

## **Комплекс упражнений для нормализации психофизиологического состояния**

*Данный набор упражнений предназначен для комплексной нормализации психофизиологического состояния человека. Эти упражнения - "неспецифические", т.е. имеют направленность на организм в целом.*

*В результате регулярного использования упражнений отмечаются: улучшение мозгового и капиллярного кровообращения, нормализация функций нервной системы, компенсация очагов патологического возбуждения в коре головного мозга.*

*Следствиями указанных изменений являются: снижение тревожности, улучшение внимания и времени реакции на внешние раздражители, стабилизация психологического состояния, нормализация сна.*

### **Упражнение «Знакомство с собой»**

Упражнение предназначено для тренировки умения наблюдать за своими ощущениями. Это простейший навык самонаблюдения, наблюдения за собственными физиологическими процессами. В качестве объекта наблюдения используем, естественно, собственное тело - кисть правой руки (для левой - наоборот).

Первая фаза упражнения - подготовительная. Для разминки проделайте ряд очень простых движений, подготавливающих материал для последующей работы, обеспечивая множество физиологических ощущений, которые просто нельзя не заметить.

1. Соедините кончики пальцев обеих кистей, прижмите их друг к другу с усилием, опираясь ими друг о друга. Произведите с силой 15-20 встречных движений ладонями, как бы сжимая воображаемую резиновую грушу, находящуюся между ладонями, или как бы накачивая нечто в пространство между ладонями, имитируя работу насоса.
2. Энергично потирайте ладони одну о другую до появления ощущения интенсивного тепла.
3. Сильно и быстро не менее 10 раз сожмите и разожмите кулак, добиваясь ощущения утомления в мышцах кисти.
4. Потрясите пассивно висящую кисть.

В следующей фазе упражнения исключительно важно непрерывно удерживать направленное, сосредоточенное внимание на заданной части тела.

Итак, положите ладони симметрично на колени. Направьте все внимание на внутренние ощущения - все внешнее при этом на время как бы перестает для вас существовать. Сконцентрируйте внимание в правой ладони. Прислушайтесь к своим ощущениям. В первую очередь обратите внимание на следующие ощущения:

1. Чувство веса. Чувствуете ли вы в кисти тяжесть или легкость?
2. Чувство температуры. Чувствуете ли вы в кисти холод или тепло?

3. Дополнительные ощущения (присутствуют не обязательно, но все же весьма часто):

- сухость или влажность;
- пульсация;
- покалывание;
- ощущение прохождения электрического тока;
- чувство «мурашек», «мороза по коже»;
- онемение (обычно в кончиках пальцев);
- вибрация;
- мышечная дрожь.

Может быть, вы почувствуете, что ладонь как бы излучает некоторую «энергию». Постарайтесь запомнить это полезное ощущение, которое пригодится вам в дальнейшем.

Может быть, вы почувствуете словно зарождающееся в пальцах, в кисти или в руке в целом движение - выпустите его на волю...

Наблюдайте за ним как бы со стороны. Представьте, что ваше тело ожило и движется по собственной воле, независимо от вашего желания. (Нередко наблюдается непроизвольное сгибание пальцев, подъем, «всплывание» рук, а иногда и более развернутые движения.)

Продолжайте наблюдать за ощущениями безотрывно, как бы погружаясь в этот процесс, мысленно отгораживаясь от всего окружающего, от всего внешнего. Старайтесь улавливать перемены в ощущениях, ибо ощущения никогда не остаются постоянными и неизменными; важно только удерживать, концентрировать на них внимание, чтобы заметить эти изменения.

Следите за тем, как ощущения меняются, то усиливаясь, то ослабевая, как они меняют свою локализацию, постепенно перемещаясь из одной точки в другую, наконец, как одни ощущения уступают место другим.

Продолжайте выполнять упражнение достаточно долго - не менее 8-10 минут, а если хватит терпения, то и еще дольше.

### **Что делать если вы столкнулись со сложностями?**

Если пристальное наблюдение за ощущениями в течение столь долгого времени оказывается трудным из-за того, что ваше внимание отвлекается на посторонние мысли, используйте следующий прием: Для того чтобы сосредоточить внимание на нужном материале и предотвратить наплыв мешающей «умственной жвачки», займите сознание непрерывным мысленным проговариванием - словесным описанием ваших ощущений. Не пытайтесь при этом анализировать, интеллектуализировать ваш чувственный опыт; просто говорите о том, что непосредственно ощущаете; при этом снимается препятствующий самонаблюдению излишний интеллектуальный контроль.

Если вам все еще сложно сконцентрироваться, то воспользуйтесь одним из вариантов "потока сознания":

### **«Поток сознания» (вариант 1)**

В процессе выполнения упражнения, говорите не переставая, без пауз, обо всем, что вы в данный момент видите вокруг себя, или слышите, или замечаете на уровне телесных ощущений.

Когда речь продолжается безостановочно достаточно длительное время, возникает особое состояние простоты и естественности, в котором можно почувствовать себя по-настоящему легко и приятно... состояние, в котором «что на уме, то и на языке»... состояние устранения внутренней двойственности, когда выключается привычное для каждого человека «двоемыслие»... когда не надо играть роль перед собеседником, внутренне напрягаться и кривить душой... когда можно действительно побыть самим собой...

Почувствуйте связанные с этим состоянием ощущения... запомните само состояние, чтобы возвращаться к нему впоследствии.

### **«Поток сознания» (вариант 2)**

В процессе выполнения упражнения, вы продолжаете описывать все то, что осознаете в данное время... стараясь проговаривать все свои мысли, не оставляя их на потом...

Вначале мысли как бы теснятся в очереди, торопясь быть озвученными... но постепенно «скорость течения» потока сознания (внутренней речи) согласуется со скоростью речи внешней... таким образом, что вы действительно успеваете произнести каждую мысль, как только она всплывает в вашем сознании... так, что вы произносите ВСЁ, что приходит в голову...

Поддерживайте подобное состояние некоторое время, продолжая озвучивать поток вашего сознания... и это может привести к неожиданным полезным результатам.

*Итак, продолжаем ...*

### **Упражнение «Уставшая рука» («Наши пальчики устали...»)**

Примите удобную позу сидя или лежа. Закройте глаза, чтобы сосредоточить внимание на внутренних ощущениях, отключившись от всего внешнего, постороннего. Поднимите свою "ведущую" (или более сильную) руку на уровень плеч. Начните быстро и сильно, изо всех сил сжимать и разжимать кулак. Еще, еще... до тех пор, пока не почувствуете, что рука устала и нет сил продолжать.

Положите обе руки на колени, симметрично. Наблюдайте за ощущениями в них. Постарайтесь заметить разницу ощущений в кистях рук. При этом в первую очередь обратите внимание на следующие ощущения, характерные для расслабления мышцы:

1. Чувство веса. Почувствуйте, насколько кисть "ведущей" руки тяжелее, чем кисть другой руки.
2. Чувство температуры. Почувствуйте, насколько кисть "ведущей" руки теплее.

Постарайтесь запомнить ощущения тяжести и тепла - они вам еще пригодятся в дальнейшем. Понаблюдайте за ними как бы с разных сторон, сравнивая их с известными, привычными ощущениями (*рука устала, как после тяжелой работы... тепло, как будто лежишь в горячей ванне...*). Подобным образом поработайте с ощущениями 5-6 минут.

### **Небольшое практическое дополнение:**

Если вы в последующем будете выполнять процедуру расслабления среди дня и после этого необходимо будет вернуться к обычной деятельности, то перед выходом из состояния расслабления не забудьте как бы стряхнуть с себя чувство тяжести. Лучше всего для этого напрячь все мышцы тела, как бы потягиваясь и одновременно медленно и глубоко вдыхая, затем на секунду задержать дыхание на высоте мышечного напряжения и потом с резким выдохом сбросить напряжение... открыть глаза и встать.

*Ну вот, мы готовы к глубокому расслаблению...*

### **Упражнение «Мысленное движение»**

*Упражнение предназначено для того, чтобы запомнить последовательность расслабления различных групп мышц и соответствующие мысленно представляемые движения. Необходимые движения для каждой группы мышц представлены в таблице.*

*Выполняя это упражнение, вы одновременно с расслаблением, как бы «инспектируете» собственное тело, восстанавливаете его целостность и определяете «границы тела».*

Примите удобное для расслабления положение (*сидя или лежа*).

Закройте глаза, чтобы сосредоточить все внимание на внутренних ощущениях. Дышите в медленном темпе. Прodelайте движения, задаваемые таблицей для данной группы мышц, не менее 8-10 раз.

Вначале выполняйте движения в полном объеме, с максимальным усилием, напрягая мышцы, затем постепенно уменьшая степень мышечного напряжения и амплитуду движений до едва заметных, в то же время запоминая ощущения в соответствующих группах мышц.

Затем прodelайте их только в мысленном представлении. Потренируйтесь не менее 15-20 минут, работая с отдельными мышечными группами. Затем соберите воедино все отработанные навыки, прodelайте процедуру расслабления полностью, сверху донизу, от головы и рук к ногам. Для каждой мышечной группы повторяйте мысленное движение несколько раз, добиваясь все более отчетливых ощущений расслабления.

После того как все перечисленные в таблице мышечные группы в достаточной мере расслаблены, наблюдайте за общим ощущением расслабления. Постарайтесь в полной мере ощутить на себе силу земного притяжения. Представьте, что тяжесть как будто наваливается на все тело, придавливает его. Возникает ощущение, будто вы не владеете собственным телом, не можете пошевелить ни рукой, ни ногой - словно бы мозг еще не научился это делать, как у новорожденного ребенка. Продолжая аналогию с ребенком, можете представить все тело мягким и податливым. Представьте, что даже косточки как будто сделались мягкими, еще не пропитанными кальцием, как у ребенка в утробе матери. Затем можно представить, будто руки и ноги... увеличиваются в

размере, удлиняются, становятся объемнее, затем то же самое происходит с шеей. (Примечание: на фоне глубокого расслабления чувство тяжести может смениться легкостью, невесомостью.)

Побудьте немного в этом состоянии, не торопитесь выходить из него, отдыхайте в нем. Когда вы решите вернуться, не забудьте как бы стряхнуть с себя чувство тяжести. Лучше всего для этого напрячь все мышцы тела, как бы потягиваясь и одновременно медленно и глубоко вдыхая, затем на секунду задержать дыхание на высоте мышечного напряжения и потом с резким выдохом сбросить напряжение... открыть глаза и встать. Тем самым создается ощущение бодрости, хорошего самочувствия, высокой работоспособности - **«расслабление, которое делает сильнее»**.

Если при выполнении упражнения в положении лежа появляется выраженная сонливость, особенно в тот момент, когда сон не входит в ваши планы, то в самом начале упражнения поставьте одну руку на локоть вертикально и удерживайте ее в этом положении (если начнете засыпать, упавшая рука вас разбудит).

В последующем возвращайтесь к этому упражнению повторно для выработки устойчивого навыка расслабления. Постепенно, по мере повышения тренированности вся процедура будет получаться быстрее.

### Краткая схема мышечного расслабления

Группа расслабляемых мышц	Представляемое движение
<b>Лицо и мышцы скальпа</b>	
Мышцы лба	Наморщить лоб, нахмурить брови, «разгладить» лоб, «растягивая» кожу волосистой части головы
Мышцы, окружающие глаза	Зажмурить глаза; круговые движения глаз
Мышцы, окружающие рот	Вытянуть губы, как при поцелуе
Щечная мышца	Надуть щеки
Жевательные мышцы	Стиснуть зубы; сместить челюсть вправо / влево
Язык	Прижимание к зубам / «западение» языка
<b>Руки и плечи</b>	
Кисти рук	Сжатие кулака
Руки от кисти до локтя	Сгибание и разгибание в лучезапястных суставах со сжатыми кулаками
Руки от локтя до плеча	Сгибание и разгибание рук в локте
Плечи	«Пожимание» плечами
<b>Туловище и шея</b>	
Затылок, спина, шея (задняя поверхность)	Прогибание («мостик»)
Грудь, живот, шея (передняя поверхность)	Натуживание с прижиманием подбородка к груди
Грудь, живот, шея (боковая поверхность)	Боковые наклоны

<b>Ноги</b>	
Стопы	Максимальное сгибание и разгибание стоп (тянуть носки на себя и от себя с усилием, до предела)
Ноги целиком	Приседание; «ножницы»

**Примечание:** Сейчас мы занимаемся исключительно внешними поверхностями тела и специально не затрагиваем внутренние органы. Это и релаксация, и работа с «границами тела», одновременно.

*Расслабились? А теперь расслабимся еще глубже...*

### **Упражнение «Личное место»**

Перед выполнением этого упражнения выберите то место, в котором вы хотели бы оказаться и где вы будете чувствовать себя абсолютно комфортно и безопасно. Это может быть реальным или придуманным, это может быть приятное воспоминание из прошлого (например, из детства) или ваши мечты о будущем.

Примите удобное для расслабления положение (*сидя или лежа*).

Закройте глаза, чтобы сосредоточить все внимание на внутренних ощущениях. Дышите в медленном темпе. Совершайте мысленные движения, которые вы освоили в предыдущем упражнении, 5-10 минут, работая с отдельными мышечными группами. Затем соберите воедино все отработанные навыки, проделайте процедуру расслабления полностью, сверху донизу, от головы и рук к ногам.

А теперь, начните мысленно (*можно «беззвучным» шопотом*) описывать себе выбранное ранее место (*ваше «личное место»*). Описывайте его в мельчайших подробностях. Обратите внимание как оно выглядит, какие там слышны звуки, возможно вы чувствуете запахи этого места, или даже у него есть «привкус». Подумайте о том, какое время суток и какое время года в этом месте. Здесь тепло или прохладно, чувствуете ли вы движение воздуха, насколько ярко освещено это место, и насколько громкие здесь звуки. А может быть здесь темно и тихо...

*Для удобства в таблице собраны подсказки для описания вашего «личного места».*

<b>Орган чувств</b>	<b>Характеристика</b>	<b>Варианты</b>
<b>Зрение</b>	Яркость	<i>светлый / темный</i>
	Цвет	<i>цветной / однотонный</i>
	Форма	<i>круг, квадрат, ...</i>
	Движение	<i>движущийся / неподвижный быстрый / медленный</i>
	Объемность	<i>плоский / объемный</i>
	Резкость	<i>четкий / размытый</i>
	Расстояние	<i>близкий / далекий</i>
	Положение	<i>справа / слева вверху / внизу спереди / сзади</i>
	Продолжительность	<i>быстро / долго</i>

<b>Слух</b>	Громкость	<i>громкий / тихий</i>
	Ритм	<i>ровный / не ровный</i>
	Темп	<i>быстрый / медленный</i>
	Тон	<i>высокий / низкий</i>
	Объемность	<i>«стерео» / «моно»</i>
	Расстояние	<i>близкий / далекий</i>
	Положение	<i>справа / слева вверху / внизу спереди / сзади со всех сторон</i>
	Продолжительность	<i>быстро / долго</i>
<b>Осязание</b>	Температура	<i>теплый / холодный</i>
	Вес	<i>тяжелый / легкий</i>
	Площадь	<i>большой / маленький</i>
	Интенсивность	<i>сильный / слабый</i>
	Влажность	<i>сухой / мокрый</i>
	Текстура	<i>гладкий / шершавый</i>
	Положение	<i>близкий / далекий</i>
	Продолжительность	<i>быстро / долго</i>
<b>Обоняние и вкус</b>	Интенсивность	<i>резкий / мягкий</i>
	Ощущения	<i>на что похоже...</i>
	Продолжительность	<i>быстро / долго</i>

Побудьте немного в этом состоянии, не торопитесь выходить из него, отдыхайте в нем. После того, как вы полностью ощутите свое присутствие в этом «личном месте», вы можете найти в своем теле уголок, где вы разместите свое «личное место» и где это место будет храниться до следующего раза. Мысленно поместите ваше «личное место» в выбранную вами часть тела. *Необязательно размещать это место внутри тела, можно сделать это на поверхности или даже вне тела.*

Когда вы решите вернуться, не забудьте как бы стряхнуть с себя чувство тяжести. Лучше всего для этого напрячь все мышцы тела, как бы потягиваясь и одновременно медленно и глубоко вдыхая, затем на секунду задержать дыхание на высоте мышечного напряжения и потом с резким выдохом сбросить напряжение... открыть глаза и встать.

*При подготовке использовались материалы из книги:  
Сандомирский М. Е. - Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство - М: Независимая фирма «Класс», 2005.*