками! Еще тверже! Тверже, чем было прежде! Задержите напряжение! И расслабьте. Повторим еще раз. Готовы? Начали! Зарывайте пятки в пол. Тверже! Еще тверже! Тверже, чем было! Еще! И расслабьте. Теперь в верхней части Ваших ног должно чувствоваться расслабление. Дайте мышцам расслабиться еще больше. Еще! Сосредоточьтесь на этом ощущении (пауза 20 сек.).

*Кисти рук.*Перейдем к рукам. Сначала я Вас попрошу одновременно обе руки сжать в кулаки. Сожмите вместе оба кулака настолько сильно, насколько это возможно. Готовы? Начали! Сожмите кулаки очень крепко. Крепче, чем до сих пор! Еще крепче! Задержите! И расслабьте… Теперь давайте повторим. Готовы? Начали! Сожмите кулаки очень крепко. Крепче! Еще крепче! Крепче всего! Задержите и расслабьте…

Для того, чтобы расслабить противоположную группу мышц, нужно просто растопырить пальцы настолько широко, насколько это возможно. Готовы? Начали! Раздвиньте Ваши пальцы широко. Шире! Еще шире! Задержите их в этом состоянии! Расслабьте. Повторим еще раз. Готовы? Начали! Растопырьте Ваши пальцы. Шире! Еще шире! Максимально широко! И расслабьте. Обратите внимание на ощущение теплоты и покалывания в кистях рук и предплечьях. Запомните эти ощущения (пауза 20 сек.).

*Плечи.*Теперь давайте поработаем над плечами. Мы несем на наших плечах большой груз напряжения и стресса. Данное упражнение состоит в пожимании плечами в вертикальной плоскости по направлению к ушам (мысленно попытайтесь достать до мочек ушей вершинами плеч). Давайте попробуем. Готовы? Начали! Поднимите плечи. Поднимите их выше. Еще! Выше, чем было! Задержите! Расслабьте. Повторим еще раз. Готовы? Начали! Поднимайте Ваши плечи как можно выше! Еще выше! Выше! Максимально высоко! И расслабьте. Очень хорошо! Сконцентрируйте внимание на ощущении тяжести в плечах. Опустите плечи, полностью дайте им расслабиться. Пусть они становятся все тяжелее и тяжелее (пауза 20 сек.).

*Лицо.*Перейдем к лицевой области. Начнем со рта. Первое, о чем я попрошу – улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно. Это должна быть улыбка «до ушей». Готовы? Начали! Улыбнитесь широко. Еще шире! Шире некуда?! Задержите это напряжение! И расслабьте. Теперь повторим это упражнение. Готовы? Начали! Широкая улыбка! Широчайшая улыбка! Еще шире! Шире! Задержите! И расслабьте.

Для расслабления противоположной группы мышц сожмите губы вместе, будто Вы хотите кого-то поцеловать. Готовы? Начали! Сожмите губы вместе. Очень крепко сожмите их. Еще! Крепче! Сожмите их максимально крепко и плотно. Расслабьте. Повторим это упражнение. Готовы? Начали! Сожмите губы! Крепче! Вытяните их немного вперед! Еще крепче! Задержите! И расслабьте. Распустите мышцы вокруг рта – дайте им расслабиться! Еще больше и больше расслабьте их.

Теперь перейдем к глазам. Надо очень крепко закрыть глаза. Представьте, что в Ваши глаза попал шампунь. Готовы? Начали! Зажмурьте глаза. Очень крепко! Еще крепче! Совсем крепко! Задержите! Расслабьте. Повторим это упражнение. Готовы? Начали! Закройте плотнее Ваши глаза! Сильнее! Напрягите веки! Еще! Еще сильнее! Расслабьтесь.

Последнее упражнение заключается в том, чтобы максимально высоко поднять брови. Не забудьте, что Ваши глаза должны быть при этом закрыты. Готовы? Начали! Поднимите брови высоко. Как можно выше! Еще выше! Так высоко, как это только возможно! Задержите! Расслабьте. Повторим это упражнение. Готовы? Начали! Поднимите брови. Еще выше! Как можно выше! Еще! Задержите их в этом положении! И расслабьте. Сделайте паузу на несколько мгновений, чтобы почувствовать полное расслабление лица (пауза 15 сек.).

*Заключительный этап.*Сейчас Вы расслабили большинство основных мышц Вашего тела. Чтобы была уверенность в том, что все они действительно расслабились, я буду в обратном порядке перечислять мышцы, которые вы напрягали и затем расслабили. По мере того, как я буду называть их, старайтесь их расслабить еще сильнее. Вы почувствуете расслабление, проникающее в Ваше тело, как теплая волна. Вы чувствуете расслабление, начиная со лба, затем оно переходит на глаза и ниже на щеки. Вы чувствуете тяжесть расслабления, охватывающую нижнюю часть лица, затем оно спускается к плечам, на грудную клетку, предплечья, живот, кисти рук. Расслабляются Ваши ноги, начиная с бедер, достигая икр и ступней. Вы чувствуете, что Ваше тело стало очень тяжелым, очень расслабленным. Это приятное чувство. Задержите эти ощущения и насладитесь чувством расслабления (пауза 2 мин.).

*Выход из состояния релаксации.*Теперь постараемся вернуться в окружающий Вас мир. Я буду считать от 1 до 10. На каждый счет Вы будете чувствовать, что сознание становится все более и более ясным, а тело более свежим и энергичным. Когда я досчитаю до 10, откройте глаза! Вы почувствуете себя лучше, чем когда-либо в этот день. Придет ощущение бодрости, свежести, прилива сил и желания действовать. Давайте начнем: 1 – 2 – Вы начинаете пробуждаться, 3 – 4 – 5 – появляется ощущение бодрости, 6 – 7 – напрягите кисти и ступни, 8 – потянитесь, 9 – 10 – теперь откройте глаза. Вы пробудились и готовы действовать. Ваше сознание ясное, Ваше тело отдохнуло.

В дополнение к приведенному содержанию сеанса нервно-мышечной релаксации на основании нашего опыта использования этой техники можно сказать следующее:

•применение данного метода эффективно в качестве базового средства формирования состояний аутогенного погружения. У абсолютного большинства ранее не занимавшихся лиц удается вызвать полноценное состояние релаксации уже на первом занятии;

•приведенный текст сеанса можно рассматривать в качестве ориентировочной схемы его проведения. В определенных пределах можно (и нужно) варьировать текст с целью подчеркивания наиболее важных моментов для обеспечения полного расслабления. Так, в случае необходимости можно давать более развернутую характеристику ощущений, сопровождающих расслабление определенных мышечных групп, например, детализировать зоны и направления распространения ощущений тепла и тяжести, а также сопутствующие им явления;

•перечень приведенных упражнений может быть расширен за счет включения дополнительных аналогичных по типу и несложных упражнений для тех же участков тела с целью более полного их расслабления. Так, для более полного снятия напряжения перенапряженных мышц шеи (и в дополнение – кожных покровов головы) следует ввести специальные упражнения для этих зон: откидывание головы назад с поднятым подбородком и, обратное, упор подбородка в область грудины и ключиц. При этом надо фиксировать внимание выполняющего упражнение на возникновении теплой, почти горячей зоны в области основания затылка;

•акцентирование в приведенном тексте ощущений тяжести и расслабления, возникающих после выполнения некоторых упражнений, должны быть дополнены фиксацией внимания и на ощущениях тепла. Это препятствует возникновению ощущений непреходящей тяжести в теле в пострелаксационный период. Кроме того, обогащается спектр субъективных переживаний состояния релаксации и облегчается переход к активному состоянию «на выходе» из расслабления;

•для активизации состояния на этапе выхода и формирования оптимального рабочего состояния целесообразно сочетать элементы текста из раздела «Выход из состояния релаксации» с выполнением соответствующих дыхательных упражнений, потягиваний и других видов разминки, свето-музыкальными воздействиями. Такая комплексная активизация особенно важна на начальном этапе обучения.

Для пополнения цикла упражнений, а также ознакомления с примерами использования метода нервно-мышечной релаксации в качестве самостоятельного профилактического средства целесообразно обратиться к книге Л. Митчелл «Простая релаксация: психологический метод снижения напряжения» (1977).

Следует подчеркнуть, что в результате освоения навыка расслабления с помощью техники нервно-мышечной релаксации, создаются необходимые предпосылки для освоения других, более сложных приемов ПСР. Осознание различий в ощущениях, характеризующих напряженную и расслабленную мышцы, лежит в основе формирования субъективных критериев степени расслабленности, ненапряженности (представленных в виде «разницы напряжений») (*Эверли*, *Розенфельд*, 1985). Овладение целенаправленной концентрацией внимания на мире внутренних ощущений при регулярном выполнении полного цикла упражнений способствует формированию внутренних средств контроля и управления протеканием [психических функций](https://med-tutorial.ru/m-lib/b/book/810151241/60).

*Психорегулирующая тренировка (ПРТ)*представляет собой вариант аутогенной тренировки, адаптированный к условиям занятий спортом (А.В. Алексеев, Л.Д. Гиссен, 1969). Психологической основой ПРТ является концентрация внимания на образах и ощущениях, связанных с расслаблением мышц.

В ПРТ выделяют следующие основные особенности:

\*От аутогенной тренировки она отличается главным образом тем, что в ней не используется для самовнушения чувство тяжести в конечностях. Практика работы с высококвалифицированными спортсменами показала, что они очень хорошо и быстро расслабляют мышцы, а возникающее параллельно с расслаблением чувство тяжести становится настолько выраженным, что затем ликвидировать его непросто. Спортсмену, как правило, долго не удается полностью снять это реально возникшее ощущение. Поэтому формулы, вызывающие чувство тяжести, в работе со спортсменами не применяются. Более того, активизирующая часть ПРТ включает формулы, специально направленные на снятие этого чувства, если оно возникает.

\*ПРТ состоит из двух частей: успокаивающей и мобилизующей, с разнонаправленным характером действия (мобилизация включает в себя как повышение общего тонуса, так и организацию поведения спортсмена на старте).

\*ПРТ присущи систематизация последовательности формул и значительное укорочение сроков обучения занимающихся.

При всей своей эффективности ПРТ имеет некоторые недостатки, которые, в основном, заключаются в том, что для уверенного ее применения требуется довольно длительное время овладения психорегулирующими формулами под руководством специалиста. Более простыми воздействиями ограничивается психомышечная тренировка А.В.Алексеева.

*Психомышечная тренировка (ПМТ)-* это метод психического самовнушения, который направлен на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. ПМТ является вариантом ПРТ в сочетании с некоторыми элементами, имеющимися в методах Э.Джекобсона и Л.Персиваля.

В ПМТ выделяют четыре ступени перехода к расслаблению и последующей активации.

1.Общая перестройка и гармонизация состояния (воздействие на психическое состояние, сердечно-сосудистую систему и обмен веществ, например расслабляющий бег, расслабленный взмах руками…)

2.Целенаправленная психомышечная регуляция (изометрическое напряжение на вздохе (3-5 с.); максимальное растягивание (10 с.), выдох и спокойный вдох; расслабление, закрывание глаз и представления, содержание которых способствует расслаблению).

3.Общее расслабление всего тела.

4.Активизация (достигается за счет двигательных имитирующих упражнений и представляет собой целенаправленную двигательную подготовку к выполнению конкретной спортивной нагрузки).

**4. Идеомоторная тренировка и визуализация**

Идеомоторная тренировка- это мысленное представление движений. Сущность идеомоторной тренировки в следующем. Представляя движение, спортсмен как бы видит себя со стороны. Способность видеть себя со стороны является немалым подспорьем для подготовки спортсменов, и эту способность необходимо развивать.

Некоторые спортсмены лучше представляют себе фиксированные образы, чем движения в целом. В добавление к мысленному представлению своих движений путем визуальных представлений большинство спортсменов используют и мысленную самооценку кинестетических ощущений, связанных с воспоминанием о выполнении того или иного движения.

Очень важно для спортсмена иметь в своем арсенале способность к развитию и совершенствованию тех ощущений, которые соответствуют выполнению определенной деятельности. А это также отдельный аспект спортивной тренировки. Многие тренеры помогают своим воспитанникам заблаговременно вывести на необходимый уровень напряжение соответствующих мышечных групп. Спортсмены, которым необходимо повысить свою эмоциональную настройку перед выходом на старт, стараются представить себя в ответственных соревновательных ситуациях. Те же спортсмены, кому, наоборот, надо снять излишнее напряжение, стремятся увидеть себя отдыхающими или выполняющими упражнения в спокойных условиях.

Для понимания сущности идеомоторной тренировки нужно определить разницу между мысленным представлением движений и обычным процессом образных представлений человека. Идеомоторная тренировка включает тщательное целенаправленное изучение и повторение одного образа при целой серии представлений.

Визуальные и кинестетические мысленные представления реальных движений рекомендуется использовать гимнастам, акробатам, поскольку для них очень важно уметь осознавать и представлять себе точное положение своего тела в пространстве в любой момент действия. Мысленное повторение применяется для того, чтобы помочь спортсменам путем воспроизведения зрительных и кинестетических представлений лучше усвоить особенности техники выполнения сложного движения.

Достижению успеха в идеомоторной тренировке способствуют следующие факторы: идеомоторная тренировка должна осуществляться только в состоянии активной деятельности; мысленно движения должны воспроизводиться в точном соответствии с ритмом реальных действий.

Техническое мастерство спортсмена во многом зависит от того, как он умеет пользоваться закономерностями, которым подчиняется процесс представления.

Закономерности:

1. Чем точнее мысленный образ движения, тем точнее выполняемое движение.
2. Идеомоторным называется лишь такое представление, при котором мысленный образ движения связан с мышечно- двигательными ощущениями спортсмена.
3. Эффект воздействия мысленных представлений заметно возрастает, когда они облекаются в точные словесные формулировки.
4. При разучивании нового движения надо представлять его исполнение в замедленном темпе.
5. Во время идеомоторного представления движения оно начинает осуществляться настолько сильно и явственно, что спортсмен начинает невольно двигаться.
6. Перед выполнением упражнения не следует думать о конечном результате.

*Сенсорная репродукция*

Сенсорная репродукция образов как метод психологической саморегуляции состояний основан на оперировании образными представлениями объектов и целостных ситуаций, которые обычно ассоциируются с отдыхом, расслаблением и возможностью последующей активизации своего состояния. В отличие от идеомоторной тренировки, сенсорная репродукция может быть использована как самостоятельный метод тренинга ПСР. При этом важным является правило, согласно которому не следует забывать, что работа с мысленными образами направлена, прежде всего не на тренировку воображения, а подчинена задаче формирования требуемых состояний. Поэтому допустимо использовать образы таких частных элементов мысленно воспроизводимой ситуации, которые ведут к возникновению ощущений релаксации и активизации, соответственно, на начальном и завершающем этапах сеанса сенсорной репродукции.

**5. Медитация**

Медитация (от лат. Meditatio — размышление) род психических упражнений, используемых в составе духовно-религиозной или оздоровительной практики, или же особое психическое состояние, возникающее в результате этих упражнений (или в силу иных причин). Существует множество техник медитации. Во время медитации практикующему обычно требуется принять определённую позу. Объектом концентрации обычно служат ощущения внутри организма, внутренние образы, реже эмоции. Иногда объектом концентрации может быть внешний физический предмет. Медитация может сочетаться с дыхательными упражнениями.

Специализированные словари и энциклопедии дают много определений этого термина, которые позволяют рассматривать медитацию: как особую разновидность углубленного размышления о каком-либо предмете, духовной истине, иной идее, сопровождаемое отвлечением «от внешне-случайных обстоятельств», устранением «всех факторов, рассеивающих внимание, как внешних (звук, свет), так и внутренних (физическое, эмоциональное, интеллектуальное и другое напряжение)»); как состояние внутреннего сосредоточения или как действия для его достижения; как «измененное состояние сознания», обусловленное как внешними, так и внутренними причинами или как «тип психотехники, продуцирующий измененные состояния сознания».

*Медитация как неотъемлемая часть культуры и религий*

В западных и восточных культурах понятие медитации трактуется по-разному. Если в первом случае «медитацию» скорее можно поставить в ряд с такими явлениями, как планирование или рефлексия, то во втором – данное понятие предполагает собой процесс, посредством которого достигается «просветление». Цель восточных медитаций заключается в получении нового опыта. При этом, не только опыта в интеллектуальной и философской сферах, но и опыта потустороннего.

Сконцентрируемся на том, какое именно место в современной религиозной культуре и светской культуре занимает понятие медитации, как оно изменяется во времени и какие медитативные техники используются по сей день. Почему медитации или родственные явления, обнаруживаются во всех существующих религиях.

Исторически медитация – один из приёмов индийской духовной практики. Она занимала значимую роль в ведизме. Дальнейшее развитие медитация получила в индийской йоге и буддизме. Однако её черты угадываются и в «экзерцициях» иезуитов, и в еврейской Каббале. А также в учении о «пути» мусульман-суфиев и даже в православном «умном делании». Но особенно интересно то, что из религии в религию сохранялось не только понятие медитации, хоть и под разными названиями, но и основные техники, практически в неизменном виде.

Наверное, самой распространённой из них является остановка внутреннего диалога. Что же такое внутренний диалог? По определению А. В. Россохина, опубликованным в его работе «Рефлексия и внутренний диалог», это интрапсихический процесс, протекающий в речевой диалогической форме, направленный на разрешение интеллектуально-неоднозначной, личностно-эмоционально-значимой, конфликтной проблематики. Попросту говоря, диалог с самим собой, проводимый для осмысления и решения какой-нибудь внутренней или внешней проблемы. Идея его остановки многим известна благодаря трудам Карлоса Кастанеды, увлекшегося шаманизмом и написавшего множество работ по теме. «Стоит достичь внутреннего безмолвия – и все становится возможным. Внутренний диалог останавливается за счет того же, за счет чего начинается – за счет действия воли. Ведь начать внутренний разговор с самими собой мы вынуждены под давлением тех, кто нас учит», – пишет он в «Огне изнутри».

Однако в данном случае новатором в области духовных практик Кастанеда не является. Остановка внутреннего диалога, иначе называемая ясностью ума, – одна из целого множества практик дзэн-буддизма. Подобные техники можно встретить и в йоге.

Наблюдая общность духовных практик в различных религиях, нельзя не отметить, что их появление не может обосновываться простой закономерностью. То есть абстрактная техника, не имеющая под собой никакой подоплеки и никак не влияющая на состояние сознания, не могла появиться и тем более закрепиться в массе различных верований. Каким именно путём медитация действует на человека – вопрос спорный, но само наличие реакции мозга на процесс доказано и в научной среде. Для косвенного обоснования этих слов, можно привести цитату из исследования, опубликованного на страницах «Scientific American»: «Информация о положительных эффектах медитации коррелирует с открытиями нейроученых, согласно которым у мозга есть способность меняться в результате переживания определенного опыта». В качестве примера приводится данная иллюстрация: «В процессе оттачивания мастерства, участок мозга, отвечающий за контроль движения пальцев виолончелиста, увеличивается. Подобный процесс проходит и в мозге, в тот момент, когда мы медитируем».

Наблюдается интересная цепочка. Медитация не только приводит к получению нового опыта (что и является её целью), но и меняет структуру мозга. Это позволяет нам охарактеризовать медитацию как практику, проводимую с целью получения положительных изменений. То есть, духовного прогресса. Именно это может служить главным объяснением того, почему медитации или родственные им явления проявляются практически во всех религиях мира. В основе религий лежит мистический опыт переживаний их создателей и святых, тогда как медитация служит способом для получения данного опыта среди последователей. Если развивать данную точку зрения дальше, то можно посмотреть на множество духовных практик, как на интуитивно найденные способы менять сознание. Элемент улучшения состояния человека и получения им нового опыта напрямую связывается с «озарением» и «просветлением», а путь человека – с путем, пройденным создателем религии.

Это делает медитацию неотъемлемой частью религий. Однако, практика медитации существует и вне религиозного контекста. Хотя, как было отмечено выше, само понятие «медитация», отношение к ней и её цели на западе и на востоке разнятся, сущность явления остаётся прежней. Теряя привязку к возможности достижения потустороннего — 76 — опыта, медитация продолжает существовать как техника улучшения качества жизни. То есть, получения позитивных изменений в мозге.

Об этом наглядно свидетельствует «Медитации и осознанности» Энди Паддикомба, популяризовавшего медитацию на западе. Книга была написана автором после многолетнего путешествия по буддистским храмам и изучения самых различных духовных практик. Сам предлагаемый формат медитации специфичен, а процесс сравнивается с «настройкой жесткого диска». Однако, сущность остаётся той же. Паддикомб также говорит о концентрации и остановке внутреннего диалога.

Из всего вышесказанного можно вывести то, что понимание медитации исключительно как духовной практики для современных тенденций оказывается слишком узким. Зародившись как религиозное явление, в современной культуре медитация заняла особую роль технологии, ведущей к позитивным изменениям. Однако она не потеряла и своего изначального значения, так и оставшись уникальным, прошедшим сквозь века явлением, до сих пор с трудом поддающимся анализу.

*Психотерапевтический потенциал медитации*

На современном этапе развития в рамках психотерапии существует вопрос выбора между ориентацией на медицинские модели лечения и более индивидуальным подходом. Ещё одной широко обсуждаемой темой является научная обоснованность и эффективность применяемых в терапии практик. В данном контексте интересно рассмотреть психотерапевтический потенциал медитативных практик, поскольку медитация представляет собой универсальное упражнение, однако выполнение его варьируется от человека к человеку. Западное общество уже пережило активный интерес к медитативным практикам. В последние десятилетия увеличивался поток информации в медиа, посвящённый медитации, но появилось также и множество научных исследований – в том числе и касательно когнитивных и психических изменений, происходящих из-за практики медитации.

На сегодняшний день медитативные упражнения используются и вне религиозного или мистического контекста. Хотя и появились благодаря ему, инструменты обретения внутренней гармонии опираются на свойства нервной системы и могут быть использованы в психологии.

Начиная с 90-х годов ХХ века прослеживается экспоненциальный рост научных и практических работ, посвященных медитативных практикам. Например, получили популярность идеи осознанного присутствия. Когнитивная терапия, основанная на осознанной медитации (mbsR mbCT) в ряде стран рекомендовалась при лечении депрессии.

Медитативное состояние оказывает специфический эффект: в нём человек одновременно отстраняется от себя, своей жизни, определённых ситуаций, обретая способность реалистично смотреть на вещи и в то же время не теряя заинтересованности. Это позволяет применять медитацию как инструмент: 1) управления своим самочувствием, в дополнение или замещение медикаментозных средств, лучшего переживания боли; 2) рефлексии, выявления внутренних факторов: триггеров, целей, страхов, убеждений и т.д.; 3) повышения сопротивляемости стрессам, снятия психического напряжения, а также излечения заболеваний, исходящих из психического напряжения: зависимостей, маний, бессонницы и т.п.; 4) лечения депрессии, тревожных и панических расстройств; 5) изменения давления, обмена веществ и мозговой активности; 6) развития эмоционального интеллекта, саморегулирования, стабилизации эмоционального состояния, повышения удовлетворённости жизнью, развития морального самосознания, принятия этических решений; 7) развития когнитивных способностей, управления вниманием.

Приведённые эффекты были выявлены экспериментально. Проводились в том числе измерения работы мозга во время медитации с помощью МРТ. В результате выяснилось, что во время медитативной практики человеческий мозг менее активно обрабатывает внешние потоки информации, что позволяет эффективнее отдыхать и рефлексировать. За относительно небольшой промежуток времени в 10 минут с помощью медитации перераспределяется возбуждение нейронов коры головного мозга. Механизм воздействия медитативных практик на состояние человека основывается в том числе на том, что при них происходит уравновешивание деятельности полушарий.

Некоторые исследователи, в частности М. Рикар, утверждают, что всесторонний положительный эффект медитации наступает спустя несколько недель ежедневных практик. Данный факт подтверждает невролог Р. Дэвидсон.

Одной из самых популярных медитативных практик является медитация mindfulness, или випассана, основой которой является сосредоточенность на определённых аспектах мышления. Это тренировка осознанности и внимательности, особенно к внутренним факторам, а также стабилизация психического состояния. В работах некоторых исследователей (А.В. Хайкина, В.В. Пшеничной) техника медитации предстаёт как практика слияния сознания и объекта концентрации. Объектом может выступать как идея, мысль, мантра, так и предмет чувственного восприятия– мелодия, кристалл, изображение, огонь свечи. В пустой медитации – випассане – в качестве объекта используются мысли человека. В этом случае имеет место попытка остановки внутреннего диалога, что позволяет находиться здесь и сейчас, обострить внимательность и осознанность, уравновесить эмоциональное состояние, вызванное негативными мыслями, а также отдохнуть от всё нарастающего потока информации из внешнего мира, при этом позволяя мыслить более эффективно из-за лучшей концентрации. Медитацию относят к числу созерцательных практик. Она основана на следующих принципах: намерение, релаксация, осознание. Вначале всегда рекомендуется определить цель, то есть задать намерение. Далее мозг разрабатывает данное направление. Учитывая вышесказанное, точнее было бы сказать, что релаксация и осознание реализуются посредством медитации. Осознание, осмысление, пересмотр своих убеждений, опыта, привычек, паттернов поведения можно назвать центральной частью психотерапевтического воздействия медитации на человека. Подобный эффект используется, например, в работе с аддиктивным поведением, в терапии профилактики рецидивов (RPT).

Основной механизм происходящего переосмысления может являться формированием копинг-стратегий как способа адаптации. То есть в процессе медитативной практики в сознании человека разрабатываются новые установки, способы отношения к миру на основе более глубокого понимания ситуации. Кроме того, это может помочь стабилизировать Я-концепцию и самоуважение человека, благодаря чему медитативные практики в виде випассаны, аффирмаций, дыхательных упражнений оцениваются как эффективные инструменты саморегуляции, в особенности для тех, кто привык при переживании негативных чувств реагировать экспрессивно.

Выделяют и другие механизмы, с помощью которых практика медитации может помочь запустить необходимые изменения. Практикующий не просто занимает наблюдательную позицию в отношении самого себя, а разотождествляется с негативными состояниями, успокаиваясь, снижая насыщенность эмоционального состояния. Кроме того, благодаря устойчивому вниманию и достижению более высокого уровня осознанности появляется возможность отследить и осмыслить своё автоматическое поведение, а в дальнейшем снизить автоматизмы. Таким образом человек получает больше информации о самом себе, достигается более целостное ощущение себя – своего тела, своих мыслей, своих эмоций.

Можно встретить немало методик, которые ставят медитативную практику в центр, основу психотерапевтического процесса. Так, исследование «Майндфулнес и принятие» представляет методику коррекции определённых аспектов проблемных паттернов поведения с использованием медитации майндфулнес. С её помощью достигалось состояние глубокой сосредоточенности на переживаниях, мыслях, ситуациях и своём теле, что запускало весь процесс. В когнитивно-бихевиоральной терапии при лечении аддиктивного поведения медитация осознанности помогает предотвращать рецидивы благодаря осознанию и принятию собственных реакций на триггеры и снижению степени избегания, из-за чего легче контролировать неадекватные реакции и переносить дискомфортные состояния.

Д. Гоулман утверждает, что соединение медитации и когнитивной терапии является эмпирически доказанным методом психотерапии, а данная интеграция проходит проверку применения к широкому спектру жизненных проблем и психологических расстройств. Научные открытия свидетельствуют о потенциальной эффективности методик, в основе которых лежит медитация.

Обращаясь к психиатрическим исследованиям, учёные из Медицинского университета им. Джона Хопкинса выявили, что действие медитации майндфулнес близко к эффекту, получаемому с помощью медикаментозных средств. Однако отсутствовали побочные эффекты, имеющиеся в традиционном подходе.

Так, хотя механизмы влияние медитации не исследованы до конца, очевиден её положительный эффект на психику человека. В психотерапии существует некоторое количество методик и техник по целому ряду направлений, в которых центральное место уделено именно медитативным практикам и их эффекту. Успешность их применения доказывает описанный потенциал медитации в качестве психотерапевтического инструмента. Можно сказать, что медитация является эффективным способом понимания своего внутреннего мира и своего места во внешнем мире, а также управления собственным состоянием.