

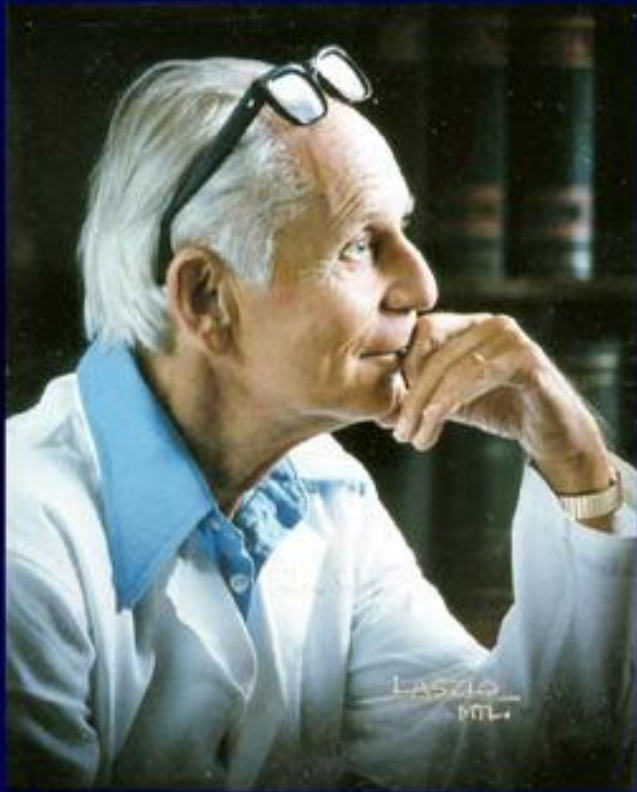
Основы метода психологической саморегуляции

План:

- 1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТРЕССА.**
- 2. ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА.**
- 3. ПОДХОДЫ В РЕЛАКСАЦИИ.**



HANS SELYE, MD, PhD



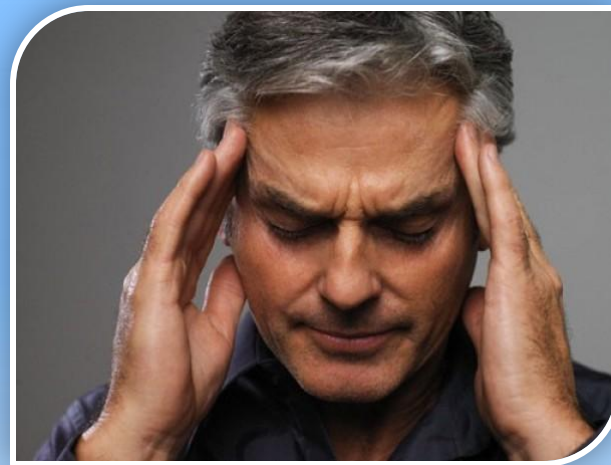
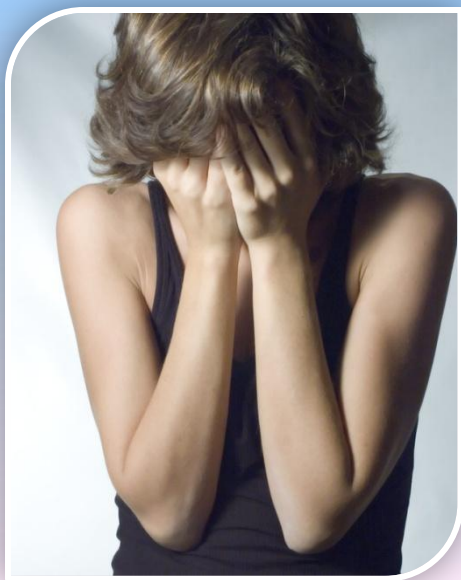
СТРЕСС как термин
впервые введен в
патологию Г. Селье в
1936г.

СТРЕСС – попытка
восстановления
нарушенного
гомеостаза

1. Личность: волнение, агрессия, скука, чувство вины и стыда, низкая самооценка, нервозность, чувство одиночества.

И как следствие:
неспособность принять решение и сосредоточиться, чрезмерная чувствительность к критике.

2. Здоровье: общее недомогание, головная боль, отсутствие аппетита.



Могут появляться
хронические
заболевания.

3. Поведение: высокий процент травматизма, склонность к употреблению наркотиков, эмоциональным срывам.



4. Физиологию человека: повышенное содержание катехоламинов в крови, кортикостероидов в моче, уровня глюкозы в крови, тахикардия, повышенное АД, расширение зрачков, затрудненное дыхание, ощущение комка в горле.



5. Работоспособность: рассеянность, плохие отношения на производстве, склонность к смене мест работы.

ВИДЫ РЕЛАКСАЦИИ

- **Долговременная** — сон, гипноз, фармакологическое воздействие; **кратковременная** — сменяется напряжением.
- **Ментальная (образная) и мышечная.**
- **Непроизвольная** (возникает в результате физической нагрузки, перед и во время сна) и **произвольная**, вызванная искусственно с помощью определенных условий.
- **Поверхностная** (короткий отдых) и **глубокая** (длится 20 минут и больше, вызывается специальными приемами).
Глубокая релаксация обладает наиболее сильным целительным воздействием.
- **Тотальная** (общая) и **локальная** (дифференцированная).
- **Экстренная** (в случаях возникновения необходимости мгновенного расслабления) и **продолжительная** (предполагает систематическое применение и длительную тренировку).



ПОДХОДЫ В РЕЛАКСАЦИИ

1. Простое направление внимания на процессы, происходящие в теле -

Упражнение «Шавасана»



2. Использование самоприказа – **«Аутогенная релаксация»**

3. Использование контраста с напряжением

- **«Прогрессивная релаксация»**



4. Использование образов



УПРАЖНЕНИЕ «ШАВАСАНА»

Выполнять шавасану следует 1-2 раза в день, в течение 10-20 мин., ежедневно.

Можно экспериментировать с:

- **длительностью** занятий (до 45 минут, или очень короткие до 5 мин.),
- **частотой** занятий (1 раз в день, 1 раз в 2 дня, 2 раза в день, несколько коротких занятий в течение дня),
- **в разное время суток** (после пробуждения, перед сном, в обеденный перерыв...)



Шавасана восстанавливает нервную систему, способствует снятию стресса и напряжения. Она отлично восстанавливает организм, заменяя 2-3 часа полноценного сна (всего за 10-15 минут).

Аутогенная тренировка (АТ)



В 1961 г. - создан интернациональный координационный комитет для обучения и применения АТ в клинике.

немецкий психотерапевт
Иоган Генрих Шульц
1884 – 1970 гг.



САМОВНУШЕНИЕ -

***система сознательно применяемых
человеком психологических приемов,
которые помогают изменить тонус
мышечной системы и динамику
некоторых психологических
процессов***



По И.П. Павлову:

вся система АТ основана на

“эффekte лимона” –

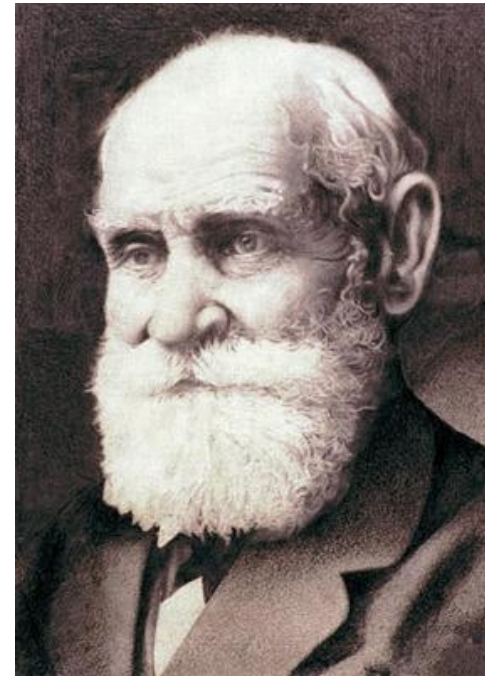
исключительной

особенности человеческого

организма отзываться на

воображаемый

раздражитель



(1849-1936 гг.)

русский учёный, первый русский нобелевский лауреат, физиолог, создатель науки о высшей нервной деятельности и представлений о процессах регуляции пищеварения

ШЕСТЬ СТАНДАРТНЫХ УПРАЖНЕНИЙ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ:



- ощущение тяжести;
- ощущение тепла;
- сердце;
- дыхание;
- солнечное сплетение;
- прохлада лба.

МЕДИЦИНСКИЕ ПОКАЗАНИЯ:



- нарушение периферического кровообращение;
- гипертония;
- стенокардия;
- невралгическая аритмия;
- бронхиальная астма;
- гепатиты;
- спастические колиты;
- дискенизия желчного пузыря;
- мигрень;
- расстройство сна;
- невротические расстройства речи;
- нарушение зрения;
- алкоголь, курение и т.д.

МЕДИЦИНСКИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

- пониженное артериальное давление;**
- желудочно-кишечные заболевания в стадии обострения – язва, гастрит и т.п.;**
- тяжелые психические расстройства и сниженный интеллект.**

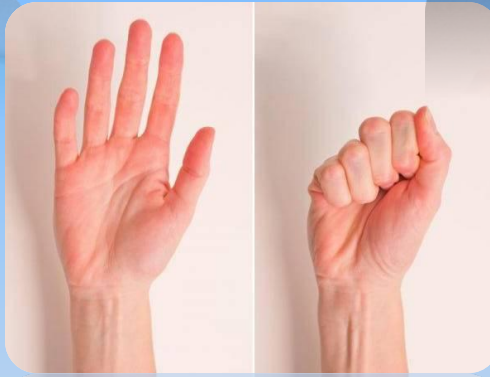


ПРОГРЕССИВНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

(Эдмунд Джекобсон, 1888-1983)



1. Человек обучается в определенной последовательности выборочно ослаблять напряжение в конкретной мышце.
2. Человек напрягает и расслабляет определенные мышцы тела таким образом, что весь процесс прогрессирует от расслабления основных мышечных групп до расслабления всего тела или какой-то его части.
3. При постоянных ежедневных занятиях у человека отмечается прогрессирующая тенденция к развитию “привычки отдыхать” - психологической установки, характеризующейся меньшей возбудимостью и стрессоустойчивостью.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБРАЗОВ



ТЕХНИКИ РАССЛАБЛЕНИЯ

- Массаж
- Точечный массаж
- Целительные мудры
- Дыхательные упражнения
- Визуализация



МАССАЖ



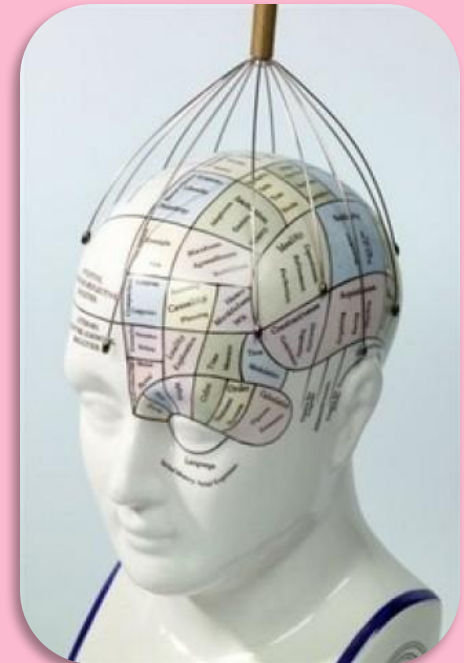
BLIZKO.ru
ВЛЗКО.ру

Массаж лица



Массаж головы

**Общий массаж
тела**



ВОЛШЕБНЫЕ ПАЛЬЧИКИ

- стимулирует организм через энергетические каналы;
- снимает вызванные стрессом энергетические блокады;
- улучшает настроение и эмоциональный уровень;
- стимулирует иммунную систему, лимфоток, кровообращение.

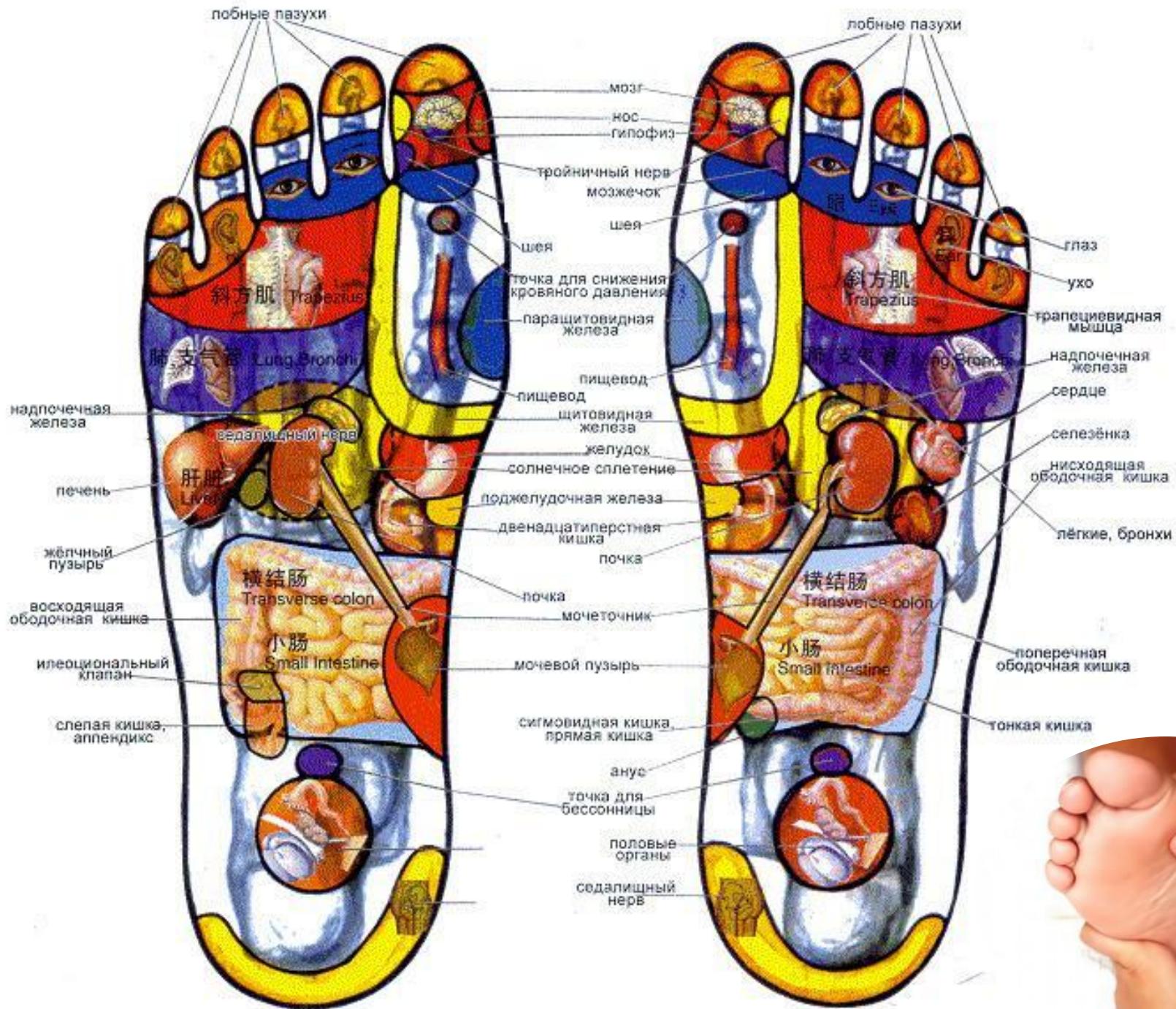


ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

Височная доля. В этой области находится большая артерия, которая проходит через тонкий слой кожи и кости. Давление на эту особую точку вызывает успокоение и расслабление.



В самом **центре внутренней части подбородка под нижней губой** имеется точка, которая называется антистрессовой. При эмоциональной перегрузке или испуге нужно провести ее массаж путем надавливания большим пальцем правой руки (9 раз по часовой стрелке и столько же раз против нее 3-4 минуты).



МАССАЖ ПАЛЬЦЕВ РУК И КИСТЕЙ



Прекрасно снимется напряжение и
дискомфортное состояние

МУДРА - ритуальное положение рук

Использование мудр - это древнейший способ самолечения энергией, исходящей из пальцев, посредством образования из них специальной конструкции (мудры). Каждый палец руки предназначен для передачи строго определенного диапазона энергетического потока первоэлементов: большой - огня, указательный - воздуха, средний - эфира, безымянный - земли, мизинец - воды.



Большой палец представляет стихию земли, желудок и **беспокойство**.

Указательный палец представляет металл, легкие и толстую кишку. Чувства, связанные с ним – **уныние и печаль**.

Средний палец связан со стихией огня, сердцем, тонкой кишкой, кровеносной и дыхательной системами, а также с такими качествами, как **раздражительность и вспыльчивость**.

Безымянный палец представляет стихию дерева и связан с печенью, желчным пузырем и нервной системой, а в эмоциональном плане – **с гневом**.

Мизинец соответствует воде, почкам и чувству **страха**.



Если вас переполняет какая-либо из этих отрицательных эмоций, просто несколько раз сожмите соответствующих палец, и вы почувствуете облегчение.

РЕКОМЕНДАЦИИ



- 1.** По состоянию здоровья выбирают 2-3-4- мудры.
- 2.** Более 2-3 мудр ежедневно выполнять нецелесообразно.
- 3.** Эффективность действия мудр повышается расположением тела относительно сторон света, определенным порядком выполнения вдоха и выдоха, целесообразным расположением рук с выполненными мудрами относительно тела.
- 4.** Большое значение имеет связь выполнения мудр с представлением (мысленно) либо действием (зрительно) определенного цвета, наличием определенных запахов в воздухе.

РЕКОМЕНДАЦИИ

- Каждое упражнение выполняйте по пять-шесть раз в течение 5-10 минут. Оптимальное время одного занятия — 45 минут, но можно разбить его на более короткие промежутки (по 10, 15 и 20 минут).
- Если вы пьете лекарства, то упражнения лучше делать за полчаса до или через полчаса после приема медикаментов.
- **Внимание!** Если, выполняя ту или иную мудру, Вы почувствуете какие-либо неприятные ощущения, упражнение тут же прекратите, а через некоторое время попробуйте выполнить другую мудру с налогочным действием.

ПОЯСА ЗДОРОВЬЯ

1-й пояс – от темени до надбровных дуг. **СОВЕСТЬ.**

На физическом теле человека соответствуют: головной мозг, нервная система.



2-ой пояс – от надбровных дуг до подбородка.

СЧАСТЬЕ. Глаза, взгляд, мимика, голос.



3-ий пояс – от подбородка до ключицы. **СВОБОДА.**
Горло, дыхательная система.





4-ый пояс – от ключицы до
солнечного сплетения.
ЛЮБОВЬ. Сердечно-сосудистая
система.



5-ый пояс – от солнечного
сплетения до зоны ниже пупка
на 2 см. **ОТНОШЕНИЕ
ЧЕЛОВЕКА С ОКРУЖАЮЩЕЙ
СРЕДОЙ.** Желудочно-кишечный
тракт, печень и селезенка.



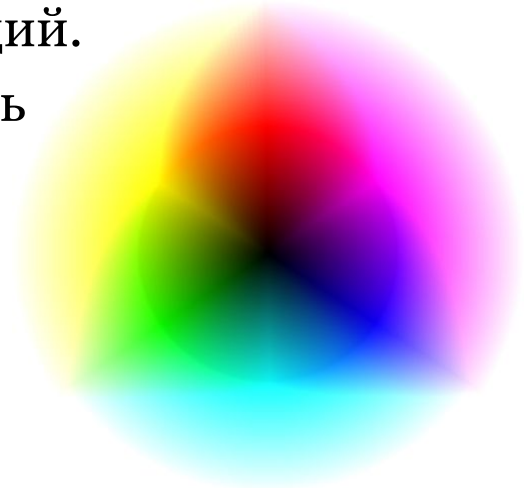
6-ой пояс – от зоны пупка до середины
бедра.
**ОТНОШЕНИЯ С
ПРОТИВОПОЛОЖНЫМ ПОЛОМ.**
Мочеполовая система.



7-ой пояс – опорно-двигательная система. **ЗАЩИТА.** Позвоночник, конечности, кожа.

ОСНОВНЫЕ ЦВЕТА

1. **Желтый цвет** (коммуникабельность). Усиливает работу органов пищеварения и оптимизирует деятельность центральной нервной системы.
2. **Зеленый цвет** (производительность). Обладает успокаивающим действием, расслабляет, снижает остроту эмоций.
3. **Красный цвет** (возбудитель). Может повышать работоспособность, нивелировать усталость.
4. **Синий цвет** (дух справедливости). стимулирует желание приобретения новых знаний, развивает упорство и силу воли.



Недостающие цвета в организме человека в соответствии с его знаком зодиака

Знак зодиака	Недостающий цвет
ОВЕН	КРАСНЫЙ, ОРАНЖЕВЫЙ, ЖЕЛТЫЙ
ТЕЛЕЦ	БЕЛЫЙ, ЖЕЛТЫЙ, ЗЕЛЕНый, ФИОЛЕТОВЫЙ
БЛИЗНЕЦЫ	ЖЕЛТЫЙ, ОРАНЖЕВЫЙ, СИРЕНЕВЫЙ
РАК	ЗЕЛЕНый, ФИОЛЕТОВЫЙ
ЛЕВ	КРАСНЫЙ, ОРАНЖЕВЫЙ, ЖЕЛТЫЙ, ЧЕРНЫЙ
ДЕВА	БЕЛЫЙ, ОРАНЖЕВЫЙ, ЗОЛОТОЙ, ЗЕЛЕНый
ВЕСЫ	МАЛИНОВЫЙ, ОРАНЖЕВЫЙ, ЗОЛОТОЙ, ГОЛУБОЙ
СКОРПИОН	КРАСНЫЙ , ТЕМНО- ОГНЕННЫЙ
СТРЕЛЕЦ	КРАСНЫЙ, ЗЕЛЕНый, ГОЛУБОЙ
КОЗЕРОГ	СИНИЙ, ПЕПЕЛЬНО-СЕРЫЙ, ЧЕРНЫЙ
ВОДОЛЕЙ	СИНИЙ, ЗЕЛЕНый, ФИОЛЕТОВЫЙ
РЫБЫ	МОРСКОЙ ВОЛНЫ, ГОЛУБОЙ, СИНИЙ

АРОМОТЕРАПИЯ

1. **Розовое масло** (красный цвет) – нормализует работу эндокринных желез, восстанавливает гормональное здоровье.



2. **Масло ромашки** (оранжевый цвет) – обладает разогревающим свойством, способствует избеганию депрессии.

3. Мятное масло (желтый цвет) – стимулирует нервную систему и дыхание, улучшает работу желудка.



4. Масло герани (зеленый цвет) – способствует активизации сенсорных органов, повышает ОПТИМИЗМ.

5. Масло полыни (голубой цвет) – снижает раздражительность, нервное и мышечное напряжение, улучшает сон.



6. Шалфейное масло (синий цвет) – применяется при простудах, заболеваниях верхних дыхательных путей, бронхите, астме, туберкулезе легких.



7. Лавандовое масло (фиолетовый цвет) обладает болеутоляющим, противоспазматическим, успокаивающим свойствами.

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ МУДРЫ

МУДРА «РАКОВИНА»

Показания: все заболевания горла, гортани, охриплости голоса. Выполнение мудры усиливает голос, поэтому особенно рекомендуется певцам, учителям, ораторам.

Методика исполнения: Четыре пальца правой руки обнимают большой палец левой руки. Большой палец правой руки прикасается к подушечке среднего пальца левой руки. Остальные три пальца левой руки обнимают пальцы правой руки без напряжения.



Дополнительные рекомендации:
ориентация по сторонам света – восток
Расположение мудры у тела – зона 2
Вдох носом, выдох ртом
Эффективный цвет – синий
Целебный аромат - шалфей

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ МУДРЫ

МУДРА «КОРОВА»

Показания: ревматические боли, радикулитные боли, заболевания суставов.

Методика исполнения: мизинец левой руки прикасается к сердечному (безымянному) пальцу правой руки; мизинец правой руки касается сердечного пальца левой руки. Одновременно соединяется средний палец правой руки с указательным пальцем левой руки, а средний палец левой руки – с указательным пальцем правой руки. Большие пальцы расставлены.



Дополнительные рекомендации:
ориентация по сторонам света – запад
Расположение мудры у тела – зона 6

Вдох и выдох носом

Эффективный цвет – синий
Целебный аромат - шалфей

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ МУДРЫ

МУДРА «ЗНАНИЕ»

Эта мудра одна из наиболее важных. Снимает эмоциональное напряжение, тревогу, беспокойство, меланхолию, печаль, тоску и депрессию. Улучшает мышление, активизирует память, концентрирует потенциальные возможности.

Показания: бессонница или чрезмерная сонливость, высокое кровяное давление. Эта мудра возрождает нас заново. Многие мыслители, философы, ученые пользовались и пользуются этой мудрой.

Методика исполнения: указательный палец легко соединяется с подушечкой большого пальца. Оставшиеся три пальца выпрямлены не напряжены



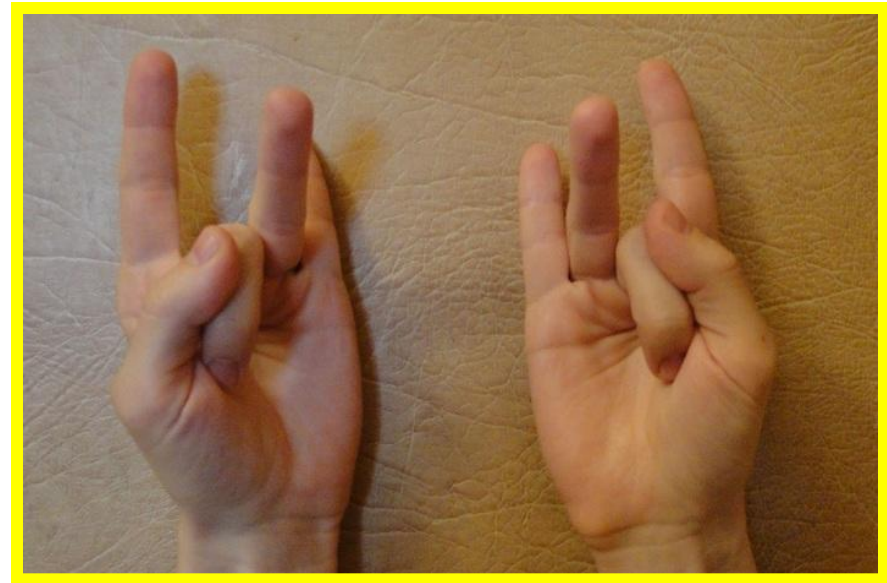
Дополнительные рекомендации:
ориентация по сторонам света – восток
Расположение мудры у тела – зона 4
Вдох носом, выдох ртом
Эффективный цвет – синий
Целебный аромат - шалфей

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ МУДРЫ

МУДРА «НЕБО»

Показания: для лиц, страдающих заболеваниями ушей, снижением слуха. Исполнение мудры в некоторых случаях ведет к быстрому улучшению слуха. Длительное применение приводит к излечению многих заболеваний уха.

Методика исполнения: средний палец сгибаем так, чтобы подушечкой он прикасался к основанию большого пальца, а большим пальцем прижимаем согнутый средний. Оставшиеся пальцы выпрямлены и не напряжены.



Дополнительные рекомендации:
ориентация по сторонам света – юго-восток

Расположение мудры у тела – зона 2

Вдох и выдох носом

Эффективный цвет – желтый

Целебный аромат - мята

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ МУДРЫ

МУДРА «ВЕТЕР»

Показания: ревматизм, радикулит, дрожание рук, шеи, головы. Через несколько часов можно заметить значительное улучшение состояния.

Методика исполнения: указательный палец укладывается так, чтобы он подушечкой доставал основание большого пальца. Большим пальцем слегка прижимаем этот палец, а оставшиеся пальцы выпрямлены и расслаблены.



Дополнительные рекомендации:

ориентация по сторонам света – север

Расположение мудры у тела – зона 5

Вдох и выдох носом

Эффективный цвет – синий

Целебный аромат - шалфей

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ МУДРЫ

МУДРА «ПОДНИМАЮЩАЯ»

Показания: при различных простудных заболеваниях горла, воспалении лёгких, кашле, насморке, гайморите. Мобилизует защитные силы организма, повышает иммунитет, способствует быстрому выздоровлению.

Методика исполнения: обе ладони соединены вместе, пальцы скрещены между собой. Большой палец одной из рук отставлен и окружен указательным и большим пальцем другой руки.



Дополнительные рекомендации:

ориентация по сторонам света – восток

Расположение мудры у тела – зона 3

Вдох и выдох носом

Эффективный цвет – зеленый

Целебный аромат - герань

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ МУДРЫ

МУДРА «СПАСАЮЩАЯ ЖИЗНЬ» (первая помощь при сердечном приступе)

Показания: боли в сердце, сердечные приступы, сердцебиение, дискомфорт в области сердца с тревогой и тоской, инфаркт миокарда.

Облегчение наступает незамедлительно,
действие аналогично употреблению
нитроглицерина

Методика исполнения: указательный палец сгибаем таким образом, чтобы он коснулся подушечкой фаланги основания большого пальца. Одновременно складываем подушечками средний, сердечный и большой пальцы, мизинец остаётся выпрямленным.



Дополнительные рекомендации:

ориентация по сторонам света – восток

Расположение мудры у тела – зона 4

Вдох носом, выдох ртом

Эффективный цвет – зеленый

Целебный аромат - герань

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ МУДРЫ

МУДРА «ЖИЗНЬ»

Показания: состояние быстрой утомляемости, бессилия, нарушения зрения, улучшает остроту зрения, лечение болезней глаз. Выравнивает энергетический потенциал организма. Повышает работоспособность, выносливость, улучшает общее самочувствие

Методика исполнения: подушечки сердечного, мизинца и большого пальцев соединены вместе, а оставшиеся свободно выпрямлены. Выполняется двумя руками одновременно.



Дополнительные рекомендации:

ориентация по сторонам света – север
Расположение мудры у тела – зона 2

Вдох и выдох носом

Эффективный цвет – синий

Целебный аромат - шалфей

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ МУДРЫ

МУДРА «ЭНЕРГИЯ»

Показания: выполнение мудры обеспечивает противоболевой эффект, а также выведение из организма различных шлаков. Лечит заболевания мочеполовой системы и позвоночника, ведет к очищению организма.

Методика исполнения: подушечки среднего, сердечного и большого пальцев соединяем вместе, оставшиеся пальцы свободно выпрямлены.



Дополнительные рекомендации:
ориентация по сторонам света – восток
Расположение мудры у тела – зона 5
Вдох носом, выдох ртом
Эффективный цвет – зеленый
Целебный аромат - герань

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ МУДРЫ

МУДРА «ЗЕМЛЯ»

Показания: ухудшение психофизического состояния организма, состояние психической слабости, стресса. Выполнение этой мудры улучшает объективную оценку собственной личности, доверие к себе, а также осуществляет защиту от негативных внешних энергетических воздействий.

Методика исполнения: безымянный и большой пальцы соединяются подушечками с небольшим надавливанием. Оставшиеся пальцы выпрямлены. Выполняется обеими руками.



Дополнительные рекомендации:

ориентация по сторонам света – восток

Расположение мудры у тела – зона 4

Вдох и выдох носом

Эффективный цвет – желтый

Целебный аромат - мята

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ МУДРЫ

МУДРА «ХРАМ ДРАКОНА»

Показания: мудра оказывает благотворное действие при ишемической болезни сердца, аритмии, дискомфорте в области сердца, способствует покою и концентрации энергии и мысли.

Методика исполнения: средние пальцы обеих рук согните и прижмите к ладоням. Выпрямите и соедините между собой попарно мизинцы, безымянные, указательные и большие пальцы обеих рук, причем безымянные и указательные пальцы расположите над согнутыми средними пальцами, а большие пальцы отогните наружу.



Дополнительные рекомендации:
ориентация по сторонам света – восток
Расположение мудры у тела – зона 4
Вдох носом, выдох ртом
Эффективный цвет – зеленый
Целебный аромат - герань

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ МУДРЫ

МУДРА «ЛЕСТНИЦА НЕБЕСНОГО ХРАМА»

Показания: расстройство психики, депрессия. Выполнение мудры улучшает настроение, снимает состояние безысходности и тоски.

Методика исполнения: кончики пальцев левой руки прижимаются между кончиками пальцев правой руки (пальцы правой руки всегда внизу). Мизинцы обеих рук всегда свободны, выпрямлены, обращены кверху.



Дополнительные рекомендации:

ориентация по сторонам света – юг
Расположение мудры у тела – зона 4

Вдох и выдох носом

Эффективный цвет – желтый

Целебный аромат - мята

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

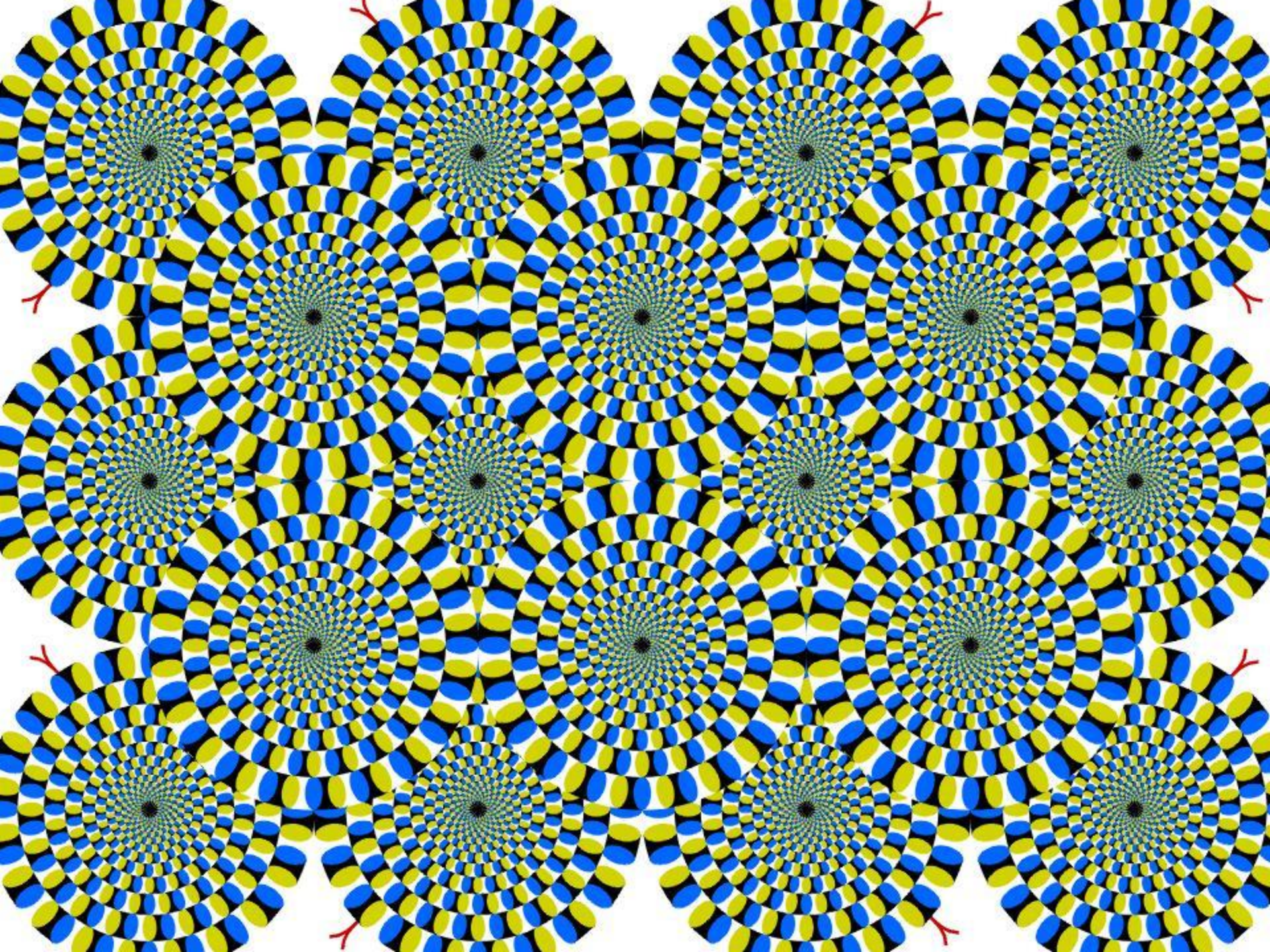
с помощью дыхания можно быстро добиться успокоения нервной системы, расслабить мышцы

**2+2(2); 4+4(2); 4+6(2); 4+7(2);
4+8(2); 4+9(2); 5+9(2); 5+10(2);
6+10(2); 6+10(3); 7+10(3); 8+10(3);
9+10(4); 10+10(5).**

1 цифра формулы – счёт вдоха
2 цифра формулы – счет выдоха
цифра в скобках – задержка дыхания на
выдохе









ира





Amosani Shi

