

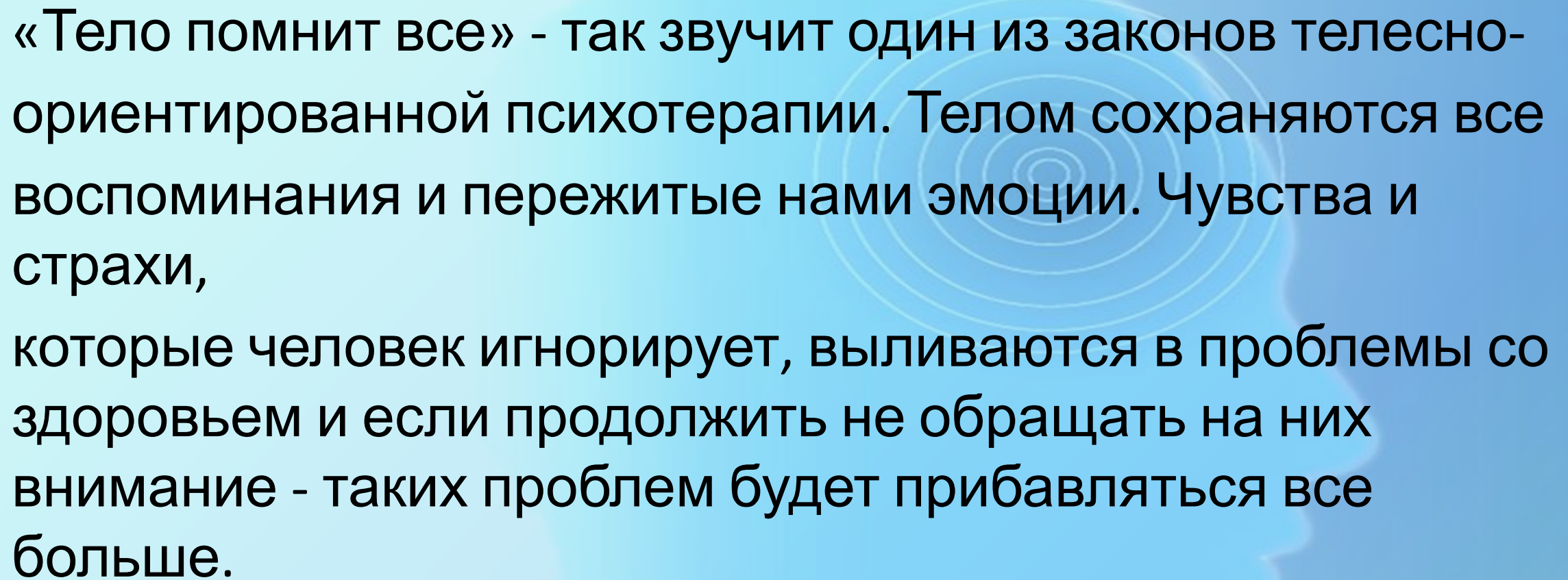
Психологическая работа с телом

Заметки психолога
БГПУ им.М.Акмуллы
2020

Во время выхода из режима самоизоляции у людей могут проявиться все психологические трудности, скопившиеся за период ограничений на фоне пандемии коронавируса.

Давайте попробуем разобраться какие методы будут более эффективны для устранения трудностей.





«Тело помнит все» - так звучит один из законов телесно-ориентированной психотерапии. Телом сохраняются все воспоминания и пережитые нами эмоции. Чувства и страхи, которые человек игнорирует, выливаются в проблемы со здоровьем и если продолжить не обращать на них внимание - таких проблем будет прибавляться все больше.



**ПОДАВЛЕННЫЕ
ЭМОЦИИ
СОХРАНЯЮТСЯ В ТЕЛЕ
В ВИДЕ НАПРЯЖЕНИЯ**

Тревога в течение длительного времени вызывает хроническое напряжение в теле и, как следствие, мышечные зажимы. Поэтому так важно научиться техникам физической релаксации, например, *медитации*.



Что такое медитация?

«Она похожа на бесконечный отдых. Она лучше, чем самый крепкий сон. Это успокоение ума, которое обостряет все, особенно восприятие вашего окружения. Медитация делает жизнь свежей», — так описывает свой двадцатилетний опыт медитаций Хью Джекман. Актер удивительно точно схватил суть процесса, который далай-лама называет «путем блаженства».



«На Западе медитация воспринимается исключительно как способ привести себя в состояние покоя. Но ее возможности шире. Более того, если слишком много заниматься медитацией покоя, можно, наоборот, стать слишком нервным, — рассказывает философ-востоковед Андрей Парибок. — В практике медитации мы достигаем способности контролировать спонтанное течение сознания, направлять внимание на конкретный объект. В результате, если возникает эмоциональный или мысленный сумбур, тот, кто владеет медитативными техниками, может прервать его, не позволяя спонтанному уму над собой издеваться».

Каких реальных целей можно добиться с помощью медитации?

- **Во время медитации ваше тело и ум отдыхают.** Причём ум получает полноценный отдых, ведь в идеале он должен успокоиться и отключиться от чувственного опыта, что даёт ему передышку в процессе ежедневного мыслительного круговорота. В этом никакой другой опыт не может сравниться с практикой медитации.



- **Вы улучшаете свою способность концентрироваться.** Один известный на западе популяризатор практики медитации сравнивал медитационное сосредоточение с чаем, чайной церемонией, оно успокаивает и настраивает ум на мышление в определённом направлении, в то время как кофе можно сравнить с сосредоточением в том смысле, как его понимают люди западной направленности ума — быстрое стимулирование нервной деятельности на выполнение очередного дела, без передышки, выпивая его на ходу, чтобы опять бежать и успеть выполнить очередной пункт плана.



- **Ваше восприятие активизируется.** Несмотря на то, что, казалось бы, вы ничем не пробуждаете деятельность ваших органов чувств, совсем наоборот, вы приглушаете, замедляете, а порой и вовсе отключаете их, и тем не менее, практикуя медитацию, вы остаётесь в состоянии бдительного внимания. После выхода из медитации ваши когнитивные способности улучшаются, уровень интеллекта и памяти растёт. Это подтверждено многочисленными научными исследованиями.



- **Цели жизни становятся яснее.** Вы находите для себя настоящие цели взамен искусственным, навязанным вам обществом. Многие практикующие медитацию приходят к такому выводу. Их набор ценностей меняется, и сознание очищается от внешних наслоений, а на поверхность выходят истинные ценности. Вы лучше понимаете себя.



Техника наблюдения за дыханием

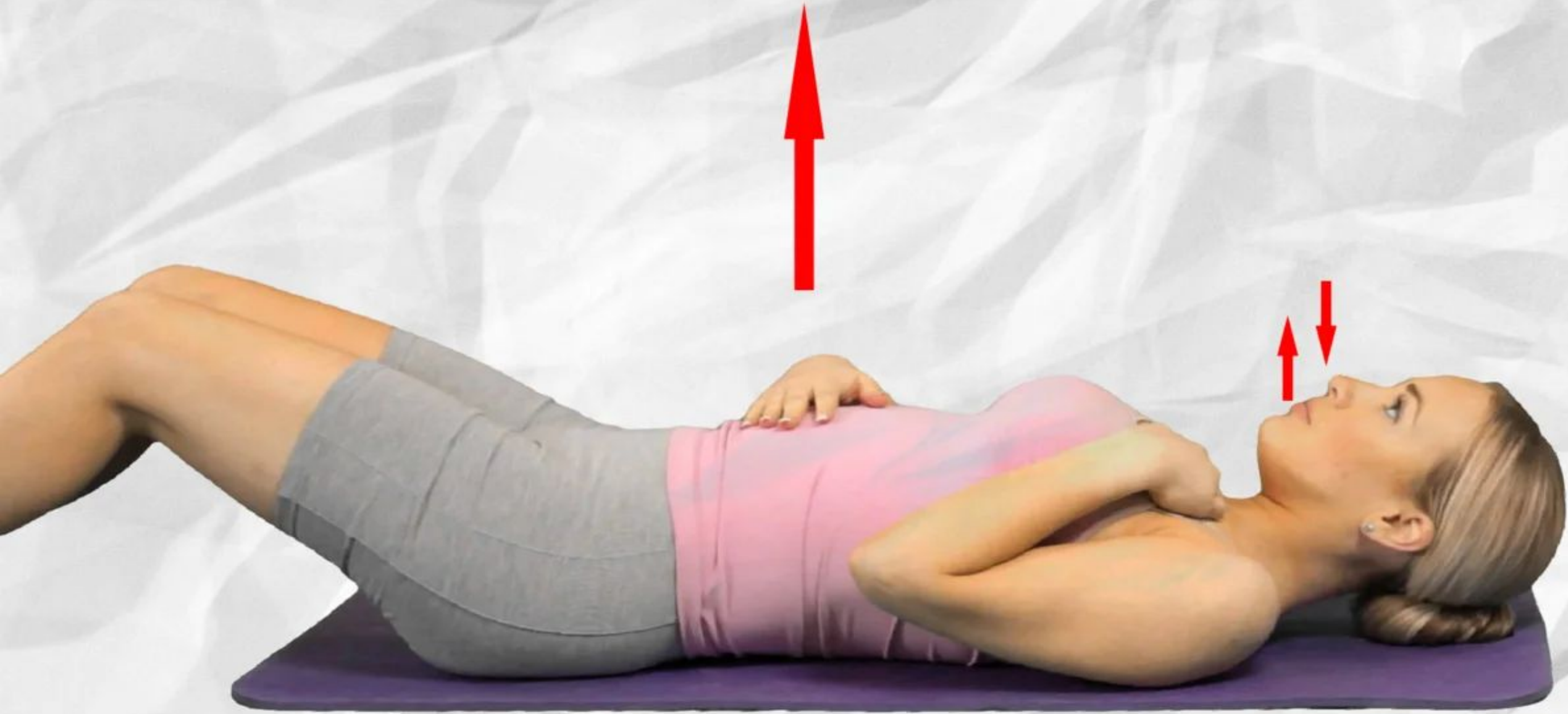
Вы можете принять удобное положение так, чтобы ваш позвоночник был прямым. Приготовьтесь оставаться в неподвижности в течение по крайней мере 15 минут, а ещё лучше 24 минут. Считается, что 24 минуты оптимальны для получения эффекта от медитации.

Используйте диафрагмальное дыхание, а по-простому — дыхание животом:

1. Делаем неглубокий вздох через нос;
2. Во время вдоха, как «воздушный шарик» живот надувается;
3. Плавное без пауз готовимся к выдоху;
4. Выдох длительный через слегка приоткрытый рот;
5. Выдох длиннее в 2 раза;
6. равномерно распределить струю вдоха на всю длину;
7. Живот возвращается в исходное положение «шарик сдувается».

Далее просто начинайте наблюдать за дыханием. Переключите все мысли только на этот процесс. Сейчас для вас нет ничего важнее, чем то, как вы дышите, следите, как воздух входит и выходит. При этом можно мысленно считать вдохи — это позволит вашим мыслям не разбегаться в разные стороны, а находиться в русле медитации. Затем медленно выходите из медитационного состояния и возвращайтесь к своим

ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ




Техника приведения ума в естественное состояние

Успокойте ум с помощью выполнения серии из 21 вдоха и выдоха, просто наблюдая за дыханием, как вы это делали в предыдущей технике. Это будет настройкой для практики второй техники. Теперь вы будете наблюдать за вашими ощущениями, эмоциями и мыслями. Суть здесь состоит в том, чтобы следить за всеми всплывающими чувствами, мысленными образами, не отталкивая их, не давая оценку, не предпочитая один другому. Нужно просто дать им спокойно появляться и исчезать. Вы заметите, что ваша нескритичность и созерцательность по отношению к проходящим образам помогают им уходить. Пусть на смену придут новые, но вы продолжаете наблюдать, формируя в себе привычку к умной сосредоточенности и созерцанию.



Третья техника — осознание

Перед тем как начать практиковать осознание себя, подумайте о себе, о самопознании, выполните серию из 21 вдоха и выдоха и начинайте практику. На этот раз она состоит в том, чтобы вы не концентрировались ни на своём дыхании, ни на образах, проплывающих в уме или эмоциях. Вы их не замечаете, игнорируете, они не должны вас занимать, старайтесь осознать только своё сознание. Если вы сможете оставаться невозмутимым, не отвлекаясь на внутренние образы, то через некоторое время вы заметите, что есть некая недвижимая часть вас, внутреннего сознания, которая всегда здесь. Это оно и есть «осознание осознания».



Будьте здоровы!