

Г.Н. Лукин, Н.Н. Лукина, Е.В. Литягина

психоОКОлогия

Психология здоровья глаз: теория и практика

Самара

Издательство «Универс групп»

2009

УДК 159.931
ББК 88.6
Л 84

Ответственный редактор

Лисецкий Константин Сергеевич – доктор психологических наук,
профессор, декан психологического факультета
Самарского государственного университета.

Рецензенты

Самыкина Наталья Юрьевна – кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной психологии Самарского государственного университета.

Плешаков Сергей Иванович – кандидат медицинских наук, доцент, полковник медицинской службы, первый заместитель главного врача 7-й городской больницы.

Лукин, Г.Н.

Л 84 Психоокология. Психология здоровья глаз: теория и практика
[Текст] / Г.Н. Лукин, Н.Н. Лукина, Е.В. Литягина. – Самара : Изд-во «Универс групп», 2009. – 316 с.
ISBN 978-5-467-00208-8

Данная работа представляет собой обзор нового направления - психологии здоровья органов зрения. Данное направление активно использует методы современной психотерапии, психокоррекции и междисциплинарных практик. В пособии освещается модель «здоровьесберегающей технологии» в области «Психологии здоровья» на примере учебно-профилактической программы психофизической коррекции **«ПсихоОКОлогия: искусство видеть мир – здоровые глаза»**. Эта программа является составной частью проекта **«Культура здоровья в коллективе»** который направлен на обучение навыкам профилактики и воспитанию ценности здоровья, как главного ресурса развития личности и общества в целом, учета и управления ресурсами здоровья.

Книга предназначена для студентов-психологов, специалистов, работающих в сфере профилактики и сохранения здоровья, социальных педагогов, социальных работников. Доступность изложения материала позволяет эффективно использовать представленную информацию всем читателям, ответственно относящимся к собственному здоровью, здоровью своих детей и близких.

УДК 159.931
ББК 88.6

Корректор В.А. Трифонова

Компьютерная верстка, макет В.И. Никонов

Подписано в печать 15.04.09

Гарнитура Times New Roman. Формат 60х84/16. Бумага офсетная. Печать оперативная.

Усл.-печ. л. 19,75. Уч.-изд. л. 14,56. Тираж 500 экз (1-й завод 100 экз). Заказ № 886

Издательство «Универс групп», 443011, Самара, ул. Академика Павлова, 1

Отпечатано в ООО «Универс групп»

Перепечатка материала допускается только со ссылкой на данное издание.

ISBN 978-5-467-00208-8 © Лукин Г.Н., Лукина Н.Н., Литягина Е.В., 2009
© Самарский государственный университет, 2009

ОТ АВТОРОВ

В данной работе представлена новая модель «здоровьесберегающей технологии» в области «Психологии здоровья» на примере учебно-профилактической программы психофизической коррекции **«ПСИХООКОЛОГИЯ: искусство видеть мир – здоровые глаза»**. Разработка данной программы началась в 1997 г. в Санкт-Петербургской Академии психосоматической саморегуляции при активном участии «Городской Ассоциации общественных объединений инвалидов по зрению». С 2002 г. экспериментальной площадкой в г. Самаре стал «Межрегиональный центр обучающих оздоровительных технологий», на базе которого проводилось теоретическое обоснование психологических особенностей и практическое выявление интегрированного комплекса упражнений, наиболее эффективно запускающих механизмы адаптации и самовосстановления организма. За время работы центра в г. Самаре в этой программе приняло участие более 1,5 тысяч человек.

Анализ классической и современной литературы, экспериментальных данных, полученных в ходе многочисленных исследований, позволил авторам сформулировать методологические основы предлагаемой модели здоровьесберегающей технологии, а также принципы и условия эффективности ее реализации. Результаты длительной практической работы подтверждают характер позитивных изменений в функциональном состоянии органов зрения, а также свидетельствуют о существенном улучшении общего физического и психологического состояний участников программы.

Изложенные в данной работе принципы работы и практические упражнения делают ее необходимой для психологического сопровождения лиц, имеющих не только нарушения в работе органов зрения, но и различные психосоматические нарушения, а также для организации как индивидуальной, так и групповой работы по профилактике и сохранению здоровья.

Авторы выражают глубокую признательность за неоценимый вклад в настоящую работу доктору психологических наук, декану психологического факультета Самарского государственного университета, профессору **Лисецкому Константину Сергеевичу**. Человеку – энциклопедии, мудрому наставнику, чей вклад в развитие психологической науки на практике ощущают тысячи людей. Восхищение и благодарность адресуем всем преподавателям психологического факультета СамГУ.

Также слова благодарности мы посвящаем всем, кто приходил на занятия и, поверив нам, остался с нами на долгие годы, всем, кто принимал непосредственное участие в обеспечении комфортных условий для нашей работы. Перечислить всех наших сторонников, помощников и друзей невозможно – их десятки тысяч, но слова особой благодарности за вклад в написание этой книги и развитие темы здоровья человека, которую авторы определили как «Культура здоровья», мы адресуем:

Васильеву В.А. – генеральному директору Института Реабилитации Города, блестящему мыслителю и соратнику, разработчику философских и методологических основ проекта «Культура здоровья в коллективе».

Егорову Е.Е. – председателю Федерации профсоюзов Самарской области, лидеру профсоюзов Приволжского Федерального округа, человеку, чей вклад в воплощение на практике «Культуры здоровья» в трудовые коллективы, как приоритетной для развития страны и ее потенциала, велик.

Игнатьеву С.А. – подполковнику запаса, ветерану Афганистана, бизнесмену, благотворителю и другу. Человеку широкой души и великого трудолюбия за многолетнюю веру в нас и поддержку.

Лесничему В.В. – кандидату медицинских наук, доценту, подполковнику медслужбы запаса, ветерану Афганистана, участнику ликвидации аварии на Чернобыльской АС, соратнику, скромному, великой доброты человеку, надёжному и верному другу, поэту и музыканту.

Лукину А.Г. – за возможность переосмысления накопившегося опыта и формирования нового видения многообразия палитры красок жизни, за поддержку и понимание, участие и позитивный юношеский максимализм.

Лукину Т.Г. –за молодой практицизм, позитивную критику и активную помощь в разработке и осмыслении современных подходов к теме «Культура здоровья».

Мороз Л.Ф. – человеку, чей вклад в написание этой книги был значителен и незаменим, чья бесконечная кипучая энергия, любознательность и творческая натура способствовали рождению новых идей и успешному поиску нестандартных решений.

Норбекову М.С. – президенту Института самовосстановления человека, действительному члену многих академий России и мира, человеку – легенде, человеку – интуиции, человеку – загадке, создавшему свою империю здоровья и успешно воплотившему на практике идею холистического подхода к сохранению здоровья, подарив миллионам людей уверенность в завтрашнем дне.

Наяновой М.В. – ректору Самарского государственного областного университета (Наяновой), доктору экономических наук, талантливому руководителю – за дальновидность и обеспечение научно-практической базы для разработок технологий здоровьесбережения темы «Культура здоровья».

Осоргину Е.Л. – председателю Совета директоров СПО (среднего профессионального образования Самарской области и РФ), доктору педагогических наук, заслуженному учителю РФ, мудрому, надёжному партнёру, наставнику и соратнику.

Плешакову С.И. – кандидату медицинских наук, доценту, полковнику медслужбы, оппоненту, чья здоровая критика была не менее важна, чем единомышленная поддержка, соратнику и другу.

Ревинской Е.В. – кандидату химических наук, доценту кафедры Самарского государственного университета за многолетний совместный труд, верность, надёжность и терпение.

Скворцовым Б.В. и Т.А. – за многолетнюю дружбу, поддержку и возможность находиться в созданном Вами пространстве творчества, доверия, любви и бесконечной доброты.

Харисову Ф.Ф. – директору Федерального института развития образования Министерства образования и науки РФ, действительному члену РАО, профессору за понимание, поддержку и участие в развитии темы «Культура здоровья» для системы образования Российской Федерации.

Хашиной О.А. – кандидату психологических наук, доценту кафедры Общественного здоровья и здравоохранения Института последипломного образования Самарского государственного медицинского университета за участие в проведение экспертной оценки и оказанную помощь в разработке здоровьесберегающих технологий темы «Культура здоровья».

ВВЕДЕНИЕ

Эволюция органов зрения закончилась много веков назад. Изначально глаз человека был адаптирован к другим условиям окружающей среды, а в помощь по усвоению и переработке информации в равной мере включались все сенсорные системы, распределяя нагрузку между собой, ежедневно тренируемые жизненной необходимостью. В активных разноплановых двигательных актах по поиску добычи, обеспечению жизнедеятельности и самосохранению человек проводил большую часть жизни. Можно предположить, что отсутствие искусственного освещения, структурировав жизненный цикл человека соразмерно смене дня и ночи, времени года, фазам отдыха и бодрствования, естественным образом способствовало тренировке и повышению функциональной работоспособности не только глаз, но и всего организма в целом. Биоритмы жизнедеятельности первобытного человека соответствовали биоритмам окружающего мира и находились в гармоничном сочетании тем самым, порождая физическое и психическое здоровье людей.

По мере развития человеческой истории менялись физические и эмоциональные нагрузки, нарушался **универсальный механизм приспособления психики человека к окружающей среде**. Образ жизни современного человека характеризуется значительным снижением физической активности, сверхоптимальным психическим напряжением, обусловленным бытовыми проблемами, межличностными отношениями, содержанием профессиональной деятельности, зомбирующим воздействием рекламы, информационными перегрузками и т.д. Жизнь в состоянии постоянного стресса приводит к нарушениям как психического равновесия, так и функционирования физиологических механизмов всего организма. Уровень и качество здоровья, в частности – зрения, катастрофически падает, что подтверждается данными Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ).

Учитывая неутешительные цифры статистики, среди специалистов даже существует предположение, что в связи с резким падением

уровня зрения «незначительные аномалии рефракции» можно условно принять за норму или «своеобразную адаптацию» человека к стремительно меняющимся условиям окружающей, а порой и угрожающей среды. Следуя этой логике можно предположить, что аналогично в процессе адаптации к окружающей среде у компьютерных гениев также произойдут незначительные изменения в размере или же в количестве пальцев на руке, управляющей работой «компьютерной мышки» – соразмерно количеству и размеру ее кнопок.

На сегодняшний день самой распространенной практикой «исправления» ухудшающегося качества зрения выступают очки и контактные линзы, которые, к сожалению, не обладают способностью учитывать влияние **психологических** особенностей самого человека на возникновение и развитие его заболевания, но обладают способностью к фиксации «регрессивных» изменений, продолжая их в будущем. В **физиологическом** плане очки способствуют снижению силы сократительной способности глазных мышц, изменению формы глазного яблока, и как следствие этого растяжению внутренних оболочек глаза, сетчатки и ее сосудов, что может привести к серьезным травмам сосудов глаза, кровоизлиянию, отслоению сетчатки и многим другим нежелательным последствиям. Контактные линзы, какими бы современными они ни были, из-за прямого контакта с роговицей глаза, кроме атрофии глазных мышц, нарушают тканевое дыхание, приводят к атрофии переднего защитного слоя роговицы, в результате чего нервные окончания обнажаются, вызывая резкую болезненность глаз, их слезотечение и светобоязнь. Это также не способствует восстановлению здоровья глаз, ведь не зря первые очки, появившиеся еще в XIII веке, уже тогда стали считаться вредными для здоровья глаз и даже существовал запрет на их ношение.

Отсутствие доступных знаний по системной профилактике разрушения собственного здоровья, в том числе и органов зрения, декларативная пропаганда здорового образа жизни, массированная атака средств массовой информации оставляет человека в пространстве безответственности за себя и свое здоровье. Возлагая ответственность

на других, он олицетворяет игру, где есть «Жертва», «Злодей» и «Спасатель». Игра обладает свойством ротации, роли меняются, но ходят по кругу. В качестве «Злодея» можно объявить кого или что угодно и начать усиленно бороться. Но эта игра не содержит решения, она лишь поглощает человеческие и материальные ресурсы. Долгосрочные неоправданные ожидания, тревога, поиски виновного, отсутствие навыков работы в своем внутреннем, субъективном мире и активной жизненной позиции к развитию внутренних психических ресурсов только усугубляет ситуацию.

Доведя ситуацию до критической, когда время профилактики упущено и речь идет о необходимой, возможно **экстренной** помощи, человек выступает как пассивный участник, ожидающий помощи «извне», обретающий навык «инвалидного мышления», формирующий и закрепляющий модель «выученной беспомощности» в отношении своего здоровья, внутренних адаптационных ресурсов.

В предлагаемом **авторском курсе** совместно с получением теоретических знаний, формированием умений и закреплении практических навыков здоровьесбережения, где особое место занимает работа с органами зрения, большое значение уделяется созданию интерактивного пространства, которое создает сам субъект, являясь активным участником происходящего процесса. За счет осознанной и активной работы по высвобождению собственных адаптационных ресурсов, позитивного подкрепления, получаемого во время работы, увеличения зоны ближайшего развития, выстраивания внутренней картины здоровья, а не навязанного извне клише «импотенции», формируется новая поведенческая модель, которая впоследствии переносится и на другие жизненно важные сферы. Это предполагает существенно иное отношение к собственному здоровью и развитию, к другим людям и окружающему миру. Иначе говоря, человек учится быть «автором своей жизни», обнаруживать скрытые причины различных негативных событий произошедших и происходящих с ним (и, как следствие, возникающих психосоматических нарушений), оперативно принимать меры, высвобождая силы и энергию на созидание, а не на

поиски «злодея» и борьбы с ним. Актуализируется ценность саморазвития.

Совместно с упражнениями, запускающими механизм самопричинности, идет научение основам функционирования организма как системы взаимосвязанной и взаимообусловленной. Именно комплексный, системный, междисциплинарный подход способствует формированию взаимообусловленных процессов самовосстановления организма.

В данном курсе допускается только условное деление упражнений на блоки, где каждый блок освещен фокусом особого внимания, направленным на выявление взаимосвязей с органами зрения. Целью такого деления является качественная проработка каждого блока, с последующим созданием целостного образа здоровья. Профилактика же самих зрительных нарушений – это знакомство с общими принципами и взаимосвязями работы глаз и всего организма, специализированная гимнастика для глаз и освоение правильных зрительных привычек, несоблюдение которых, в том числе, способствует возникновению различного рода нарушений.

Разработанная ***система упражнений для функциональной тренировки органов зрения включает в себя:***

- психофизическую гимнастику* для внешних глазодвигательных и внутренних оптических мышц глаз, строящуюся по принципу от простого к сложному в критериях амплитуды, скорости, силы, звука, креативного наполнения;
- психофизическую гимнастику сочетающую однонаправленное и разнонаправленное движение глаз и тела для создания дополнительных возможностей и расширения спектра мышечной деятельности

* *Психофизическая гимнастика – это комплекс физических упражнений с применением различных психологических приемов, методов ПСР (см. раздел 2.1. методы ПСР) и методов ТОС (см. раздел 2.2. методы ТОС), которые благоприятно влияют на освоение приемов этого комплекса упражнений, многократно усиливают возникающие эффекты и способствуют формированию новой поведенческой модели человека.*

сти (в том числе плавности движений) и избавления от ложных зрительных привычек;

- технику работы с «корректировочной таблицей», основанную на создании механизма биологически значимой обратной связи (БОС);
- технику «Пальминг», статические и динамические модификации;
- цветокоррекционные упражнения с элементами музыкотерапии.

Для снижения уровня избыточного телесного и эмоционального напряжения, которое напрямую сказывается на работе всех органов и систем организма и, в частности, на функциональной работоспособности органов зрения, в данной программе, помимо специализированного комплекса упражнений для глаз, опора делается на базовые принципы телесно-ориентированных методов психосоматической коррекции и методы психической саморегуляции.

В рамках телесно-ориентированного подхода в предлагаемом курсе используются:

- психофизическая гимнастика для опорно-двигательного аппарата (специализированный комплекс упражнений «Суставная гимнастика», специализированный комплекс упражнений «Гимнастика для позвоночного столба»);
- элементы метода танце-двигательной терапии;
- элементы метода игро- и смехотерапии (юмор, тематические анекдоты, шутки, песни, оговорки, басни, притчи, метафоры).

В рамках подхода по психической саморегуляции (ПСР) в предлагаемом курсе используются:

- техники психической саморегуляции (релаксационные, аутогенные, медитативные, идео и визио моторные упражнения);
- техники дыхательной гимнастики с элементами музыкотерапии;
- техники цвето- и музыкотерапии для оптимизации общего функционального состояния организма.

Работа может проводиться как индивидуально, так и в группе. Однако мы рекомендуем проводить занятия в группах, т.к. особенности и преимущества групповой формы работы способствуют разви-

тию умения в установлении и поддержании психологического контакта, осознанию и снятию внутренних барьеров в общении, организации оптимального общения, формированию навыка конструктивного разрешения конфликтов, анализа ситуаций, самоанализа и рефлексии, коррекции неадаптивных личностных установок. Это, несомненно, благоприятно влияет не только на укрепление психосоматического, но и социального здоровья человека.

Создание единого контекста взаимодействия соматического, психического, социального компонент человека и комплексный, междисциплинарный подход способствуют возникновению синергического, пролонгированного эффекта и являются критерием эффективности данного курса.

ГЛАВА 1. «РАЗУМНЫЙ ГЛАЗ». ОСНОВНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СТРОЕНИИ И РАБОТЕ ГЛАЗА

1.1. Глаз как элемент психического аппарата мозга

Устройство глаза изучается уже много веков, и тем не менее, зрительный анализатор остается до сих пор одним из наименее изученных и наиболее загадочных органов человеческого организма. По выражению И.М. Сеченова: «Глаз – главный физический инструмент человека в его процессе познания мира, вынесенный наружу придаток мозга. Глаз поразительно приспособлен к восприятию мира, все его свойства строго целесообразны». Физиолог Экхард Хесс писал: «Эмбриологически и анатомически, глаз – это продление головного мозга; это выглядит почти, таким образом, как если бы часть мозга была доступна физиологу, чтобы на нее посмотреть».

Долгие века человека интересовала природа цвета и света, устройство глаза и его свойства, опираясь на которые делались великие открытия. Со времен Древней Греции через все Средние века прошла теория «зрительных лучей», о которой спорили Платон, Эвклид, Птолемей (величайший древнегреческий астроном, географ, математик). Уже в раннем средневековье (XIII в.) появились первые очки. В конце XVI в. голландец Янсен построил первый микроскоп, а в начале XVII в. Галилей (1564-1642) изобрел телескоп. В 1737 году философ и физик Декарт опубликовал трактат «Диоптрика», где изложил принципы преломления света.

Зрительный анализатор включает не только глаз, но и мозг, принимающий решение, например, о степени удаления объекта, его форме, структуре, о том, различаются или нет яркости двух соседних участков изображения. Многие тысячелетия человеческий мозг и глаз учились принимать и расшифровывать изображения внешнего мира и достигли в этом высочайшей степени совершенства.

Чувствительность глаза соответствует спектру того рассеянного излучения Солнца, которое создается вокруг нас. Более того, эволюция позаботилась о том, чтобы максимальной чувствительностью человеческий глаз обладал в области зеленого цвета. Это, в частности, может свидетельствовать о том, что человек произошел от травоядных. Если бы он произошел из хищников, его глаз должен был бы обладать максимальной чувствительностью к чему-нибудь другому. Как, например, глаз собаки, который почти совсем не различает цветов, но удивительно точно отличает подвижные объекты от неподвижных.

Это кажется фантастическим, но эволюция позаботилась даже о том, чтобы изменить спектральную чувствительность глаза в сумерках, в точности «подогнав» ее к спектру лунного света.

Главный инструмент жизни – глаз – миллионы лет развивался от простого к сложному: от химической восприимчивости к свету пигментного пятна одноклеточной инфузории к зрительному анализатору позвоночных и, в конечном итоге, человека. Один из выдающихся ученых США, профессор Альберт Роуз, создатель современного телевидения, назвал систему человеческого глаза «абсолютной и конечной вехой эволюции», тем самым признавая, что дальнейшее усовершенствование невозможно. Он говорил: «Зрительный процесс представляет собой абсолютную конечную веху в цепи эволюции».

Ощущение энергии появилось у живой клетки задолго до возникновения глаза: как только ощущение как таковое вообще возникло, т.е. как только сформировалась первая обратная связь, которая привела к обмену веществ. Первые светочувствительные живые детекторы трансформировались в органы для фотохимического синтеза в растениях, и, когда некоторые живые клетки научились питаться себе подобными, отпала необходимость в фотосинтезе, но возникла потребность в движении и в поисках органической пищи. Светочувствительные органы начали превращаться в органы ощущения. В обратные связи организма включились системы, осуществляющие разнообразные движения, органы по переработке органической пищи и т.п.

По мере развития жизни ее начальный импульс приобретал все более причудливые формы, задачи усвершенствования функций становились все более сложными. Появляются и постоянно совершенствуются нейроны, усложняются синапсические связи. Развивающийся зрительный анализатор начинает все более детально воспринимать форму тел, их яркость, качество поверхности, то есть цвет, в отличие от первичных детекторов, воспринимавших только различия по яркости. Возникает необходимость запоминать форму и цвет, а, следовательно, формируется зрительная память. Затем по мере усложнения происходит дифференциация памяти на кратковременную и долговременную, формируются нейронные ассоциативные связи. Постепенно вырабатываются инстинкты, рождается интуиция, интеллект.

По своему эмбриональному происхождению глаз человека существенно отличается от глаз беспозвоночных животных, у которых он развивается из внешних покровов (эктодермы). Глаз морского моллюска, например, образовался постепенной специализацией чувствительных клеток кожного покрова эктодермы, в то время как глаз человека развивался из клеток мозга. При этом и тот, и другой имеют прозрачный роговой слой, оптические элементы и чувствительную сетчатку. *У человека, как и у других позвоночных, глаз образуется, как и мозг, из нервной ткани.*

Этапы развития человеческого глаза в процессе эволюции можно наблюдать по его развитию в период эмбриогенеза: сначала это чувствительные к свету отдельные клетки, затем клоны светочувствительных клеток с нервными окончаниями и, наконец, глаз, каким мы его знаем (Рис.1).

На первом этапе развития эмбриона в мозговой эмбриональной трубке образуются два выпячивания – глазные пузырьки, растущие по направлению к кожному покрову (рис.1 - а, б). При соприкосновении с ним глазной пузырек начинает вдавливаясь, образуя вторичный глазной пузырек (рис.1 - в). Внутри вторичного пузырька входит кожная эктодерма, образуя передние части глазного яблока – роговицу и

хрусталик. Сетчатка же глаза со зрительным нервом развивается непосредственно из мозговой ткани (рис 1. - г, д, е).



На основании вышесказанного можно сделать *вывод*: глаза и мозг начали свое эмбриональное развитие из единой нервной ткани, а сетчатка и зрительный нерв впоследствии сформировались из мозговой ткани. Поэтому *можно рассматривать органы зрения как элемент психического аппарата человека*. В связи с этим используемые нами психологические методы коррекции адекватны и применимы к данной сфере, как и любой другой сфере психического. Возникающие здесь психологические эффекты устойчивы, реальны и объективны.

1.2. Модель «схематического глаза»

Изучая строение и работу глаза, ученые установили, что нет простых закономерностей прохождения света по глазным средам: радиус кривизны роговицы не постоянен, показатель преломления в различных частях хрусталика не одинаков, кроме того, существуют и индивидуальные отличия в свойствах глазных сред. Все это затрудняет диоптрические расчеты глаза. Выходом из сложившейся ситуации явилось создание усредненной модели глаза, так называемого «схемати-

ческого глаза». В этой модели сложная оптическая система реального глаза заменяется более простой, схематичной (Рис. 2).

1. *Внутренняя оболочка* глазного яблока выстлана светочувствительным слоем, который называется – сетчаткой. Она состоит из двух различных типов светочувствительных нервных клеток, называемых по их форме палочками (11) и колбочками (12). 10. *Нервные клетки*. 11. *Палочки* – чувствительные детекторы сумеречного зрения, не различающие цвета. 12. *Колбочки* – светочувствительные рецепторы дневного зрения; их особенно много в задней части глаза, на участке известном как ямка или желтое пятно (именно в этой области человек видит лучше всего). Каждая клетка в сетчатке соединена нервом с головным мозгом, где вся информация об образах, цвете, форме собирается и обрабатывается. Все эти нервные волокна собираются вместе в задней части глаза и образуют

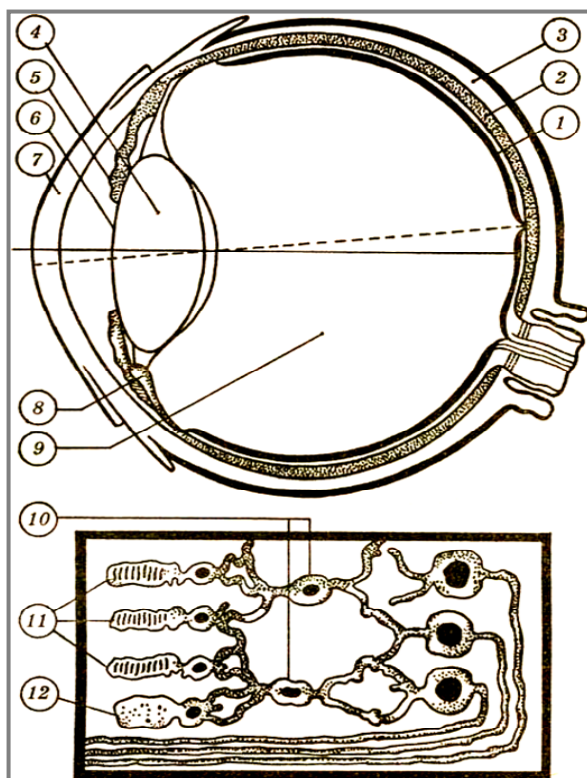


Рис.2.Схематичная модель глаза

один «главный кабель», известный как зрительный нерв. Он выходит из глазного яблока через костный туннель в черепе и вновь возникает в области гипофиза, чтобы присоединиться ко второму зрительному нерву. Нервы с обеих сторон затем пересекаются, так что часть информации от левого глаза поступает в правую половину задней части головного мозга, к зрительной зоне и наоборот. В центре «главного кабеля» находится крупная артерия, идущая по всей его длине, и соответствующая вена, идущая в обратном направлении.

2. *Средняя оболочка* глазного яблока (мягкая) – сосудистая (отсутствующая в области зрачка) на всем протяжении, где она контак-

тирует с сетчаткой, включает помимо сосудов, пигментные клетки. Содержащийся в них черный пигмент обеспечивает поглощение падающего на них света. В передней части глаза сосудистая оболочка содержит пигментные клетки, образующие радужную оболочку (5) – *радужку*, окружающую зрачок. Это та часть глаза, пигмент которой дает глазу его цвет. Она действует, как диафрагмальное отверстие в фотоаппарате; ее мышечные волокна расширяют или сужают *зрачок* (6), контролируя интенсивность света, попадающего на сетчатку.

3. *Наружная оболочка – склера*, является продолжением твердой оболочки мозга – она непрозрачная, препятствует проникновению света, только в передней части глаза она становится прозрачной и носит название – *роговица* (7). Это первая, самая сильная линза с неподвижным фокусом, состоящая из пяти различных слоев клеток.

4. *Хрусталик* – мягкий, прозрачный, эластичный – находится сразу позади радужки.

8. *Ресничное тело* – его роль изменять форму хрусталика движением цилиарной (кольцевой) мышцы, а также вырабатывать внутриглазную жидкость, которая циркулирует в первой камере между хрусталиком и внутренней поверхностью роговицы.

9. *Внутренняя (главная) камера* глаза находится позади хрусталика. Она наполнена веществом, которое называется *стекловидным телом*, имеющим желеподобную структуру; это вещество делает глаз твердым и эластичным.

Глазу, как оптическому прибору, присущи различные несовершенства. Самое распространенное из них – аметропия: близорукость или дальнозоркость. Самая распространенная причина близорукости (Б) – глазное яблоко, которое слишком «длинно», поэтому лучи света образуют изображение перед сетчаткой.

Обычно близорукость корректируется вогнутыми линзами. При дальнозоркости (А) глазное яблоко «слишком коротко», так что изображение не может получиться внутри глаза. Как правило, дальнозоркость корректируется выпуклыми линзами (Рис.3).

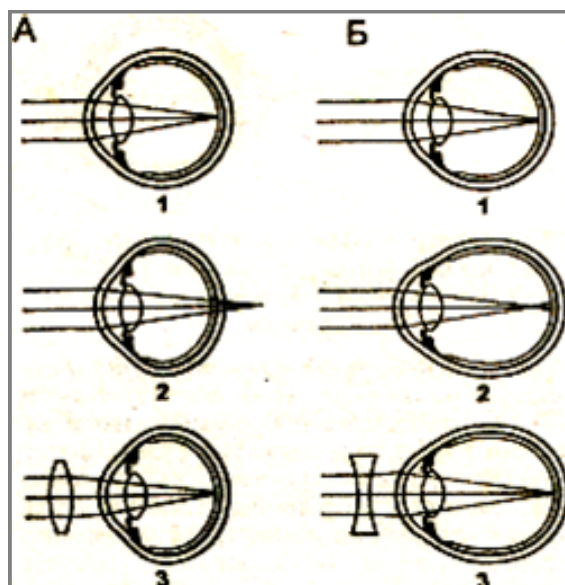


Рис. 3. Схема хода световых лучей при дефектах зрения: 1 – в нормальном глазу; 2 – без коррекции; 3 – с коррекцией

1.3. Роль мышечных волокон в функционировании органов зрения

Глаз – самый подвижный из всех органов чувств. Регистрация движений глаз называется *окулографией*. Амплитуду движения глаз определяют в угловых градусах. Наиболее распространенным методом регистрации движения глаз считается электроокулография. По сравнению с другими методами, такими, как фотооптический, фотоэлектрический и электромагнитный, он исключает контакт с глазным яблоком, может проводиться при любом освещении и тем самым не нарушает естественных условий зрительной активности.

Глазодвигательные мышцы делятся на внутренние и наружные.



Рис. 4. Мышцы глаза

Первые относятся к гладким мышцам, они регулируют кривизну хрусталика (цилиарная или кольцевая или ресничная мышца) и изменение диаметра зрачка (сфинктер зрачка) – зрачковый рефлекс. Вторые – наружные – относятся к поперечнополосатым, их шесть – это три пары глазодвигательных мышц, располагающихся в глазнице. Это четыре прямые (верхняя, нижняя, медиальная и латеральная) и две косые (верхняя и нижняя) мышцы. Прямые мышцы поворачивают глазное яблоко в соответствующем направлении, косые поворачивают глаз вокруг оптической оси.

Глазодвигательные мышцы имеют и другую функцию, они могут помогать хрусталику глаза фокусировать изображение на сетчатке, когда предметы находятся на разном расстоянии от глаза. Мышцы слегка «растягивают» или «сжимают» глазное яблоко, перемещая тем самым сетчатку глаза, удаляя или приближая ее к хрусталику, облегчая при этом фокусировку. Благодаря содружественному действию глазодвигательных мышц движения обоих глаз согласованны.

Световые лучи, прежде чем попасть на сетчатку, проходят через несколько преломляющих поверхностей: переднюю и заднюю поверхности роговицы, хрусталик и стекловидное тело.

Ясное, четкое видение разноудаленных предметов обеспечивается благодаря изменению кривизны хрусталика, а значит, и его оптической силы, с помощью сокращения или расслабления особой цилиарной (кольцевой или ресничной) мышцы, находящейся вокруг хрусталика. Эта мышца и меняет выпуклость самого хрусталика. Описанный схематично процесс называется *аккомодацией*.

Определенное состояние аккомодации всегда стремится вызвать и определенную степень сведения зрительных осей (*конвергенции*) при рассматривании близких предметов и определенную степень разведения зрительных осей (*дивергенции*) при рассматривании удаленных предметов. При этом и тот, и другой процесс происходит одновременно двумя глазами.

Кроме того, важная роль движений глаз для зрения определяется также тем, что для непрерывного получения мозгом зрительной ин-

формации необходимо движение изображения на сетчатке. Зрительное ощущение при неподвижных глазах и объектах исчезает через 1-2 сек. Если на глаз поставить присоску с крохотным источником света, то человек видит его только к момент включения или выключения, так как этот раздражитель движется вместе с глазом и, следовательно, неподвижен по отношению к сетчатке. Чтобы преодолеть такое приспособление (адаптацию) к неподвижному изображению, глаз при рассматривании любого предмета производит не ощущаемые человеком непрерывные и произвольные микродвижения (сканирующий аппарат) трех видов. *Тремор* – мелкие, но очень частые быстрые колебания (дрожание) глазного яблока вокруг точки фиксации, сопровождают дрейф. *Дрейф* – медленное, плавное соскальзывание взора на десятые доли градуса (дрейфуют – медленно смещаются с точки фиксации взора), участвует в процессе удержания изображения в оптимальной зоне сетчатки, препятствует исчезновению восприятия объекта (направление дрейфа случайно) и *саккады* – микросаккады – быстрые перемещения взгляда в пределах одного градуса, восстанавливают заданное направление взора. Продолжительность каждого скачка равна сотым долям секунды. Чем сложнее рассматриваемый объект, тем сложнее траектория движения глаз. Они как бы «прослеживают» контуры изображения (Рис. 5), задерживаясь на наиболее информативных его участках (например, в лице это – глаза). Микросаккады, возникающие с определенным интервалом до нескольких секунд, как и дрейф, препятствуют развитию локальной адаптации, приводящей к возникновению «пустого поля». Вследствие каждого скачка изображение на сетчатке смещается с одних фоторецепторов на другие, вновь передавая информацию в зрительный (оптический) нерв.

Частота вибрации нормального глаза в среднем – 70 раз в секунду. Установлено, что глаза Лорда Макаули (Macauly) перемещались с частотой 10000 раз секунду, что позволяло ему читать, корректировать и запоминать до 500 слов в секунду. Это значит, что, перелистывая страницы, он успевал с той же скоростью прочитать в них каждое слово. *Эти феноменальные результаты достигаются через такое*

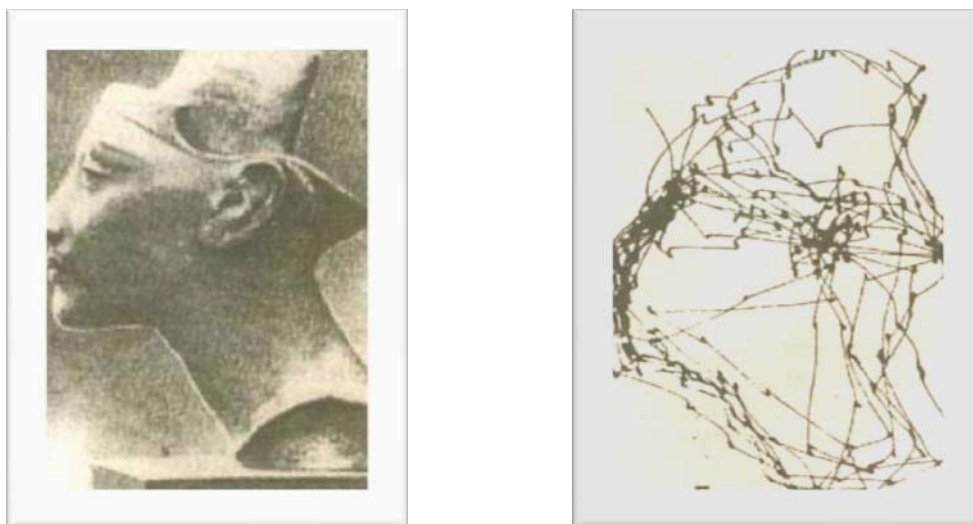


Рис. 5. Микросаккады – движения глаз при осматривании объекта

развитие зрения, которое позволяет глазам перемещаться без каких-либо препятствий с максимально возможной скоростью.

Кроме произвольных движений, существуют движения, связанные с процессом наведения взора на объект, настройки глаза «на фокус».

Из макродвижений, связанных с изменением местоположения глаз в орбите, это *макросаккады* – отражают обычно произвольные быстрые и точные смещения взора с одной точки на другую (амплитуда его не превышает 20 угловых градусов), и *прослеживающие движения глаз* – плавные движения глаз при отслеживании перемещающегося объекта в поле зрения, так называемый «перевод взгляда». Амплитуда прослеживающих движений ограничивается пределами моторного поля глаза (около 60 угловых градусов по горизонтали и около 40 угловых градусов по вертикали). В основном, прослеживающие движение глаз носят произвольный характер, начинаются через 0,02 сек. после начала движения объекта и продолжаются в течение 0,03-0,1 сек. после его остановки, так называемое «Время инерции зрения». На этом свойстве зрения основано кино и телевидение: человек не видит промежутков между отдельными кадрами (24 кадра за одну секунду в кино), так как зрительное ощущение от одного кадра еще длится до появления следующего. Это и обеспечивает иллюзию непрерывности изображения и его движения.

Опираясь на вышесказанное, можно сделать простой *вывод*: *физическая разносторонняя тренировка для поддержания тонуса мышечных волокон, чередующаяся с фазами отдыха и расслабления, глазам также крайне необходима, как и всему организму*. Разработанная специализированная система психофизических упражнений, выполняемых на данном курсе, учитывает особенности развития, строения и работы органов зрения, а ее применение благоприятно влияет на укрепление здоровья глаз и сохранение их качественных характеристик.

1.4. «Зрачок - эмоциональный радар» мозга

Наряду с аккомодацией, конвергенцией и дивергенцией существует еще одна важная реакция глаза на условия наблюдения – так называемый зрачковый рефлекс: изменение диаметра зрачка благодаря *сокращению* или *расслаблению* мышц радужки.

Зрачки – это отверстия, которые пропускают в глаза свет, рефлекторно сужаясь и расширяясь по мере того, как увеличивается или уменьшается количество падающего на них света. При ярком свете они могут сузиться до крошечных черных точек, в кромешной темноте они могут расшириться – размер зрачка может изменяться от 1,5мм до 7,5 мм. При освещении одного глаза зрачок другого тоже суживается; подобная реакция называется содружественной

Изменения в размере зрачка вызывают также и другие факторы. При сосредоточении на близких объектах зрачки становятся меньше, поскольку линзы настраиваются на более короткое фокусное расстояние. Боль, громкий шум и некоторые наркотические препараты, попавшие в кровеносную систему или закапанные непосредственно в глаза, также заставляют зрачки расширяться или сужаться. Повреждение головного мозга можно опознать благодаря различию в размерах двух зрачков человека; точное значение этой разницы может помочь опытному врачу найти поврежденный участок мозга.

Но большинство изменений размера зрачков происходит **благодаря интеллектуальным процессам, мыслям и эмоциям.**

Сжатие и расширение зрачка управляется вегетативной нервной системой, то есть когда человек переживает эмоцию типа испуга, реакция зрачка родственна другим непроизвольным реакциям в пределах организма: ускоренное сердцебиение, более высокое кровяное давление, учащенное дыхание, увеличенное потоотделение.

Физиологи сделали точную запись ответов зрачка на тонкие эмоции и типы умственной деятельности, показывая испытуемому визуальные стимулы (слайды с изображением предметов, мест и т.п.) в специальной комнате, оборудованной камерой, которая может снимать на пленку глаз по мере того, как изображение попадает в поле зрения испытуемого. Запись в оптической комнате наиболее надежный метод, потому что он гарантирует, что количество света, попадающее в глаза, постоянно; экспериментаторы могут быть уверены, что размер зрачка изменяется только благодаря эмоциональному воздействию рассматриваемого изображения.

Зрачки расширяются, когда человек переживает или видит что-то интересное, приятное, привлекательное или возбуждающее, и они сужаются при восприятии чего-то неприятного, непривлекательного или отталкивающего. Эти реакции являются особо ценными в психологическом отношении, поскольку это базовые, врожденные рефлексy, возникающие даже тогда, когда человек о них не подозревает. Хотя сам человек может сфальсифицировать некоторые типы взгляда, но реакции зрачков полностью находятся за пределами его контроля, и поэтому *зрачки являются удивительно точными показателями состояний человека.*

Таким образом, можно сделать *вывод* о том, что именно *глаза являются барометром, вынесенным наружу из внутреннего – психического (виртуального мира человека) и показателем его внутреннего состояния.* Проводя психокоррекцию, «скоростная обратная связь» от органов зрения дает информацию о мире внутренних ощущений и процессов, происходящих или не происходящих изменениях во время работы. Корректируя их с миром внешних физических проявлений (жест, мимика, походка, телесная конгруэнтность, голос, темп и тембр

речи и т.д.), восстанавливая и налаживая эти связи, человек высвобождает новые психические ресурсы, которые были скрыты в его внутреннем пространстве.

1.5. Радужная оболочка глаза – био-монитор организма

Коренные жители Америки применяли близкое иридологии искусство – склерологию – исследование состояния здоровья человека по крошечным кровеносным сосудам в белках глаз.

Иридология. Происхождение этой специфической науки датируется приблизительно началом 1800-х гг. Существует легенда, что одиннадцатилетний Игнаций фон Пекцели, житель Будапешта, поймав сову, сделал необычное наблюдение. Когда он боролся с птицей, сова, пытаясь освободиться, сломала лапу, и тут же он заметил тонкую черную линию, образовавшуюся в верхней части каждой из радужных оболочек глаз совы. Он перевязал лапу, вылечил сову и отпустил ее на свободу, но птица оставалась в саду в течение нескольких лет. Фон Пекцели имел возможность наблюдать дальнейшие изменения, которые происходили в радужной оболочке ее глаз. По мере того, как лапа совы заживала, черную линию заменили изогнутые белые линии, которые, в конечном счете, стали крошечной черной точкой, окруженной белыми линиями и штрихами.

Фон Пекцели вырос и стал врачом, работая с больными, он наблюдал за радужной оболочкой глаз пациентов, подвергшимся хирургическим операциям, переживших несчастный случай, до и после операции, и, как у совы, видел определенную связь между состоянием различных частей (органов) организма и отметинами в некоторых областях радужной оболочки глаз. Подобно сове, у людей со сломанными ногами появлялись линии в определенной части радужной оболочки; а люди с сердечным приступом имели отметину в виде ромба. Используя свои открытия, фон Пекцели создал первые диаграммы чтения по радужной оболочке глаз, в 1868 г. написал трактат и в 1880 г. издал книгу по этой теме.

Тем временем шведский священник по имени Нильс Лильекист независимо от Пекцели обнаружил связь между количеством различных химических веществ и препаратов в организме и определенным изменением цвета радужной оболочки. В 1871 г. он также издал книгу по полученным им результатам. На базе этих двух первых работ и началось развитие искусства иридологии.

Современная иридология – как часть диагностического направления в медицине – основана на предпосылке, что организм представляет собой «Семейный союз» отдельных его элементов, а состояние радужной оболочки глаза является показателем состояния функциональной работоспособности каждого органа и системы в организме. Было зафиксировано, что если орган заболевает, то уже на ранних стадиях патологического процесса на радужной оболочке глаза появляются структурные, рефлекторные и пигментные знаки, связанные между собой. Эти изменения фиксируются в зоне проекции внутренних органов на радужке глаза, а при хронических заболеваниях эти изменения становятся необратимыми.

Различают следующие методики иридодиагностики:

- Иридоскопию – осмотр радужки;
- Иридофотографию – фотографирование радужки;
- Компьютерную иридодиагностику.

Установить взаимозависимость внутренних органов и глаза становится возможным благодаря тому, что примерно полмиллиона нервных окончаний радужной оболочки глаза близко связаны с цервикальными ганглиями симпатической нервной системы. Импульсы, которые проходят через симпатическую нервную систему, отображаются на радужной оболочке как поток электронов на экране цветного телевизора. Когда эти импульсы ненормальны – то есть, когда орган работает неправильно, – волокна радужной оболочки нарушают свой строй. В то же самое время химические вещества и препараты, присутствующие в организме, переносятся через капиллярную систему кровообращения и откладываются в поверхностных слоях радужной оболочки как пятна другого цвета. Эта система слежения за здоровь-

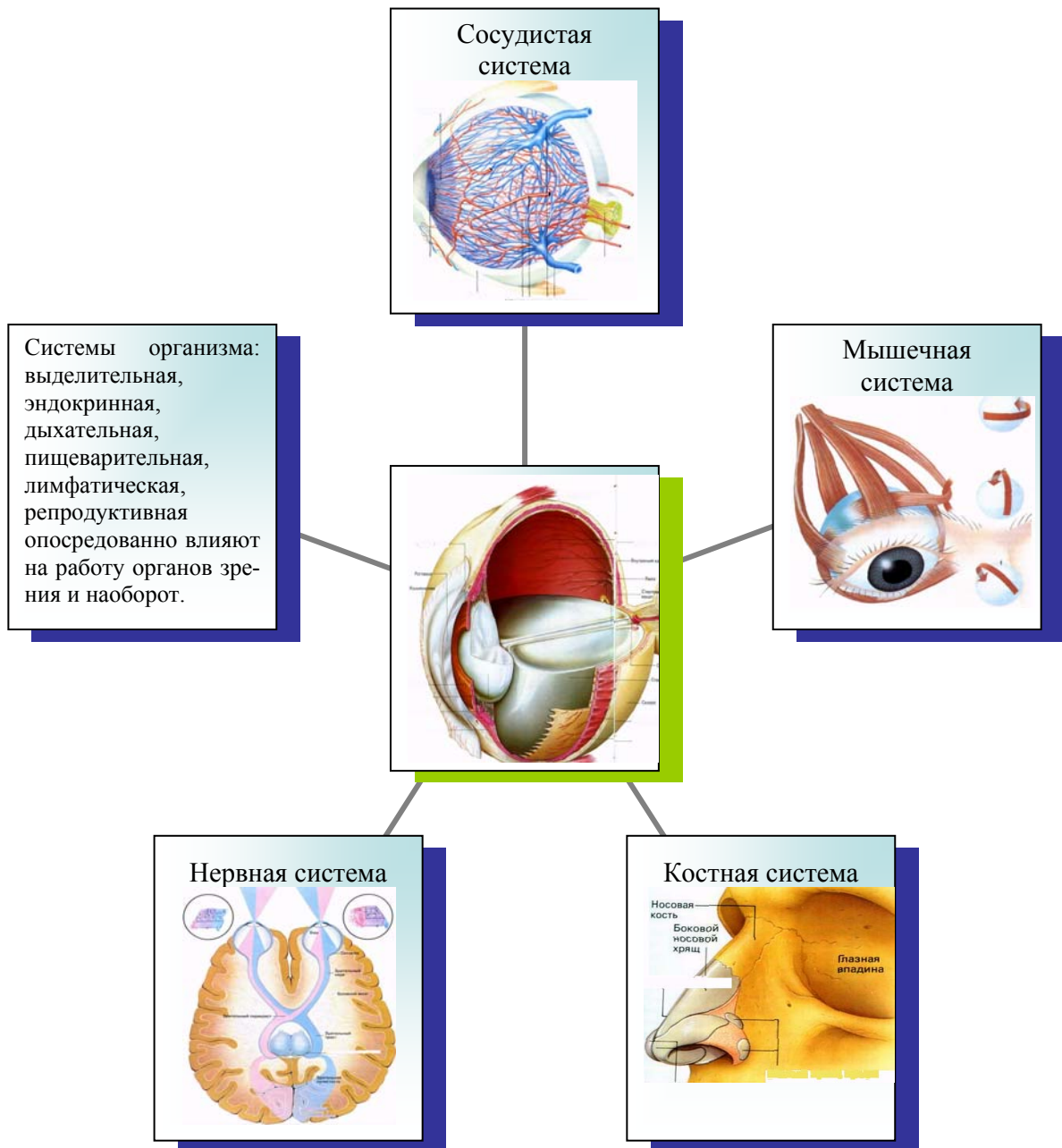
ем, называемая нейрооптическим отражением, является наиболее точным и сиюминутным диагностическим инструментом, который способен показывать до трех тысяч болезней, наследственных патологий и общее состояние организма.

Сделав фотографию радужной оболочки глаза и поместив на нее прозрачную сетку, показывающую, какие участки соответствуют проекциям различных органов, специалисты по иридодиагностике могут фиксировать пятна, линии и изменение цвета в глазах для получения сведений об общем уровне здоровья, свойственных конституции организма; о возникших внутренних изменениях в тканях, пищевых и химических потребностях; определить стадии инфекционных заболеваний, воспаления и отравления, характеризовать состояние нервной системы. Иридодиагностика укажет на возможные проблемы с сердцем, легкими, печенью; об определенных состояниях нарушений в различных системах организма, укажет на общие состояния типа изменения кислотности, анемии или артрита, гипо- или гиперактивном функционировании желез и т.д.

Метод иридодиагностики информативен, прост и безвреден, а патологический процесс возможно опознать на ранней стадии.

Опираясь на вышесказанное можно сделать *вывод о взаимосвязи органов зрения со всеми системами организма, а выполнение специализированного комплекса упражнений, направленное на улучшение функциональной активности органов зрения, способствует увеличению функциональной активности систем организма.* Выполняя комплекс упражнений, направленный на активизацию различных систем организма, опосредованно происходит воздействие и на органы зрения, т.е. происходит запуск «цепной реакции» системного взаимодействия, саморегуляции и самовосстановления. Учитывая неразрывную связь между соматическими и психическими компонентами, следует отметить существенные положительные изменения в свойствах таких психических познавательных процессов, как внимание, ощущение, восприятие, память, воображение. Формируются позитивные навыки осознанного управления эмоциональной и волевой сфер.

Схема процессов взаимодействия систем организма на примере органов зрения



1.6. Способность зрительного анализатора к обучению

Следует отметить еще одну особенность глаза – его способность к обучению. Целый ряд его основных психофизических параметров (острота зрения, чувствительность к обнаружению деталей заданной формы и цвета и т.п.) может изменяться в несколько раз после целена-

28

правленного тренинга для заданных видов исследования. *Это свойство прямо связано со способностями к обучению человеческого мозга.*

Анализ видимого мира, проводимый мозгом, несколько отличается от анализа зафиксированных изображений. Когда наблюдателю предъявляется двухмерное изображение, например, рисунок, мозг должен обладать достаточной способностью к логическим умозаключениям (абстрактным мышлением), чтобы связать изображенные на рисунке линии с реальным предметом. Эта способность недоступна животным, ее приобретает человек в процессе познания мира, в процессе обучения.

Обучение глаза, т.е. мозга, начинается даже не с рождения. Логично представить, что где-то на наследственном уровне генома человека заложена та или иная скорость реакции на внешние воздействия, иными словами скорость самообучения. Это качество называют способностями человека. В первые мгновения после рождения включаются детекторы органов чувств. Все сигналы внешнего мира должны быть расшифрованы и вновь закодированы мозгом: громкий звук – опасность, запах матери – радость, вкус молока – блаженство и т.д. Некоторые реакции настолько жизненно важны, что находятся на уровне безусловных рефлексов. Зрительный анализатор включается в активную работу медленнее. Мир, воспринимаемый глазами, очень сложен, и ребенок, прежде всего, учится отфильтровывать огромное количество внешней информации: он запоминает самое главное из того, что видит: свет и тьма, контур, движение, источник света. Эти раздражители, повторяющиеся чаще других, формируют первые рецептивные поля в неразвитом мозге и соответствующие ассоциативные связи. Дальше начинается стремительное обучение. Ученые говорят, что за первый год ребенок обучается больше, чем за всю будущую жизнь. Это, скорее всего, близко к истине, потому что при начальном освоении мира формируется мозг, выстраиваются синаптические связи между его нейронами, создаются все более сложные рецептивные поля. Если в первые годы жизни ребенок лишен разнообразия внешних впечатлений, это ничем не компенсировать впоследст-

вии. К сожалению, молодые родители на это обращают мало внимания из-за отсутствия знаний о необходимых условиях развития ребенка в раннем возрасте.

Зрительный анализатор новорожденного несовершенен, начиная с оптических характеристик глаза, строения его сетчатки и кончая строением зрительных отделов мозга и его рецептивных и ассоциативных полей.

Только что родившиеся младенцы регистрируют простейшие зрительные рефлексы: поворот глаз и головы в сторону источника света, сужение и расширение зрачка при изменении освещения. Возможности пространственного зрения ограничены в первую очередь неразвитостью сетчатки и высших отделов зрительной системы мозга. После рождения продолжается рост аксонов и дендритов. Плотность синапсов в зрительной коре мозга резко растет до 8-месячного возраста. Этот период нарастания синаптических связей в коре совпадает с формированием ориентационной и пространственно-частотной избирательности рецептивных полей мозга.

Если у котят в первые недели после «прорезания» глаз ограничить зрительные ощущения (закрыть глаза повязкой) на несколько недель, то в дальнейшем зрение у таких кошек окажется дефектным. Нейроны в их зрительной коре будут существенно отличаться от нейронов нормальных кошек. Если котенок был лишен возможности наблюдать полосы и линии определенной ориентации, например вертикальные, он останется слеп к такого рода возбудителям. Для кошек существует определенный период, когда зрительная стимуляция оказывает решающее воздействие на формирование структур зрительной системы головного мозга. Позднее это влияние ослабевает. Подобный же критический период существует и для человека, однако из-за невозможности экспериментов на людях его нельзя установить точно.

Реакция на цвет появляется у ребенка в 4-5 мес. При этом вначале появляется ощущение желто-синего цвета, а затем, примерно с месячной задержкой, ощущение красно-зеленого. Таким образом, ощу-

щение цвета появляется постепенно и тоже в значительной степени зависит от обучения: ребенку нужен яркий, цветной мир.

Восприятие двухмерных искусственно созданных изображений появляется только через год или более того. Такое событие не менее знаменательно для личности, чем появление умения читать. Это обстоятельство тоже редко подвергается анализу. Способность воспринимать двухмерные изображения напрямую связана со способностью к чтению: в основе того и другого лежит умение абстрактно мыслить.

Огромная роль обучения «зрительного анализатора» сохраняется и во «взрослом мире». Известно, что *обучение профессиональным навыкам анализа изображений обостряет зрение, меняет характеристики глаза.*

Все вышеизложенное позволяет предположить, что именно роль обучения зрительного анализатора в современном техногенном мире (обучение навыкам восприятия компьютерных изображений, обучение основам цветового кодирования и т.д.), ведет к многократному расширению возможностей зрительного анализатора человека будущего (рис.6).

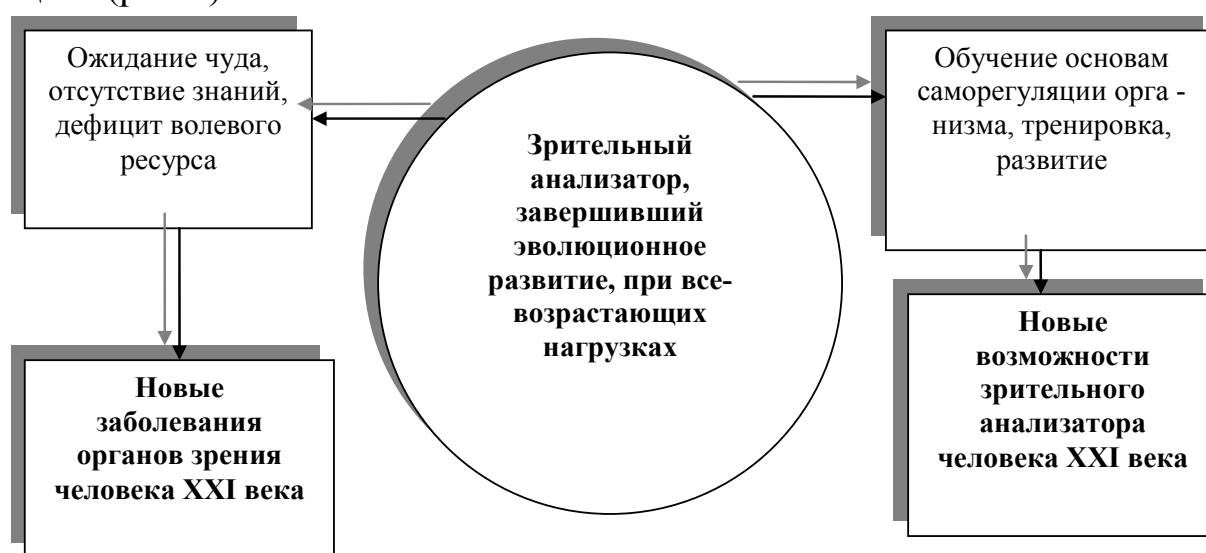


Рис 6. Два пути развития адаптации зрительного анализатора к быстро меняющимся условиям жизни современного человека

Сегодня в свете открывающихся знаний о природе человека можно предположить, насколько мал процент осознанного использо-

вания внутренних адаптационных ресурсов организма (в том числе, посредством активизации механизма биологически значимой обратной связи (БОС) в связке «глаз – мозг – тело»). Именно *через ресурс, который находится в режиме ожидания, посредством обучения, с опорой на способность к обучению зрительного анализатора и осознанного освоения навыков саморегуляции организма в целом возможен запуск механизма развития*, а не угасания способностей и их поглощения новыми видами и формами заболеваний XXI века. В процессе жизнедеятельности человека всегда неукоснительно действует принцип «используй или потеряешь» (use it or lose it), уместно будет добавить – грамотно и бережно используй, своевременно проводя профилактику, в том числе, и посредством выполнения специальных упражнений, тогда возрастет не только время эксплуатации, но и качество самого процесса. Этому посвящена следующая глава.

ГЛАВА 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ЗРИТЕЛЬНЫХ ДИСФУНКЦИЙ

Учитывая неразрывную связь между психическим и соматическим компонентами, играющими огромную роль в формировании внутренней картины здоровья человека, его личностной составляющей и их взаимовлиянием на работу всех систем организма (и, в частности, органов зрения), в данном курсе опора делается на теоретическое обоснование и практическое использование методов психической саморегуляции и базовые принципы телесно–ориентированных методов психосоматической коррекции. Также большое значение уделяется описанию содержания специализированного комплекса упражнений для активизации функциональной активности непосредственно органов зрения. Именно этому и посвящается эта глава.

2.1. Психическая саморегуляция (ПСР)

Психологический стресс, обусловленный бытовыми проблемами, межличностными отношениями, содержанием профессиональной деятельности, информационными перегрузками, пожалуй, одна из весьма неприятных сторон образа жизни современного человека. По мере развития человеческой цивилизации менялись нагрузки, от которых нет программ генетической защиты, и теперь приспособление к окружающей среде зависит от психических возможностей человека во много раз больше, чем от силы его мышц, крепости костей и сухожилий, скорости бега. Опасным становится не только оружие врага, но и слово.

Довольно часто человеку приходится пребывать в состоянии эмоционального напряжения, переживать чувство повышенной тревоги, беспокойства, неуверенности в себе. Эмоции человека, изначально призванные мобилизовать организм на защиту, теперь чаще по-

давлиются, встраиваются в социальный контекст, а со временем из-вращаются, перестают признаваться их хозяином и становятся причиной разрушительных процессов в организме. Эмоциональная реакция становится связующим звеном между психической и соматической сферами человека.

Состояние стресса сопровождается не только нарушением психического равновесия, но и целым рядом негативных изменений в функционировании физиологических механизмов. Телесная реакция на конфликтное переживание вызывает функциональные изменения (мышечные спазмы, повышение артериального давления, ухудшение циркуляции крови, учащенное дыхание, «помутнение» в глазах и прочее). На первом этапе органические изменения не обнаруживаются, но в дальнейшем этап функциональных нарушений перерастает в этап деструктивно–морфологических изменений в соматической системе на клеточном, тканевом, органном, организменном системном уровне. Фиксируются нарушения в работе отдельных органов или систем, в конечном итоге все это прямо или опосредованно влияет и на изменения в работе органов зрения. Как правило, центром тяжести оказывается орган наиболее уязвимый и важный для жизнедеятельности организма в представлении человека, и здесь многое зависит от особенностей эмоциональной сферы человека, его нервной конституции, внутренней картины личности. Происходит генерализация психосоматического заболевания. Таким образом, психический фактор выступает как повреждающий.

Стрессоустойчивость, защита своего физического и психического здоровья от влияния факторов стресса во многом зависит от самого человека, его желания и умения пользоваться теми или иными приемами психической саморегуляции* (ПСР).

* **Психическая саморегуляция (ПСР)** – способность человека сознательно и целенаправленно управлять исходно-непроизвольными функциями организма и психики. Эта способность приобретается в процессе выполнения специальных упражнений.

Предпочтение какого-либо из них должно соответствовать не только вкусам, но и определенным индивидуально-психологическим особенностям личности. Здесь имеется в виду тот же принцип индивидуального подхода, как и в случае формулирования рекомендаций по здоровому образу жизни, которые не должны носить обобщенный характер, поскольку они не могут быть одинаковыми для всех. Особое место в понимании закономерностей процесса ПСР должно быть отведено изучению индивидуальных особенностей человека. В принципе, этот вопрос может быть рассмотрен в двух аспектах:

1. Какие индивидуально-психологические особенности оказывают влияние на успешность овладения приемами психической саморегуляции, а какие, напротив, затрудняют этот процесс?

2. Как сами индивидуально-психологические особенности изменяются в результате использования приемов саморегуляции?

Важно, выбрав приемлемый вид ПСР, придерживаться в дальнейшем одного неперемennого условия – постоянности и регулярности в овладении ее приемами.

Не только научный, но и практический интерес представляет исследование вопроса о том, почему люди обращаются к занятиям ПСР, какие ими движут при этом мотивы. В. И. Тимофеевым, сотрудником кафедры психологического обеспечения профессиональной деятельности СПбГУ, показано (на группе из 216 человек: 160 женщин и 56 мужчин в возрасте от 27 до 70 лет), что главная причина их прихода на занятия ПСР заключается в неудовлетворенности своим негативным состоянием (ее указали 46% обследуемых). Это выражалось: 1) в частой раздражительности; 2) неуравновешенности; 3) чувстве внутреннего напряжения, плохого настроения; 4) депрессии, отсутствии радости жизни; 5) частых переживаниях беспокойства, тревоги, страха; усталости, вялости; 6) низкой работоспособности, плохой выносливости.

На **второе** место (25%) вышли проблемы отношений и самооценки: 1) отсутствие уверенности в себе и завтрашнем дне; 2) отсутствие внутренней свободы и способности влиять на жизненную ситуацию;

3) нехватка «силы духа»; 4) неудовлетворенность межличностными отношениями; 5) неадекватная самооценка (либо заниженная, либо завышенная оценка своей активности, силы своего «Я»).

На **третьем** месте (22%) оказались болезненные симптомы: плохое самочувствие, частые боли, нарушение сна, проблемы с избыточным весом, падение уровня зрения.

Только 7% обследуемых объяснили свой приход на занятия потребностью в самореализации, стремлением познать и расширить свои возможности. Этот результат особенно примечателен. Он говорит о том, что идея самосовершенствования пока меньше всего занимает умы людей.

Есть легенда о том, что человеку, упавшему в пропасть и молившему о помощи, Бог ответил: «Да, человек, я дал тебе мало сил, чтобы ты выбрался из этой пропасти, но я дал их достаточно, чтобы ты не попадал туда». Вывод предельно простой: не ждать, пока ситуация застигнет врасплох и только после этого думать, как ей противодействовать, а стремиться предвидеть развитие событий и предпринимать превентивные, профилактические шаги.

Принято считать, что человек способен влиять на самого себя, используя **три** пути, которые применяются в ПСР: изменение тонуса скелетных мышц и дыхания; активное включение представлений и чувственных образов; использование программирующей и регулирующей роли слова.

Первый путь связан с особенностями влияния тонуса скелетных мышц и дыхания на центральную нервную систему (ЦНС). Тесная взаимосвязь между состояниями ЦНС и тонусом скелетной мускулатуры позволяет посредством сознательного изменения тонуса мышц влиять на уровень психической активности. Бодрствующее состояние человека всегда связано с поддержанием достаточно высокого мышечного тонуса. Чем выше этот тонус, тем интенсивнее поток активирующей пульсации поступает от мышц в нервную систему. В процессе эволюции человека сложилась и другая устойчивая зависимость: частое дыхание обеспечивает высокую активность организма.

Произвольное же урежение и выравнивание ритма дыхания приводит к преобладанию процессов торможения.

Второй путь воздействия на ЦНС связан с использованием активной **роли представлений и чувственных образов**. Поскольку множество наблюдений, ощущений и впечатлений человека сознанию не представлены, то у него отсутствует сознательный контроль за ними. Но, чем больше ощущений и впечатлений, ранее зафиксированных бессознательно, удастся пробудить в сознании, тем сильнее становится способность к самоконтролю. И если воображение открывает доступ к глубинам бессознательного, то слово воздействует в основном на сознание.

Слово – это третий путь воздействия на психофизиологические функции организма, посредством которого задействуется сознательный механизм самовнушения. Словесное воздействие связано больше с логическими и речевыми функциями левого полушария. Воображение же скорее рождается в правом полушарии мозга, проявляясь в ярком разнообразии символов, образов, чувств. Для того, чтобы возник эффект, необходимы связь и гармония между правым и левым полушариями мозга, между сознательным и бессознательным.

Психическая саморегуляция. В общем случае под управлением принято понимать осуществление воздействий, выбранных из множества возможных на основании определенной информации и направленных на поддержание или улучшение функционирования управляемого объекта в соответствии с имеющейся целью управления. Под психическим самоуправлением (саморегулированием) принято понимать сознательные воздействия человека на присущие ему психические явления (процессы, состояния, свойства), выполняемую им деятельность, собственное поведение с целью поддержания (сохранения) или изменения характера их протекания (функционирования). **ПСР** – это регуляция различных процессов и действий организма, осуществляемая им самим с помощью своей психической активности (самовоздействия). При этом за основу ПСР принимается самовнушение как сложный волевой процесс, обеспечивающий целевое формирова-

ние готовности организма к определенному действию и, при необходимости, – его реализацию.

Процессы психического самоуправления (саморегулирования) носят обязательно сознательный (но не всегда во всех фазах осознанный) и целенаправленный (следовательно, активный) характер. Конечно, психическое обеспечение деятельности и поведения нельзя представить иначе, как через актуализацию традиционно выделяемых психических явлений. Но из этого всего вовсе не следует, что каждое из них не может стать само по себе объектом специального регулятивного воздействия вне контекста какого-то определенного вида деятельности или какой-то линии поведения. Например, занимаясь психической тренировкой (развитием) памяти, внимания, быстроты реагирования и других процессов или овладевая навыками психической регуляции собственного состояния (например, с помощью аутогенной тренировки), человек может руководствоваться при этом целями общего характера, т. е. самосовершенствования, укрепления своего психического здоровья, безотносительно к тому, в каких именно видах деятельности или поведенческих актах он воспользуется потом своими достижениями.

Овладение методикой ПСР позволяет также развить повышенную восприимчивость к самообращениям, самопобуждению, самовоспитанию и т. д. А. Франс говорил: «Нет магии сильнее, чем магия слова!», а И.П. Павлов утверждал, что слово – это самый острый скальпель, к которому нужно относиться так же «стерильно», как и к хирургическому инструменту.

Установлено, что систематическое применение различных модификаций методик ПСР позволяет нормализовать эмоционально–энергетические характеристики психики, в частности, закрепить преимущественно позитивные психические состояния. Обнаружено влияние ПСР на жестко связанные с темпераментом личностные особенности, в том числе на такие показатели, как экстраверсия и нейротизм (отмечается тенденция к снижению интровертированности, повышается потребность в социальных контактах), снижаются показа-

тели личностной и ситуативной тревожности, улучшается контроль за проявлением чувств, усиливаются выдержка, целеустремленность. У прошедших обучение ПСР снижается склонность к переживанию состояний неуверенности в себе, замешательства и растерянности, непродуктивной напряженности. Все это в совокупности способствует укреплению психического, физического и социального здоровья личности человека.

В настоящее время существует значительное количество методических разновидностей ПСР, которые успешно применяются на практике. Наиболее известны из них аутогенная тренировка (АТ), биологическая обратная связь (БОС), релаксация, медитация, идео и визуомоторная тренировка. В следующей главе более подробно описаны методы ПСР, применяемые во время работы на данном курсе. В ПРИЛОЖЕНИИ 1 даны текстовые варианты техник ПСР, применяемых в процессе работы на данном курсе.

2.1.1. Методы ПСР в учебно-профилактической программе «ПсихоОКОлогия»

Метод прогрессирующей релаксации (от лат. *relaxatio* – уменьшение напряжения, ослабление) для снятия нервно–психического напряжения был предложен в 1922 г. Д. Джекобсоном. Занимаясь методами объективной регистрации эмоциональных состояний и мышечного напряжения, он обнаружил, что каждому определенному типу эмоционального возбуждения соответствует и напряжение определенной мышечной группы. Например, депрессивные состояния закономерно сопровождаются напряжением дыхательной мускулатуры; при возникновении эмоции страха напрягаются мышцы артикуляции и фонации, а также затылочные мышцы. Релаксация может быть как непроизвольной (например, расслабленность при отходе ко сну), так и произвольной, вызываемой путем принятия спокойной позы, представления состояний, обычно соответствующих покою, расслабления мышц, вовлеченных в различные виды активности. Релаксация вызывается на фоне установки на покой и отдых посредством **трех** дейст-

вий: проговаривание определенных словесных формул; управление вниманием; образные представления. Поскольку цель релаксационного состояния – восстановление сил, то максимальное, чего человек добивается во время релаксации, – это хорошее самочувствие и уравновешенность.

Метод прогрессирующей релаксации широко используется на занятиях во время выполнения различных модификаций техники «Пальминг» и в качестве подготовительного этапа для упражнений, целью которых является достижение состояния покоя и расслабления (ПРИЛОЖЕНИЕ 1, пункт 1.1.).

Аутогенная тренировка (АТ). Название «аутогенная тренировка» происходит от греческих слов *autos* – сам и *genos* – род, т. е. «самопорождающая тренировка». Это один из широко известных и практикуемых методов ПСР, разработанный немецким психиатром Иоганном Генрихом Шульцем (I.G.Schultz). Следует отметить, что сам И. Шульц рассматривал разработанный им метод аутогенной тренировки как самовнушение, проводимое в состоянии саморасслабления, как «концентрированное саморасслабление» с применением специальных формул самовнушения, которые позволяют оказывать воздействие на процессы, происходящие в организме, в том числе не поддающиеся в обычных условиях контролю сознания. В 1932 г. вышла первая книга, где аутогенная тренировка рассматривается как самостоятельный метод, являясь методом синтетическим. Принято выделять следующие источники АТ:

- практика использования самовнушения так называемой малой нансийской школой психотерапевтов (Э. Куэ, Бодуэн);
- эмпирические находки древнеиндийской системы йогов;
- психофизиологические исследования нервно-мышечного компонента эмоций и опыт применения мышечной релаксации (Д. Джекобсон);
- исследования ощущений людей при гипнотическом внушении (И. Шульц);

– разъясняющая (рациональная) психотерапия (Дюбуа, В.М. Бехтерев, С.И. Консторум).

Основные принципы методики аутогенной тренировки изложены И.Г. Шульцем в монографии «Аутогенная тренировка» (1932) и в совместном с В. Люте шеститомнике «Руководство по АТ» (1969-1973), где авторы указывают на огромные возможности АТ как средства самовоспитания и активизации резервных возможностей человека. И.Г. Шульц определял АТ как самовоспитание с помощью специальных упражнений, считая АТ одним из методов психотерапии. К психофизиологическим механизмам аутогенной тренировки относятся: тренировка в переключении и сосредоточении внимания; механизм освобождения от «мышечных зажимов»; снижение уровня бодрствования.

Предложенная Шульцем методика аутогенной тренировки, в отличие от ее многочисленных модификаций, называется *классической* и делится на 2 ступени: первая, или начальная (АТ – 1) и вторая, или высшая (АТ – 2). В основе упражнений начальной ступени аутогенной тренировки лежит релаксация. *Нижшая ступень* аутогенной тренировки (АТ) предназначена, главным образом, для снятия нервного напряжения, успокоения, обучения навыкам расслабления и управления своим телом. Упражнения начальной ступени являются подготовительными и позволяют, в основном, воздействовать на вегетативную нервную систему и вегетовисцеральные функции организма. *К высшей ступени* аутогенной тренировки (АТ – 2) И. Шульц относил упражнения, цель которых заключается в тренировке процессов воображения (со способностью к визуализации представлений) и нейтрализации аффективных переживаний. В основе упражнений высшей ступени аутогенной тренировки (АТ – 2) лежит медитация.

В настоящее время в отечественной психологии под АТ понимается система приемов психического самовоздействия, обучающая управлению некоторыми вегетативными функциями и психическими процессами. Центральное звено АТ – развитие навыка расслабления мышц (релаксация). Владение искусством расслабления необходимо

для поддержания здоровья и динамического равновесия в организме, снятия симптомов стрессорного воздействия, для обеспечения полноценного отдыха тела и ума от физических и психических нагрузок. Вместе с тем, АТ таит в себе возможности совершенствования личности, развития, усиления психических процессов (например, мышления, воли, внимания и др.), формирования навыков самообладания, стрессоустойчивости. Ключевая роль в успешном овладении методом АТ принадлежит самоконтролю, который сопровождает процесс развития релаксационного состояния.

Х. Линдеман, один из признанных авторитетов по АТ, отмечает, что более успешно овладевают ПСР люди «мягкие», с богатой эмоциональной жизнью, терпеливые, уравновешенные, умеющие хорошо идентифицировать себя с создаваемым образом.

Х. Линдеман, написавший книгу «Аутогенная тренировка. Путь к восстановлению здоровья и работоспособности», осуществил смелый эксперимент, чтобы доказать возможности этого метода оздоровления. Овладев АТ, он в одиночку переплыл Атлантический океан в надувной резиновой лодке. Главными гарантиями своего успеха он считал убедительную мотивацию, уверенность в своих силах и конечном успехе. Все это позволило преодолеть сомнения и колебания сопутствующие необычному путешествию. Вспомните в этой связи слова Ле Бона в «Психологии масс»: «Поверить – значит удесятерить свои силы».

Самовнушение. Главный постулат АТ состоит в том, что мысленно воображаемые образы вызывают физические реакции организма, реализующие эти образы. Любопытной в этом плане выглядит история, описанная венгерским писателем И. Рат-Веггом в книге «Пестрые рассказы». Придворный шут по имени Гонелла заслужил немилость своего князя и был приговорен к смертной казни. С завязанными глазами шута привели на эшафот и положили его голову на плаху. Приговоренный был убежден в неотвратимости казни. Князь же, сменяв гнев на милость, решил сыграть шутку. По его знаку палач должен был всего лишь вылить на шею провинившегося кувшин холод-

ной воды. Шутка кончилась трагически: Гонелла умер, едва почувствовал холодное прикосновение.

В конце XIX и в начале XX столетия проблемой самовнушения занимались: Э. Куэ во Франции, Э. Кречмер в Германии, В.М. Бехтерев в России и другие ученых в разных странах. Все они пришли к выводу, что в основе методов самовнушения лежат два главных механизма: дремотное состояние и сосредоточенное ненапряженное внимание.

О силе самовнушения свидетельствуют и известные факты из жизни классиков мировой литературы. Гюстав Флобер, описывая эпизод отравления и смерти Эммы в романе «Госпожа Бовари», ощущал во рту вкус мышьяка, более того, наблюдались явные симптомы отравления. В воспоминаниях жены Горького М.Ф. Андреевой описан такой случай: работая над повестью «Городок Окуров», где по сюжету муж в припадке ревности убивает жену, писатель потерял сознание. Когда Андреева, пытаясь привести его в чувство, расстегнула рубашку, то увидела на правой стороне груди красную полосу, которая становилась все ярче. Он прошептал: «Ты понимаешь, как это больно, когда хлебным ножом в печень». Конечно, подобные случаи необычны и свойственны выдающимся творцам, но самовнушение играет немалую роль не только в их жизни.

По данным медицинской статистики, зарубежные клиники на 50-55% заполнены так называемыми больными, заболевание которых возникло под влиянием самовнушения.

Самовнушение (метод Э. Куэ). Самовнушение – это усиление влияния представлений на вегетативные или психические процессы, вызванные психической активностью лица, проводящего самовнушение (может быть произвольным и произвольным). Непроизвольное самовнушение обычно опосредовано дополнительными, усиливающими аутосуггестию факторами и несет в себе мощный эмоциональный заряд. Произвольное самовнушение возможно, если сосредоточить мысли и внимание на каком-либо одном представлении.

Развитие методов самовнушения начинается с произвольного самовнушения Э. Куэ. Будучи фармацевтом и наблюдательным человеком, он заметил, что лечебный эффект лекарства зависит не только от его фармакологических свойств, но и от того, с уверенностью в выздоровление или с недоверием принимает его больной. Э. Куэ утверждал, что все люди находятся во власти своего воображения, и что больной человек, «вооружившись правильными представлениями», быстрее достигает выздоровления, то есть сила воображения влияет на эффективность лечения. Он сравнивал силу воображения с горным потоком, который в стихийной безудержности сносит все на своем пути, но который можно «приручить», и тогда он сможет вырабатывать положительную энергию. Сознательное самовнушение по Э. Куэ – это метод, позволяющий болезненные, вредные по своим последствиям представления заменить полезными и благотворными. Э. Куэ сравнивал болезненные представления с застрявшими в подсознательной части Эго штифтами, которые можно постепенно заменить другими. Согласно Э. Куэ, представления, которые он назвал «формулой самовнушения», являются, по своей сути, констатацией факта. Формула самовнушения должна быть простой и не носить насильственного характера. Например: «С каждым днем во всех отношениях мне становится все лучше и лучше», «Я здоров» вместо «Я не болен». При этом неважно, считает Куэ, соответствует ли формула самовнушения действительности или нет, так как она адресуется подсознательному «Я», которое отличается легковерием. Подсознательное «Я» принимает эту формулу за истину, как приказ, который необходимо выполнить. Чем проще будет формула, тем лучше лечебный эффект. «Формулы должны быть «детскими», – говорит Куэ. – Они предназначены не для нашего сознательного, критически настроенного «Я», а исключительно как представление». Куэ неоднократно подчеркивал, что произвольное самовнушение должно осуществляться без каких-либо волевых усилий. «Если вы сознательно внушаете себе что-либо, – писал он, – делайте это совсем естественно, совсем просто, с убеждением и, особенно, без всякого усилия. Если бессозна-

тельное самовнушение, часто дурного характера, бывает столь успешным, то это оттого, что оно осуществляется без усилий».

Э. Куэ часто приводил пример Демосфена, который страдал дефектом речи, но очень хотел стать оратором. Этот человек был настолько полон веры в себя, что путем упорных тренировок (Демосфен учился говорить с камешком во рту) стал по свидетельству современников, непревзойденным оратором. По мнению Э. Куэ, пример Демосфена является наглядной иллюстрацией одного из важных теоретических положений: «успех приносят не столько сила воли, сколько сила воображения».

Хорошо зарекомендовала себя на практике **методика СКР (самоконтроль – саморегуляция)**, созданная В.Л. Марищуком и предназначенная для развития навыков саморегуляции эмоциональных состояний. При всем многообразии теорий эмоций (Джеймс-Ланге, Шехтер, Томкинс-Изард и др.), общим является вопрос соотношения физиологических, психологических и поведенческих явлений. Много исследований посвящено доказательству непосредственной связи внутренних процессов и внешних движений с переживанием. В экспериментах П. Экмана студенты имитировали гримасы гнева, страха, восторга и у них возникали соответствующие эмоции. Исследована специфика психологической интерпретации тех или иных выразительных движений, в частности, в первую очередь эмоциональных состояний по мимике, а отношений – по позам человека.

Сущность методики **СКР** заключается в формировании у обучающихся навыков и умений управления своим эмоциональным состоянием по внешним проявлениям эмоций. Навык контролировать свое эмоциональное состояние формируется по отношению к трем признакам: сокращению мышц лица, конечностей и учащенному дыханию с сокращенной фазой выдоха, управление состоянием осуществляется по результатам самооценки мимических проявлений, скованности, статичности позы, мышечного напряжения, частоты дыхания. При эмоциональном напряжении, волнении, нарастающем раздражении воздействие оказывают посредством произвольного рас-

слабления лицевых мышечных групп, принятия комфортного положения тела, ритмического дыхания с удлиненной фазой выдоха. Умению эффективно осуществлять самоконтроль и необходимое воздействие в ответ на ту или иную форму проявления эмоциональной напряженности человек обучается в ходе специальных тренировок.

В данном курсе как один из методов ПСР для самостоятельного использования предлагается *модификация АТ «Исцеляющие настроения Сытина для усиления зрения»* (ПРИЛОЖЕНИЕ 1, пункт 1.4.).

Медитация. В последнее время за рубежом, прежде всего в западных странах, все большее распространение для формирования навыков стрессоустойчивости находит метод медитации. Слово «медитация» происходит от латинского – *meditatio* – «сосредоточенность» и используется для перевода на европейские языки санскритского термина «дхьяна», означающего «размышление, углубление».

Под **медитацией** принято понимать серию мыслительных действий, цель которых достичь особого состояния организма человека, характеризующегося погруженностью в глубокое физическое и психическое успокоение, отрешенности от внешнего мира, во время которого сохраняется способность к размышлениям, оперированию образами на заранее намеченную тему.

Достигается медитация путем концентрации внутренне направленного внимания, возможно большего мышечного расслабления (релаксации) и эмоционального покоя. Медитация хорошо зарекомендовала себя как эффективная защита организма от разрушительного влияния стресса. Она способствует снижению мышечного напряжения, регуляции дыхания, нормализации пульса, снятию остроты чувства тревоги и страха, нейтрализации аффективных переживаний, преобразований и внутренних трансформаций личности, позволяющих успешно справиться с психологическими и психосоматическими проблемами.

Доказано, что медитация как система психотехнических приемов, предназначенных для вхождения в определенные состояния сознания

и пребывания в них во время выполнения какой-либо деятельности, предполагает достижение следующих эффектов:

- нормализации нервных процессов;
- повышения жизненного тонуса;
- формирования воли; развития интеллектуальных способностей; улучшения памяти и внимания; изменения отдельных черт темперамента и характера;
- улучшения работоспособности;
- снижения конфликтности при взаимодействии с другими людьми; предотвращения и преодоления различных заболеваний.

Различают техники пассивной и динамической медитации.

1. Техники *пассивной (статической) медитации*: техника концентрации на различных частях тела; техника решения парадоксальной задачи (как звучит хлопок одной ладони...); техника быстрой релаксации; концентрация на медитативной музыке; концентрация на дыхании; концентрация на позе; мантра-медитация; медитация на определенных фразах; медитация – визуализация (на образе, на создании определенного эмоционального состояния); медитация на янтрах; медитация на чакрах и т.д.

2. Техники *динамической медитации*: медитация на процессе приема пищи; медитация на процессе движения (ходьба, танец); медитация на позе тела; осознание привычек и автоматизмов; осознание на беседе с другим человеком; осознание на собственном поведении. В Японии одна из самых популярных форм динамической медитации – церемония приготовления чая.

Для эффективного осуществления практики медитации необходимо соблюдение определенных правил: специальное место, время, метод медитации, поза. Важно свести к минимуму внешние помехи, отвлекающие внимание. Поэтому желательно заниматься в относительно изолированном от шума, спокойном *месте*. Желательно начинать занятия в любое удобное *время*, но не раньше, чем через 2 часа после еды, особенно если она была обильной, поскольку процессы пищеварения помешают вам оставаться расслабленными и, в тоже время, не

впасть в дремоту. Техники медитирования многообразны. Выбор *метода* определяется индивидуальными особенностями занимающегося. Каждый человек может, в конечном счете, остановиться на том варианте упражнения, который субъективно будет наиболее приемлемым. Единственное условие – это регулярность в выполнение упражнения. Почему рекомендуется выполнять упражнения в определенных позах? Потому что принятие определенной *позы* поможет провести границу между обычной повседневной деятельностью и новой, и тем самым облегчит концентрацию. Вовсе не безразлично, в какой позе выполнять упражнение. Давно известно, что каждой позе соответствует внутреннее состояние. Не случайно в армии используется стойка «смирно»: грудь вперед, живот втянут, руки по швам, – «стой, не шевелись». Именно такая поза создает готовность к восприятию команд и последующего беспрекословного их исполнения. Индусы предпочитают позу «лотоса», японцы сидят на пятках. Для них эти позы хороши, поскольку они усвоены с детства, но западному человеку они могут показаться весьма сложными, а вызываемый ими дискомфорт способен отвлечь от упражнения. Не стоит принуждать себя к бездумной и мучительной имитации чужой культуры, а с учетом вышеперечисленных условий, выбрать самостоятельно позу для упражнений с учетом вашего удобства и позволяющих условий. Если в дальнейшем вас заинтересует определенная культура или направление в различных восточных школах медитации, то, обратившись к специальной литературе, вы подробно разберетесь во всех правилах и условиях, соблюдение которых является обязательным в данном методе.

Однако далеко не все люди останавливают свой выбор на данном методе ПСР. При этом они руководствуются разными соображениями. Одни, например, не решаются даже на время оградить себя от внешних воздействий, освободиться от потока мыслей. Другие считают медитацию частью религиозных конфессий, с которыми не хотят иметь ничего общего.

Йога. Большинство известных сегодня видов ПСР и используемых в них методических приемов и процедур так или иначе, прямо

или косвенно, но уходят своими корнями в древнеиндийскую систему йогов, созданную усилиями многих поколений людей. Система йогов появилась задолго до нашей эры. «Йога» – на санскрите «единение» или «связь». Значение этого слова выводят из корня «йюдж», что означает «запрягать в упряжку», а в более широком, переносном смысле – дисциплинировать, «заставлять себя сосредоточиться, мобилизоваться». Здесь категория «единение» предполагает единую, искусно разработанную методику физической, психической и умственной тренировки, преследующей цель всестороннего духовного развития. Духовное здесь понимается не как противостоящее чему-то материальному, а как развитие своих высших способностей и их умелое применение в практике повседневной жизни, в созидательном творчестве.

Создатель аутогенной тренировки (АТ) И. Шульц, прежде чем изложить свою концепцию, посетил Индию и основательно изучил опыт местных йогов. Йоги умели в совершенстве овладевать подобными приемами самовоздействия, произвольно управлять обычно неосознаваемыми процессами, протекающими в организме, с давних времен и без помощи какой-либо специальной аппаратуры.

Йога – это детально разработанная система всестороннего физического и психического развития человека, укрепления и сохранения здоровья. Она рассматривает человека как единое целое, дает исчерпывающие рекомендации по здоровому образу жизни. Одной из основных ее целей является гармонизация физического, психического и духовного начал в человеке. Стабильность личности, ее стрессоустойчивость, психическое равновесие она трактует как важнейшие условия здоровой жизни. Наряду с таким подходом существует и мнение о том, что йогу следует рассматривать как религиозно–философское учение. Однако оно встречает категорическое возражение прежде всего со стороны признанных авторитетов в этой области. Один из них, Дхирендра Брахмачари, дает развернутое суждение о сущности йоги. По его мнению, йога означает дисциплину ума и тела. Она не предназначена для какого-то замкнутого круга лиц. Практиче-

ские занятия йогой не означают, что человек должен стать отшельником и жить в уединении в горах. Это самый обыкновенный человек, живущий нормальной жизнью. Для занятия йогой не имеет значения ни профессия, ни классовая принадлежность, ни религия, ни национальность, ни возраст. В йоге нет ничего мистического, она не является религиозным верованием или обрядом. Цель ее – последовательное развитие таких качеств организма, которые позволяют понять действительность и утвердить самосознание, поддерживая здоровое функционирование мозга и психики. Этого можно достичь, последовательно проходя по различным ступеням йоги.

Психологический фактор играет в йоге решающее значение. Его роль настолько высока, что это само по себе позволило говорить о ней как о психологической науке. Именно как древнеиндусскую психологическую науку и квалифицирует йогу известный индийский философ Чаттерджи А. Д. Неру, один из популярнейших руководителей Индии в недавнем прошлом. Он полагал, что йога основана на психологической теории и поэтому должна быть в поле внимания современной психологии. Изучение опыта йогов позволит, по мнению одного из крупнейших специалистов в этой области В. Эванса-Вентца, психологам и физиологам сформулировать совершенно новый взгляд на психологическое и физическое функционирование человеческого организма во время как обычных, так и необычных, удивительных состояний сознания.

Самоконтроль – главное условие успеха в овладении техникой исполнения различных упражнений по системе йога. Самоконтролю и самообладанию йога отводит значительную роль. Систематические и правильно организованные тренировки дисциплинируют проявления эмоциональной сферы, подчиняют их сознательному контролю и управлению, усиливают в целом сопротивляемость стрессу. Постоянное обращение к самоконтролю во время упражнений постепенно приводит к закреплению его как устойчивой личностной характеристики.

Техника медитации йогов связана с такими понятиями, как янтры и мантры. *Янтры* – это реальные или воображаемые графические

изображения. Установлено, что фигуры разнообразной формы и цвета оказывают различное влияние на психическое состояние человека. Так, зигзагообразная линия с острыми углами создает впечатление резкого изменения, накопления и разряда энергии, вызывает у человека чувство напряженности, тревоги. Фигуры с радиально расходящимися прямыми создают иллюзию излучения, квадрат связывают с представлением завершенности, круг – с космической бесконечностью и абсолютной гармонией. Определенное влияние на психическое состояние оказывают и различные цвета. Так, красный цвет возбуждает, а фиолетовый успокаивает; желтый концентрирует внимание, а синий и красный – рассеивают; оранжевый цвет порождает прилив энергии, амбиций и стремление к триумфу. Эффект воздействия формы и цвета на психическое состояние человека лежит в основе практики лайя-йоги. Медитация здесь проводится посредством концентрации внимания на янтрах.

Мантры – это звуко сочетания, эмоционально воздействующие на человека за счет выразительности, громкости, музыкальности произнесенных слов. Следует признать, что зависимость силы воздействия человеческой речи от ее структуры – еще мало разработанная область знаний. Слова, смысл которых конкретен (*день, ночь, холод, тепло,*) обладают большей суггестивной силой, чем слова с абстрактным смыслом (*справедливость, честность, искренность*). Чем выше степень абстракции при описании образа, тем меньше его суггестивное воздействие. Таким образом, если стоит задача сформировать образ отдельно взятого человека, следует говорить не о человечестве вообще, а о конкретных качествах конкретного человека (ПРИЛОЖЕНИЕ 2).

Суггестивное воздействие речи повышают такие ее качества, как мягкость и сила голоса, паузы, использование эффекта неожиданности. На эмоциональное состояние человека оказывает влияние не только смысл и интонация речи, но и определенное звуко сочетание слов. Такие слова, как *мама, детство, солнце*, вызывают субъективно теплые ощущения, а слова *подъем, команда, ура* – жесткие, стимули-

рующие к действию. Любопытно, что звук «р» присутствует в слове «красный» почти во всех европейских языках. При воздействии словом важно не только его смысловое содержание, но и звуковая структура. Так, присутствие в слове звука «и» создает впечатление чего-то маленького, узкого, незначительного, холодного, звук «о» вызывает состояние расслабленности, мягкости, теплоты. Наличие звуков «а», «е», «и» создает ощущение чего-то белого, светлого, желтого, красного, яркого; звуки «ы», «о», «у» ассоциируются с мрачным, темным.

Сознательное воздействие на человека с помощью слов или словосочетаний практиковалось еще в глубокой древности. Многократное повторение определенных, чаще всего бессмысленных слов широко распространено в практике народной медицины, культовых обрядов, присуще стрессовым ситуациям. В таком воздействии бессмысленного ряда слов на психику человека нет ничего абсурдного, так как в этом случае воздействует не смысловая нагрузка, не информация, а звукосочетание.

Для занятий медитацией принимаются специальные позы тела, называемые *асанами*. Согласно учителям йоги, ключ к успеху заключается в обязательном соблюдении трех условий: *последовательность, регулярность и умеренность*. Движения ученика должны быть не только правильными, но и плавными, мягкими, не допускающими никакого насилия над собой. Считается, что человек только тогда овладел асаной, когда он может непринужденно находиться в этой позе не менее 3 часов. После комплекса асан идут занятия *пранаямой* – системой дыхательных упражнений. Они тоже требуют осознанной и строго контролируемой техники исполнения. Пранаяма вобрала в себя за многовековую историю йоги уникальные знания о правильной организации дыхания и его возможностях в профилактике заболеваний, укреплении организма, поддержании и восстановлении физического здоровья человека.

Индийский физиолог и врач В. Бхоле со своими сотрудниками провел клиническое изучение пациентов, которые получали лечение йоготерапией по поводу разных заболеваний. Было установлено, что

даже один только комплекс дыхательных упражнений способен полностью вылечить такие болезни, как хронический бронхит, гастрит, колит. Подобные заявления можно было бы считать фантастикой, если бы они не имели научного подтверждения. Видимо, не случайно академик Н. М. Амосов включил в свой ежедневный физкультурный комплекс упражнения йогов.

В данном курсе комплекс дыхательных упражнений включает в себя и упражнения из практики йоги (раздел 2.2.5.), также во время выполнения техник ПСР используются элементы описанных выше практик (ПРИЛОЖЕНИЕ 1, пункт 1.2).

Направленная креативная визуализация. Механизм работы воображения используется в подходе, который можно назвать как созидательная, творческая, управляемая визуализация. Методика «Созидающей визуализации», разработана профессором Шакти Гавэйн (1997). Среди многочисленных опытов по использованию образного мышления для восстановления организма и лечения болезней наиболее известны клинические работы онколога Карла Саймонтона и его жены психолога Стефани Саймонтон (2001). Они первыми использовали образное мышление в качестве дополнительного метода лечения раковых больных. Особенности и механизмы этого влияния изучаются в таком междисциплинарном научном направлении как **психонейроиммунология**. Специалисты в области психонейроиммунологии доказали, что управляемое фантазирование и визуализация воздействуют на иммунную систему. Чем яснее человек видит мысленным взором свой организм и его пораженные участки на уровне сознания, тем успешнее его подсознание считывает эти послания и координирует внутренние защитные силы. **С помощью сложных нейрохимических процессов мозг воздействует на иммунную систему.** Открытие Саймонтонов породило большое количество исследований. Так, в книге Эрнеста Росси «Психобиология излечения в системе разум – тело» (1986) описывается электробиохимическая связь между нейронными системами мозга и иммунной системой.

Освоение процедуры визуализации налаживает связи между внутренними телесными процессами, происходящими в этот момент в организме и обычно не поддающимися сознательному контролю человека и его психикой, это отличный инструмент для включения резервов адаптации, восстановления утраченных сил. Однако развития способности воздействовать на процессы организма недостаточно, поскольку психосоматические нарушения являются способом адаптации, своеобразной психологической защитой человека при нерешенном внутриличностном конфликте. Предполагает индивидуальную активность и нацелена на настоящее, обязательным является проработка прошлого и будущего, подключение в работу целей с теми задачами, которые формируются в процессе работы.

В данном курсе метод направленной креативной визуализации используется совместно с методом медитации для работы с источником проблемы: представлениями и убеждениями, соматическими проявлениями функциональных нарушений и формированием механизма целеполагания (построения человеком его краткосрочных и долгосрочных целей) (ПРИЛОЖЕНИЕ 1, пункт 1.2).

Визуомоторная тренировка поведения. В 70-х гг. XXв. в США получила распространение методика, которую позже назвали *визуомоторной тренировкой поведения*. Ее авторами принято считать Ричарда М. Суинна и Джеймса И. Лозера.

В 1972 г. психолога Университета штата Колорадо Ричарда М. Суинна пригласили помочь специалисту в области электроники, которого прооперировали по поводу расстройства голосовых связок. Последний жаловался на то, что всякий раз, обращаясь к своим руководителям, он едва мог говорить из-за «слабости» своего голоса. Его лечащий врач, однако, настаивал, что никакой физической слабости нет, а проблема заключается в стрессе. Встретившись с пациентом, Суинн понял, что ни волнения, ни стресс не являются причиной возникших затруднений. Человек просто не был в состоянии действовать. Суинн решил изменить общепринятую процедуру лечения фобий. При обычной методике восстановления нормального состояния

пациентам, страдающим фобией, предлагают все больше и больше представлять то, чего они боятся до тех пор, пока связанные с этим чувством отрицательные эмоции не исчезнут. Суинн же решил использовать воображение своего пациента с иной целью: для развития навыков непринужденной речи на публике. Упражнения начались с напряжения и расслабления мышц и последующего расслабления всего тела. Затем пациент должен был вообразить себя в качестве работника, готовящего для своего руководства доклад, и мысленно «проговорить» его от начала до конца. «Этот метод оказался настолько удачным, – рассказывал Суинн, – что я задумался над возможностью использовать его для развития и других навыков».

Вскоре к нему обратился член университетского горнолыжного клуба с просьбой помочь спортсменам справиться со стрессом во время соревнований. Психолог разделил команду на две группы – экспериментальную и контрольную. В первой группе проводились тренировки воображения, во второй эта методика не применялась. Спортсмены из экспериментальной группы в течение 20 минут попеременно напрягали и расслабляли мышцы. Это простейший способ расслабления тела и сознания. Затем последовало так называемое состояние, которое сочетает глубокую сосредоточенность и «воображаемый сон с бодрствованием» и контролем за пробуждением. В этом своеобразном состоянии им было приказано умозрительно воспроизвести упражнения в слаломе, спуске по крутому склону и даже финишировании. В результате на соревнованиях горнолыжники, занимавшиеся визуомоторной тренировкой поведения, добились лучших результатов, чем их коллеги из контрольной группы, последним даже не удалось им составить серьезную конкуренцию.

Проведенные учеными исследования показали, что зрительные представления события активизирует вовлеченность организма на самых глубоких психических уровнях, стимулируют определенные участки мозга, которые затем используются в деятельности человека, будь то публичное выступление или лыжная гонка. Комплекс упражнений включает в себя следующее:

1. Использование зрительных представлений (как основы методики), помогающих в выработке таких навыков, как успешность, собранность, умение расслабляться или развивать силу и выносливость.

2. Использование особенностей реагирования нервной системы на вызванный человеком визуальный образ. «Какой бы ни была ваша цель, в случае, если вам необходим заряд краткосрочной энергии, подумайте о чем-то, что зарядит вас, будь то зрительный образ, чувство или звук», – утверждают авторы данной методики. Например, один профессиональный конькобежец перед тем, как выйти на лед, воображал, как он проглатывал звезду, которая затем взрывалась в нем, наполняя весь организм энергией. Ответом нервной системы на этот вызов был приток физической энергии, обусловленный притоком адреналина.

3. Контроль выражения лица, осанки, жестикуляции, голоса. Например, обычная улыбка передает нервные импульсы от лицевых мышц в эмоциональный центр мозга. Результатом являются позитивные чувства радости или расслабления.

4. Представление себя в тот момент, когда вы смогли справиться с любым заданием без особых усилий, каким бы сложным оно ни было. Необходимо запечатлеть в сознании свое лучшее время так, чтобы вы могли вспомнить его, оказавшись в кризисном положении.

5. Позитивное мышление. Экспериментально проверено, что лишь одна мысль о поражении, неудаче может стать причиной провала, крушения при выполнении ответственного задания. Предлагаемые методики направлены на то, чтобы человек совершал позитивную мысленную работу под лозунгом «Я смог».

6. Самоутверждение. Упражнение заключается в переформулировании негативных мыслей в позитивные.

7. Определение долгосрочных целей.

Такой инструмент, как «визуомоторная тренировка» используется в процессе работы на курсе и по завершении каждого занятия для создания соответствующего позитивного настроения, для опредмечивания планов следующего дня, то есть для наиболее эффективного це-

леполагания, включая в пространство творчества не только «символические образы», а конкретные дела и цели в различных областях жизнедеятельности.

Осваивая теоретические знания и практические навыки техники «визуомоторной тренировки», слушатели приобретают механизм самоуправления и саморегуляции, который впоследствии может быть использован в любое время под разновариантные задачи, что значительно расширяет спектр возможностей, и, как следствие, влияет на повышение самооценки и личного статуса (ПРИЛОЖЕНИЕ 1, пункт 1.3.).

Идеомоторная тренировка. В середине XIX в. двое знаменитых ученых – французский химик Шеврель и английский физик Фарадей – независимо друг от друга пришли к одинаковому выводу, проделав схожий опыт. Вы также можете его проделать самостоятельно. Возьмите обычную нитку длиной около 1м и привяжите к одному ее концу грузик весом в 5-15 г, а другой конец намотайте на сгиб указательного пальца ведущей руки (у правой – правой, у левой – левой). Расстояние между пальцем и грузиком приблизительно 70-80 см. Вытяните прямую руку перед собой на уровне плеча и уравновесьте груз. Затем, сосредоточив внимание на висящем предмете, мысленно представьте, что он начинает раскачиваться как маятник, сначала слабо, потом все сильнее и сильнее. Через несколько секунд грузик действительно придет в движение. Причем движение можно изменить, представляя, что груз движется вперед – назад, вращается по кругу. И груз действительно начнет двигаться по заданной мыслью траектории. *Причина в том, что мысленное представление о движении автоматически порождает в соответствующих мышцах едва заметные, не осознаваемые сокращения и расслабления, в результате чего человек начинает выполнять то движение, которое он мысленно представил.* Эти микропроцессы в мышцах не всегда заметны на глаз, но легко фиксируются специальной аппаратурой.

Процессы, рождающиеся в виде мысленных представлений, идей и реализующиеся в моторике, в движении соответствующих групп мышц, получили название *идеомоторных актов*. Идеомоторные акты

обычно произвольны, неосознаваемы и, как правило, имеют слабо выраженные пространственные характеристики. Принцип идеомоторных актов был открыт в XVIII веке английским врачом Д. Гартли и разработан английским психологом В. Карпентером. Дальнейшие исследования показали, что движения, сопровождающие процесс представления движений, не всегда можно отнести к классу произвольных и что мышечные сокращения, вызывающие данные движения, могут быть осознаваемыми.

Под **идеомоторной тренировкой** понимают планомерно повторяемое, сознательное, активное представление и ощущение осваиваемого навыка. Активное представление реально выполняемых навыков способствует овладению ими, их укреплению, корректированию, а также ускорению совершенствования.

В процессе обучения изменяется потребность человека в информации, поэтому тренировки подлежат корректировке и учитывают уровень подготовленности в данный момент. Сложные двигательные навыки отрабатываются с помощью более коротких повторений. Информация, которую получает человек во время тренировки, должна быть сформулирована ясно, однозначно и сопровождаться объяснениями сути упражнения.

Метод идеомоторной тренировки на занятиях данного курса используется при выполнении специализированного комплекса психофизической гимнастики: для тренировки внешних глазодвигательных и внутренних мышц глаз (раздел 2.3.2.); для тренировки опорно-двигательного аппарата (раздел 2.2.3 и ПРИЛОЖЕНИЕ 6, 7.).

Биологически значимая обратная связь (БОС). Метод БОС, в основу которого положены различные инструментальные приемы реализации обратной связи, позволяет обучиться сознательному контролю и произвольному воздействию на ряд исходно неощущаемых и неосознаваемых процессов (функций) в организме (биоэлектрическая активность мозга, сердечный ритм, показатели температуры тела, давление крови, мышечная релаксация и др.). БОС обеспечивается с помощью электрофизиологической аппаратуры, которая измеряет и

представляет (в зрительном или слуховом варианте) текущие результаты воздействия на протекание того или иного непроизвольного физиологического процесса, тем самым давая постоянную возможность субъекту саморегуляции контролировать характер его развития. В рамках бихевиоральной медицины, которая начала оформляться в начале 70-х гг. XX в., этот метод зарекомендовал себя как эффективная терапевтическая техника. Он применяется при лечении повышенного кровяного давления, сердечно-сосудистых заболеваний, головных болей, общей и ситуативной тревожности, фобий и ряда психосоматических заболеваний.

Методику БОС впервые описала Б. Браун, выпустившая в 1977 г. книгу «Стресс и искусство биологической обратной связи», в которой рассматривались эффекты комбинированного использования АТ и современных инструментальных техник, позволяющих получать с помощью обратной связи немедленную информацию о физиологических изменениях. Пользуясь возможностью, предоставляемой БОС, человек вырабатывает своеобразный условный рефлекс, научается хорошо владеть той функцией, которая раньше не поддавалась произвольной регуляции.

Как показывают исследования, на эффективность упражнений по методу БОС влияют следующие индивидуально-психологические особенности: эмоциональная устойчивость, уравновешенность внутреннего мира, уровень психической активности и интенсивность эмоциональных реакций, преимущественная опора человека на первосигнальные или второсигнальные регулирующие образы.

Для повышения функционального уровня у здоровых людей применяют различные виды БОС. Наиболее распространены из них следующие: *электромиографическая (ЭМГ) ОС* (используется для расслабления лобной мышцы); *электроэнцефалографическая (ЭЭГ) ОС* (служит для контроля конкретного психического состояния); *электрокожная ОС* (используется при релаксации в стрессовых состояниях, для измерения уровня возбуждения, а также как вспомогательное средство, например, при десенсибилизации); *кожнотемпе-*

ратурная ОС (используется при обучении релаксации); *кардиоритмическая ОС* (для произвольного изменения ЧСС).

Метод БОС имеет некоторые особенности практического применения по сравнению с АТ. Одна из них касается способа организации обратной связи: он дает возможность организовать постоянное получение информации о достигнутых результатах обучения и их точной количественной оценке. Другая особенность заключается в самом характере произвольных воздействий, с помощью которых субъект пытается влиять на характер изменения той или иной функции. Если в методе АТ в их основу положены словесные формулы самовнушения, то метод БОС требует от субъекта саморегуляции выработки специальных приемов самовоздействия.

В данном курсе предлагается свой вариант вида БОС при работе с коррективной таблицей, которая и выступает в качестве инструментария, позволяющего получать с помощью возникающей обратной связи немедленную информацию о физиологических изменениях в функциональной активности органов зрения, активизации их работоспособности.

Преимущества предлагаемого метода заключаются и в том, что в любой момент времени человек может использовать свои внутренние ресурсы, не прибегая к использованию дорогостоящего оборудования (не всегда доступного), времени и финансов. В данном случае речь идет также и о феномене «латентного научения», которое может быть использовано при появлении мотивационной значимости, независимо от такой категории как время, а сам человек выступает как «субъект» и активный участник происходящего процесса, а не «объект», получающий опыт по формированию механизма «выученной беспомощности».

В целом можно сказать, что обучение умению произвольно осуществлять регуляцию своих психических состояний скрывает серьезные перспективы для борьбы с последствиями воздействия различных стрессоров, для интенсификации периодов отдыха, а также общей

профилактике организма (см. раздел 2.3.4. «Техника работы с коррективной таблицей»).

2.1.2. Цветотерапия. Использование цвета для регуляции психо-физического состояния человека

Человечество давно знало о целебных свойствах цвета. Уже в Древнем Египте в храмах существовали специальные помещения, в которых солнечные лучи определенным образом преломлялись в тот или иной цвет спектра. Археологи утверждают, что эти комнаты были лечебными. В IX в.н.э. знаменитый ученый, врач Авиценна составил особый атлас, в котором запечатлел зависимость цвета, темперамента и здоровья. В Средние века великий врач Парацельс готовил свои лекарства, руководствуясь не только свойствами компонентов, но и их цветом. Научное обоснование использования цвета получило в середине XIX в., благодаря опытам французского астронома Фламмарiona. Помещая растения под цветное стекло, он исследовал влияние цвета на развитие растений.

В России значительный вклад в теорию цветотерапии внес В.М. Бехтерев. Он доказал, что цветовая гамма влияет на состояние человека так же, как и лекарства. Бехтерев установил, что розовые и красные цвета возбуждают и способны вывести из депрессии, синий и голубой успокаивают, вызывают реакцию торможения.

Сегодня научно доказано, что у каждого цвета определенная длина волны. Поэтому электромагнитное излучение воспринимается не только глазами, но и всем организмом. Более того, каждый орган тела «работает» на определенной электромагнитной частоте, изменение частоты, вызванное влиянием того или иного цвета, приводит к изменениям в функционировании органа. Поэтому неудивительно, что цветотерапия оказывает такое влияние на организм в целом.

Различные цвета по-разному воздействуют на психическое и функциональное состояние человека. Теплые цвета оказывают **эрготропное** влияние, повышая активность симпатического отдела вегетативной нервной системы и усиливая возбуждение центральной

нервной системы. Холодные цвета оказывают **трофотропный** эффект, т.е. успокаивают, снижая активность симпатического отдела и повышая активность парасимпатического отдела вегетативной нервной системы. В связи с этим создается ощущение покоя и расслабления, уменьшается частота пульса, замедляется дыхание, происходит расслабление мышечных зажимов.

Ниже приведем пример основной символики цветов. (Ахмедов Т.И. Гипноз. Новейший справочник. – М.: Изд – во: «Эксмо», 2005.)

Красный цвет. Символическими образами красного цвета являются огонь и кровь. Энергия красного цвета помогает формировать тело, поддерживает его существование, повышает внутренние ресурсы организма, наполняет его волей к жизни. Благодаря своему стимулирующему действию красный цвет рекомендуется использовать при состояниях, возникающих на фоне общего физического истощения и ослабленного иммунитета.

Корреспондирующие органы: сердце, артерии и вены, печень, почки, прямая кишка.

Красный цвет оказывает стимулирующее действие на органы кровообращения, повышает содержание гемоглобина в крови и тем самым препятствует возникновению анемии, способствует выделению тепла, регулирует деятельность печени и почек, способствует мышечному расслаблению, помогает при нарушениях менструального цикла у женщин и стимулирует сексуальную активность.

Однако работу с красным цветом не рекомендуется проводить при повышенной температуре тела, наличии воспалительных процессов, гипертонии. Также чрезмерно долго не рекомендуется работать с красным цветом, так как это может привести к утомлению, нервному перенапряжению, агрессивности.

Оранжевый цвет. Это часть красного цвета, смешанного с желтым. Оранжевый цвет является пограничным слоем огненной силы красного цвета. Пропорциональное использование оранжевого цвета может смягчить сильное воздействие красного.

Корреспондирующие органы: селезенка, поджелудочная железа, тонкий кишечник, органы дыхания.

Оранжевый цвет оказывает в целом укрепляющее воздействие на жизнеспособность организма, снабжает энергией селезенку и поджелудочную железу, укрепляет органы дыхания – рекомендуется сочетать использование оранжевого цвета с дыхательными техниками.

Желтый цвет. Символом желтого цвета является солнце – источник света, тепла и жизни. Желтый цвет также наполняет человека животворящей энергией, однако в отличие от энергии красного цвета, она не возбуждает, а стимулирует. Желтый цвет связан с солнечным сплетением человека и со всей его нервной системой.

Корреспондирующие органы: нервы, мозг, лимфатическая система, желчный пузырь, желудок, двенадцатиперстная кишка.

Желтый цвет стимулирует интеллектуальные способности человека, оказывает очищающее действие на органы пищеварения, печень и кожу, способствует выделению желчи, восстанавливает запасы минеральных веществ и снижает уровень кислотности в организме.

Зеленый цвет. Это цвет природы, символ вечного обновления человека и мира. Поэтому зеленый цвет является прекрасным средством для восстановления и регенерации организма. Поскольку зеленый цвет находится в середине спектра, между теплыми и холодными цветами, его воздействие носит одновременно бодрящий и успокаивающий характер. Зеленый цвет связывает психический и физический уровни.

Корреспондирующие органы: нервы, мышцы, кости, сухожилия, эндокринные органы.

Зеленый цвет оказывает бодрящее и одновременно успокаивающее действие на организм, проявляя антисептические свойства, укрепляет мышцы и ткани, оказывает стимулирующее воздействие на гипопфиз, является прекрасным средством при хронических заболеваниях. Противопоказаний не имеет.

Голубой цвет. Голубой цвет ассоциируется с состоянием полного покоя, поэтому он оказывает соответствующее действие на цен-

тральную нервную систему. С его помощью можно снизить давление, уменьшить частоту сердечных сокращений и дыхания, чтобы восстановить организм и иметь возможность зарядить его новой энергией.

Корреспондирующие органы: нервы, гортань, область придатков, глаза, уши, нос.

Голубой цвет успокаивает боли, оказывает тонизирующее и сосудосужающее действие, оказывает противовоспалительное антисептическое и жаропонижающее действие, благотворно воздействует при усталости и нарушениях сна.

Синий цвет. Это темно-голубой цвет с небольшим добавлением красного. Синий цвет обладает теми же свойствами, что и голубой. Синий цвет можно выбирать для работы лишь в том случае, если вы хотите посредством более интенсивного оттенка усилить проникающую способность и свойства голубого цвета. Это особенно актуально для психосоматики, и поэтому синий цвет используется, прежде всего, против соматических недугов, возникающих на почве различных нервных расстройств.

Корреспондирующие органы: органы дыхания, нервная система, щитовидная железа, миндалины, слепая кишка.

Синий цвет оказывает положительное воздействие на органы дыхания, поэтому особенно эффективен при бронхите, воспалении легких и астме, регулирует деятельность щитовидной железы, уменьшает воспалительные процессы в слепой кишке и миндалинах, способствует остановке кровотечений, быстрому рубцеванию и заживлению ран, оказывает обезболивающее действие.

Фиолетовый цвет. Этот цвет представляет собой смесь голубого и красного, поэтому воплощает в себе единение покоя и движения. При работе используются его успокаивающие и одновременно очищающие и укрепляющие свойства. Особенно благотворно воздействует фиолетовый цвет на истощенную нервную систему. Кроме того, фиолетовый цвет занимает особое место во внешней энергетической оболочке человека.

Корреспондирующие органы; нервы, железы, прежде всего гипофиз, лимфатическая система.

Фиолетовый цвет оказывает благотворное воздействие на человека при «поломке» биологических ритмов, а также при бессоннице, мигренях и депрессиях.

Использование метода корреляции цветообраза и музыкальных программ широко используется на занятиях данного курса во время выполнения различных модификаций техники «Пальминг» (как релаксация – визуализация). Во время выполнения дыхательных техник для усиления эффекта (в зависимости от поставленной задачи) и в качестве подготовительного этапа для упражнений, целью которых является достижение состояния покоя и расслабления, что благоприятно сказывается на работе органов зрения и всего организма в целом (ПРИЛОЖЕНИЕ 1, пункт 1.1.).

2.1.3. Музыкаотерапия. Особенности эрготропной и трофотропной музыки. Элементы рецептивной музыкаотерапии

Наша речь буквально пропитана музыкой. Заимствование образов, традиционно принадлежащих одной системе анализаторов для описания процессов, связанных с функционированием другой системы, – явление распространенное: «разыграл как по нотам», «их голоса звучали в унисон», быть «тактичным». Мы говорим о настроении радостном или печальном, мажорном или минорном, бываем настроены и не настроены. Слова с корнем «строй» (означающим «систему, отличающуюся внутренней согласованностью», будь то склад человека или соотношение ступеней звуковой системы) имеются как в музыкальном словаре, так и в психологическом. Из этого можно предположить, что человек нуждается в настройке не меньше, чем музыкальные инструменты.

Как только появились исследования по физиологии мозга, наука обратила внимание на значение музыки для человека, хотя первые попытки объяснения этого феномена относятся к концу XVII века. Антропологи и этнологи, исследуя все известные народности, устано-

вили, что любая устойчивая общность людей создавала свою собственную музыку и интегрировала ее в свою жизнь.

В исследованиях по нейрофизиологии, посвященных изучению воздействия различных раздражений на органы чувств, было выявлено, что в соответствии со структурой восприятия *наиболее сильное воздействие на возникновение эмоции оказывают именно звуковые раздражители*, а период адаптации к звуковым раздражениям намного длиннее, нежели к оптическим или тактильным. Одна из причин этого заключается в непосредственной взаимосвязи слуховых каналов через таламус и гипоталамус с лимбической системой, «центром чувств» головного мозга. Восприятие мозгом возбуждения слуховых рецепторов, возникшего в процессе слушания музыки, является более интенсивной деятельностью по сравнению с восприятием возбуждения других рецепторов. Под интенсивностью подразумевается, что клетки мозга, отвечающие за слух, реагируют на возбуждение в десять миллионов раз более слабое чем то, которое необходимо для передачи в мозг информации о прикосновении к коже. *Музыка «соприкасается» с органами чувств намного раньше, чем любой другой возбудитель* и способна поднимать кривую человеческого возбуждения медленно, но верно, являясь своего рода энергетической, эмоциональной подпиткой.

Научно-исследовательский проект, осуществленный в США, подтвердил, какое пагубное воздействие на психическое состояние человека оказывает долгое пребывание в помещении с «мертвой тишиной». Группа исследователей, в течение длительного времени находившаяся в комнате, которая была устроена так, что в ней поглощались любые слова, любые звуки, на себе ощутили это пагубное воздействие тишины, ведь не зря родилось словосочетание МЕРТВАЯ тишина. Был перекрыт поток звуковой информации, необходимый для нормального функционирования центральной нервной системы. Есть и другая сторона медали: люди, живущие в больших городах или около шумных улиц, строек, фабрик начинают страдать определенными нарушениями восприятия и искаженной звуковой чувст-

вительностью, причины которой кроются в акустической перенасыщенности, что также неблагоприятно влияет на психику человека.

Под «мертвой тишиной», конечно же, подразумевается лишь отсутствие внешних раздражителей, потому что тело человека «звучит» постоянно. Если зажать уши и прислушаться к «музыке своего тела», то можно услышать, как рождаются звуки в циркуляции и токе крови, перистальтике кишечника, дыхании, услышать ритмы сердца, которые могут быть слышны даже извне – пульс на запястье, висках или яремной вене.

А.А. Томатис, французский врач и музыкальный терапевт, в одной из своих работ, написанных на основе его собственных опытов, подчеркивает роль органов слуха и восприятия звуков в пренатальный и постнатальный период развития человека. Контакты с миром начинаются еще в материнском лоне благодаря слуху, еще во «внутриутробном прошлом», а не с момента рождения. Тезисы А.А. Томатиса позволяют понять, почему беременная женщина, владеющая иностранными языками и разговаривающая на одном из них во время беременности, может передать своему ребенку особые способности к изучению иностранного языка. Слух оказывает влияние даже на сам процесс внутриутробного развития, пропитывая его музыкой. Ребенок слышит материнское сердцебиение задолго до рождения, а именно 26 миллионов ударов, что нетрудно вычислить, если исходить из того, что мать вынашивает ребенка на протяжении положенных девяти месяцев.

Нельзя опровергать и другое открытие А.А. Томатиса: у каждого языка действительно существует своя собственная музыка, свой собственный музыкальный фундамент (темп, динамика, метроритм, звуковысотность и форма). Одновременно со всем этим весьма значимым становится и заявление этого ученого о том, что уши можно назвать жизненно важным психоэмоциональным органом человека

При передаче сигнала в мозг о раздражении звукового рецептора тело человека реагирует рефлекторно или же эмоционально, а его реакция на раздражение облекается в форму определенного поведения (табл. 1).

Таблица 1.

Возможные реакции человека на звуки музыки

Коммуникативные	Пение, смех, выкрики, плач, улыбка, гримасы и т.д.
Двигательные	Различные виды движения, танцы
Органические	Изменение частоты пульса, ритма дыхания и т.д.
Сенситивные	Эмоциональный отклик, сопереживание и т. д.

Эмоциональные реакции на музыку возникают благодаря ее специфическому воздействию на вегетативную нервную систему – часть нервной системы, которая, в свою очередь, координирует работу внутренних органов и систем организма. Даже если определенная музыка претит этическим или эстетическим чувствам и установкам человека, вегетативная нервная система отреагирует на раздражитель, т.е. возникает вегетативная, подсознательная реакция, соответствующая структуре данной музыки.

Отметим также, что помимо значимости самого факта слышания звука, большое влияние на состояние человека оказывают свойства звука, композиция музыки.

Музыку, в которой преобладающим является пунктирный ритм, динамическим оттенком является форте, идет постепенное ускорение, основной лад – мажорный, имеют место диссонансы, относят к **эрготропной музыке**. Эрготропная музыка поддерживает мозг в рабочем состоянии, стимулирует выработку им свежей энергии и выплеск ее вовне, типичным примером стимулирующего воздействия музыки являются праздничные парады, концерты.

Музыку, в которой ритмы менее подчеркнутые, преобладает минорный лад, громкость невысока, наблюдается гармоничность, нежность и напевность мелодии, относят к **трофотропной**. Трофотропная музыка также является акустическим раздражителем, правда, ее воздействие противоположно воздействию эрготропной музыки: она стимулирует блуждающий нерв (вагус) и парасимпатический отдел вегетативной нервной системы. Импульсы, проходящие по волокнам парасимпатической нервной системы, вызывают замедление и ослаб-

ление функций организма, возникает состояние покоя, расслабления, восстановления, насыщения, отдыха.

Формулу воздействия музыки на человека можно представить в виде системы координат, показывающей кодирование музыкальных эмоций (рис. 7).

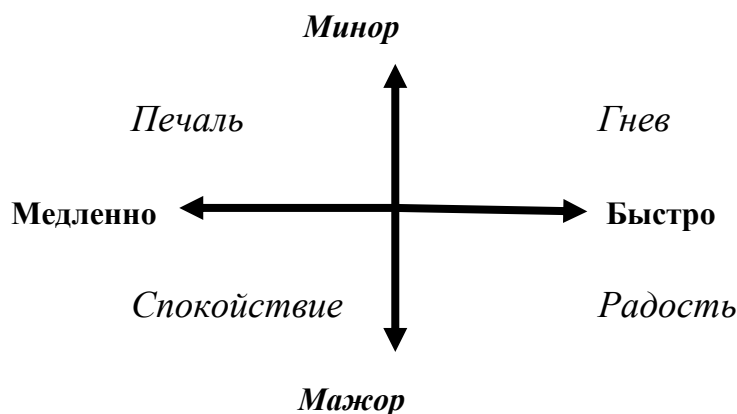


Рис. 7. Кодирование музыкальных эмоций

С точки зрения психофизиологии особенности эрготропной и трофотропной музыки можно представить следующим образом (табл. 2).

Основываясь на вышеизложенном материале можно говорить о функциональном значении музыки.

Музыкотерапия существует в двух основных формах: активной и рецептивной. *Рецептивная музыкотерапия* – это пассивный процесс восприятия музыки, направленный на достижение определенной терапевтической, коррекционной цели. Основные направления рецептивной музыкотерапии:

- *коммуникативное*: совместное прослушивание музыки, направленное на развитие навыков межличностного общения, поддержание контактов, построения пространства взаимопонимания, соучастия, доверия, повышение социальной активности, приобретение новых средств эмоциональной экспрессии, облегчение формирования новых отношений и установок;

Таблица 2.

Особенности эрготропной и трофотропной музыки

	Эрготропная музыка (стимулирующая, активизирующая). В данном случае говорится о эрготропном доминировании, преобладании возбуждения симпатической нервной системы.	Трофотропная музыка (успокаивающая, расслабляющая). В данном случае говорится о трофотропном доминировании, преобладании возбуждения парасимпатической нервной системы.
Средства музыкальной выразительности	• пунктирный ритм; • мажорный лад; • подчеркнутая, ударная пульсация; • наличие резких взлетов и резких падений мелодии; • штрих стакато; активность; острые ладовые тяготения	• отсутствие сильных акцентов; • минорный лад; • консонансы; • невысокая громкость; • штрих легато; • плавное течение мелодии; • отсутствие острых ладовых тяготений (например, пентатонические лады в фольклоре).
Реакции	• повышение сердечно-сосудистого давления; • учащение дыхания и пульса; • спазмы мускулатуры • расширение зрачков; раздражение кожи; • общее возбуждение .	• снижение сердечно-сосудистого давления; • замедление дыхания и частоты пульса; • расслабление мышечных зажимов; • сужение зрачков; уменьшение раздражения кожи; • чувство спокойствия, умиротворенности, восстановления, отдыха.

– *регуляторное*: это регулирующие влияние на психовегетативные процессы, направленное на достижение катарсиса^{*}, эмоциональ-

^{*} Катарсис (с греч. – очищение) – способ снятия психического напряжения. Первоначально, с легкой руки Аристотеля, это понятие означало эмоциональное потрясение и следующее за ним состояние внутреннего очищения у зрителя античной трагедии, герой которой, как правило, погибает. В дальнейшем катарсис превратился в специальный прием терапевтического воздействия, заключающийся в разрядке, «отреагировании» - аффекта, ранее вытесненного в подсознание и возможно явившегося причиной психосоматического расстройства.

ной разрядки, способствующее снижению нервно–мышечного напряжения;

- *эстетическое*: это повышение эстетических потребностей;
- *эмоциональное активирование* (увеличение спектра эмоциональных реакций, регулирование эмоционального состояния).

Активная музыкотерапия представляет собой направленную, активную музыкальную деятельность: воспроизведение, фантазирование, импровизацию с помощью голоса и музыкальных инструментов.

Пение. На Руси считали, что поет в человеке Душа, и пение есть ее естественное состояние. Если перенестись в давние времена, то обнаруживается картина естественного вхождения человека в песенный мир еще до его рождения, когда ребенок, находясь в утробе матери, слышал ее пение. Его нельзя назвать пассивным слушателем, поскольку, воспринимая соответствующие вибрации материнского организма, он изначально жил в песне, был созвучен ей, являлся ее частью. Кроме звуков кишечника, ударов сердца, напряжения и расслабления мышц живота при дыхании, ходьбе и работе, на состояние плода оказывают заметное влияние мажорные и минорные состояния души матери.

Факт живучести песен и их терапевтического воздействия высказывался давно, еще со времен Аристотеля, а в Древнем Китае лечили музыкой, вокалом, специальными вибрационными упражнениями. Работа со звуком (силой, долготой, высотой), ритмом, дыханием, интервалами приближает не только к терапевтическому исполнению песен, но и формирует, корректирует личность человека. Все до самой последней клетки вступает во взаимодействие, когда человек *поет, говорит, кричит*. **Крик** есть изначально присущий способ общения с миром младенца (по-польски младенец «*niemowle*», что переводится как неговорящий). И уже взрослый человек, открывая в себе резервы звучания на максимуме, позволяет своему внутреннему «ребенку» быть, заявлять о себе, самовыражаться.

По окраске, тембру, интонациям **голоса** проявляется состояние человека. Следовательно, от характера и эмоциональной окрашенно-

сти звука будет зависеть, что человек дарит себе – здоровье или хвори, страхи или радость, напряжение или свободу.

Звук. Вибрационные характеристики звука использовались различными культурами для лечения физических и душевных недугов. Только около 20% производимого человеком звука направлено во внешнее пространство, остальная часть вибраций охватывает пространство внутреннее, вызывая резонирование органов, тканей и более тонких структур человеческого организма. От произносимых или пропеваемых звуков можно ощутить вибрацию, прикладывая кончики пальцев к различным частям головы (головной резонатор).

Звуки обращаются к органам человека в обход сознания и совершают определенную работу над ними. Так, в китайской системе излечения с помощью звуков («Нэй Цзин») утверждается, что для селезенки подходит сочетание звуков «гон», для сердца – «чэн», для легких – «шэн», для почек – «ю», а для печени – «гуо». Причем замечено, что разные болезни требуют различной интенсивности произнесения звуков.

Вибра-йога рекомендует специальные мантры, регулирующие работу органов; специальные лечебные звуки используются и в учении суфиев.

Музыканты – суфии, особенно в Индии, осваивая звуки, медитировали по полчаса в день на каждый из них, добиваясь переноса звучания в самый центр сердца. Оттуда он звучал для них как камертон, настраивая голос на интимный и волнующий лад, на тон здоровья, энергии и активного творческого взаимодействия с миром. Наверное, поэтому, как говорят, они могли голосом творить чудеса.

Работая только с одним звуком удастся сделать открытие: внутри одного звука – мир так же полон и сложен, как и вся вселенная вокруг. Так, например, «разведение звука» – достижение максимума и минимума громкости, длительности, высоты – нагнетает и снимает физическое и психическое напряжение. Именно за счет того, что звук усиливается по нарастающей до максимума громкости или высоты,

напряжение, достигнув апогея, не может быть удержанным на данной точке, и возникает эффект эмоциональной разрядки.

Обозначение максимума и минимума звука также позволяют осознать и конкретизировать пространство поиска оптимума.

Большую роль в позитивной ориентации личности играет оригинальная манера звукоизвлечения (занятно, что в этом слове содержится слово «лечение»), когда звук посылается в пространство, губы растягиваются в улыбке, придвигая его к зубам, заставляя использовать передний резонатор, то есть переднюю половину ротовой полости. Вы ЗВУЧИТЕ и улыбаетесь, в результате тренировки улыбка внешняя становится улыбкой внутренней, и вы уже с ней смотрите на мир и на людей. Формируются механизмы эмоциональной ориентации.

Существует большое количество «неровных» песен, темп которых может возрастать и снижаться очень сильно (*напряжение – расслабление – сброс*). Понятно, что зажатое горло и мышцы шеи блокируют не только дыхание и звукоизвлечение, но и выражение тех или иных чувств человека. Хроническое мышечное напряжение, «броня характера» по Райху (Reich, 1942), препятствующее качественному проживанию ситуаций, за счет таких перепадов постепенно снимается, сопутствует освобождению от навязчивых программ, стереотипических реакций.

Вокал. Слово *вокал* имеет началом латинское *vox*, что означает голос. В распоряжении человека есть уникальное средство оздоровления самого себя – собственный голос. С постановкой голоса, его четким, уверенным звучанием, с наличием обогащающих его обертонов, с подключением к этому процессу сердца связана, в конечном счете, и постановка самого человека в обществе. Он имеет голос, он звучит в общем хоре, с его голосом считаются, он занимает в связи с этим определенное положение в обществе. Не перечислить весь спектр оттенков, которыми может оперировать человек, сознательно пользующийся своим голосом. Он по своим качествам бывает: бархатный, глуховатый, блеклый, визгливый, воркующий, загробный, густой, жидкий, истошный, ломкий, надтреснутый, писклявый, при-

душенный, рыкающий, сиплый, стеклянный, стальной, текучий, хрустальный, яркий и так далее.

Голос говорит о душевных переживаниях, о чертах характера и сиюминутном настроении, и тогда он становится: ангельским, беспечным, благожелательным, величавым, виноватым, восторженным, грозным, деликатным, елейным, жалобным, задорным, заспанным, иступленным, капризным, ледяным, льстивым, масляным, замогильным, нервным, обиженным, победным, подавленным, раздраженным, робким, сладострастным, смиренным и так далее.

На Руси с помощью вокалотерапии издревле осуществлялось лечение больных: больного сажали в круг и водили вокруг него хороводы. Помимо этого просто усаживались вокруг человека так, чтобы он оказался в центре максимального звукового воздействия, в той точке, где «тело звука» реально вырастает ввысь и вширь, захватывая своими вибрациями пространство. Применение вокалотерапии в клинике внутренних болезней, таких, например, как бронхиальная астма, уже рассматривалось на научном уровне; оказалось, что под действием пения облегчалось отхождение мокроты, происходили позитивные изменения в структуре дыхания больных.

К тому же было доказано, что вокалотерапия является «методом активации неспецифической резистентности (устойчивости) организма», что можно отследить даже по изменениям, происходящим в составе крови. А резистентность (устойчивость, сопротивляемость) обеспечивает способность организма адаптироваться к различным факторам изменяющейся окружающей среды, что так необходимо для нормального функционирования организма.

Воздействие музыкальных программ, вокалотерапии, техник по работе со звуком и ритмом эффективно влияет на эмоциональную сферу человека, снижая проявления повышенной тревожности и агрессии, улучшая самочувствие, активность, настроение, повышая жизненный тонус. Также положительное влияние оказывается на восстановление функций центральной нервной системы, кардиореспираторной и дыхательной систем, тонкую координацию движений, что в

свою очередь оказывает положительное влияние и на функциональную работоспособность органов зрения. Однако следует подчеркнуть, что, несмотря на эффективность изолированного влияния музыкальных программ, наиболее целесообразно использовать данный способ в комплексе мероприятий.

Каждое упражнение данного курса сопровождается голосоведением и музыкальная программа, подобранная с учетом цели и задач этого упражнения, функциональных особенностей самой музыки, что способствует возникновению синергического эффекта и достижению положительного результата не только в работе органов зрения, но и всего организма в целом (ПРИЛОЖЕНИЕ 3).

2.1.4. Смехотерапия. Роль юмора в улучшении психо-физического состояния человека

Юмор можно определить как набор жизненно важных навыков, которые человек использует в процессе общения в условиях постоянно меняющейся жизни для снятия напряжения, репрезентации своего эмоционального состояния собеседнику. Юмор раскрепощает, позволяет разумно выйти за пределы своих возможностей, развивает уверенность в себе и своих перспективах, помогает эффективно управлять своими эмоциями, создать вокруг себя доброжелательную атмосферу.

На основе теоретических исследований, связанных с изучением спонтанных (диких) форм юмора, разработаны практические приемы, доступные как для индивидуальной работы, так и для работы в группе (табл. 3).

Первый, самый очевидный вариант применения смехотерапии связан с идеей эмоционального присоединения к клиенту (вернее, «присоединение клиента к своему эмоциональному состоянию») и созданием благоприятной эмоциональной атмосферы. С этой целью используют шутки, анекдоты, каламбуры, не отягощенные большой смысловой нагрузкой.

Таблица 3.

Приемы смехотерапии

«Юмористические технологии»:	Основная идея:
1. «Юмор – шутка».	Эмоциональное присоединение для установления раппорта, создания благоприятной атмосферы в группе.
2. «Юмор – проекция».	Многосмысловая речь: сказки, байки, анекдоты, метафоры, многоконтекстные конструкции, позволяющие диагностировать и обсуждать проблемы членов группы.
3. «Юмор – оптимизм».	Позитивное переформулирование, позитивные установки, обучение оптимизму.
4. «Юмор – абсурд».	Парадоксальная психотерапия, заострение и преувеличение проблем, принцип «чем хуже, тем лучше».
5. «Юмор – уникальность».	Психодиагностика особых состояний, акцентуаций характера, психического здоровья или демонстрация интеллекта, креативности, индивидуальности.

Главная задача – уметь «по обстановке» подмечать бесконечные нелепости, случайности, совпадения, к месту использовать всем известные афоризмы, поговорки, на ходу сочинять каламбуры и оригинальные словосочетания. Цель – производство «веселья», актуализация радости, снятие напряжения. В той или иной степени этот прием особенно используют при групповых формах работы.

Второй вариант, более сложный, связан с особой интеллектуальной переработкой информации, поступающей от клиента, и той, которую ему надо сообщить. Это направление сочетает в себе элементы смехотерапии с элементами других направлений психотерапии – «Эриксоновским гипнозом», НЛП, сказкотерапией, психодрамой, игровой терапии и т.п. В этом случае содержание юмористических фраз и комических движений имеет особый смысл, понимаемый в контексте проблем клиента. В качестве примера можно привести «технику метафорического клиента» А.Я. Варги, применяемую в сис-

темной семейной психотерапии (отсутствующего или придуманного человека заменяют любым предметом, с которым возможны некоторые действия).

Третий вариант также, как и предыдущий, сочетает в себе элементы смехотерапии и принципов позитивного мышления. Например, А.Я. Варга применяет «технику позитивной коннотации». Задача – научить клиента смотреть на жизнь с оптимизмом. Позитивное переформулирование – это пересказ проблемы другими словами (как правило, с юмором), которые помогают увидеть наилучший вариант ее решения.

Четвертый вариант требует особой профессиональной подготовки, в данном случае юмор используется в качестве оружия, направленного на самого клиента, исходя из принципа «чем хуже, тем лучше». Проблема сознательно усиливается, «доводится до абсурда», что помогает «перекинуть» мостик от состояния, близкого к «слезам», к состоянию, близкому к «смеху». Конечно, человеку, попавшему в сложную жизненную ситуацию, «не до смеха». Легче («ближе») довести его до слез, чем заставить засмеяться. Но трагическое при определенных условиях граничит с комическим, и на смену сильным негативным эмоциям приходят не менее сильные позитивные. Так работает одна из психологических защит. Этому есть теоретические подтверждения. Существует «волновая теория эмоций», в которой высказана мысль о том, что на смену любой эмоции обязательно придет эмоция, ей противоположная. Исходя из жизненного опыта, можно утверждать, что смех долго выдержать невозможно, он «доводит до слез», а слезы иногда вызывают смех. Задача психолога определить, «куда ближе» – к смеху или к слезам, и умело «дovести человека» до нужного состояния, в результате которого он почувствует себя лучше и сможет найти выход из ситуации. О такой возможности говорит Р. Мэй, подчеркивая, что цель «встряски» вовсе не в том, чтобы причинить человеку лишние страдания, а в том, чтобы предотвратить более серьезный и непредсказуемый кризис, к которому могут привести уже накопившиеся переживания.

«Слезы, **Плач** – один из главных механизмов, освобождающий напряжение», – говорит А. Лоуэн. Американский биохимик В. Фрей, занимающийся изучением слез, установил, что **слезы** удаляют из организма токсичные вещества, которые образуются во время стрессовых ситуаций. Исследования, проведенные в кардиологическом центре РАМН, показали, что раны на коже подопытных животных заживали гораздо быстрее, когда у животных вызывали слезоотделение. Если деятельность слезных желез была заблокирована или они были удалены, процесс выздоровления затягивался.

Покричать вволю, поплакать, высказаться, чтобы отболело... По утверждениям биоэнергетиков (В. Райх, А. Лоуэн), «подавленный плач – уничтожающая сила, которая травмирует внутренние органы».

Во время **плача** активно меняется дыхание человека, сопровождающееся глубокими вдохами, в которых в первую очередь принимает участие живот. Глубокое дыхание обеспечивает глубину чувствования, оживляя кровоток ко всем внутренним органам. В соединении со слезами, которые часто сопровождают плачи, происходит открытие сердечного канала и очищение сердца.

Плач на Руси – нечто особенное. Плакали на погосте, плакали и на свадьбе, плакали в радости и в печали. Существуют плачи по лесу, по одиночеству, по разлуке – по любому поводу, когда требуется освободиться от груза, проговорить его, пропеть, прокричать, проплакать и избавиться от него. «Не то, чтобы совсем избавиться, но изменить к нему свое отношение, снять тяжесть с души». При работе с эмоциональными сбросами мы неоднократно наблюдали терапевтический эффект уже сразу по окончании упражнения, сидящий «выплакивал» свою проблему в полную силу. Наблюдался также эстетический момент: плач становился похожим на песню, приобретал рисунок, размер, какие-то характерные черты и само его явление переставало быть травмирующим, а становилось естественным и не запретным. Не один раз мы убеждались в предпочтении, отдаваемом членами группы этим упражнениям.

Используя технику «парадоксальных предписаний» в своей работе, А.Я. Варга просит членов семьи выполнять определенные задания, на первый взгляд, абсурдные (например, при спутанности семейных ролей – «все ложатся спать, где хотят»; при навязчивых ритуалах – «мыть руки много раз в день»; при невозможности решения деловых проблем – «ежедневно разбирать и убирать стол» и т.д.), как бы толкая людей «туда», в глубь своих затруднений, а не «оттуда». Это вариант известной техники В. Франкла, в основе которой лежит «парадоксальная интенция (намерение)». Эта техника заключается в подведении человека к осуществлению именно того, чего он стремится избежать. Вдохновить на это человека поможет использование юмора, т.к. юмор Франкл считал формой свободы. Он был убежден, что использование юмора помогает человеку дистанцироваться от своих проблем, увидеть себя со стороны, стать «выше», «над» проблемой, и значит, став сильнее и умнее, найти способ избавления от страданий. Американским психологом Ф. Фарелли предлагается подобная техника, названная им «провокационной терапией» (Рис. 8).

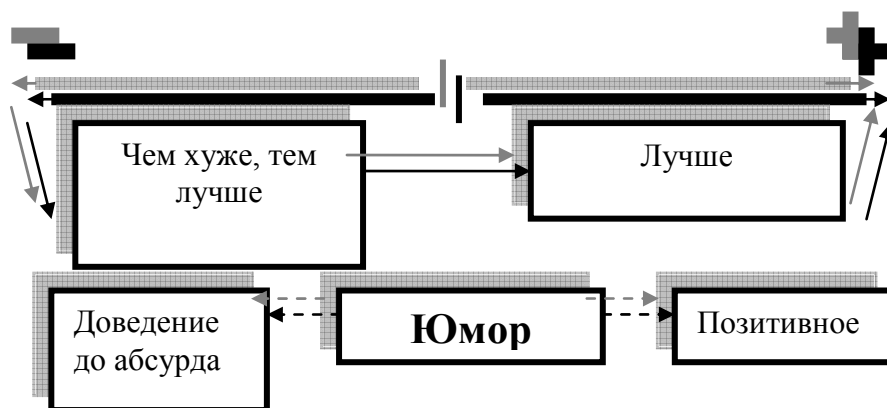


Рис. 8. Техника провокационной терапии Ф.Фарелли.

Если изобразить возможные человеческие состояния в виде шкалы с двумя полюсами: полюсом отрицательных эмоций (условный «минус» или «слезы») и полюсом положительных эмоций (условный «плюс» или «смех»), то на ней правомерно отметить то место, которое соответствует актуальному состоянию человека. Далее остается определить, к какому полюсу «путь» ближе – к положительному или

отрицательному. Исходя из этого, выбрать стратегию использования юмора.

1. Максимально улучшить состояние, поднять настроение, сформулировать позитивные установки. Приблизить человека к «положительному полюсу эмоций».

2. Осторожно «ухудшить» состояние, «довести» до «точки», из которой человек поймет абсурдность ситуации и, хотя и «обходным путем», но все равно придет к полюсу положительных эмоций (в конечном итоге – рассмеется).

Но следует помнить, что не во всех жизненных обстоятельствах уместно использовать юмор. Существует невидимый, интуитивный барьер, за которым применение юмористических технологий становится кощунственным. Это такие ситуации, как тяжелая болезнь, смерть близких, природные катаклизмы, техногенные катастрофы и т.п. А вот такие сферы, как семейные и межличностные отношения, легкое и среднее недомогание, некоторые виды депрессий, алкоголизм и многое другое – вполне допускают сознательное использование юмора в качестве психокоррекционной техники.

Пятый вариант предполагает использование юмора в психодиагностических целях. Юмор у каждого человека проявляется по-разному, приобретая черты устойчивых состояний или акцентуаций. Оригинальное, «нестандартное» чувство юмора может быть как признаком болезни, так и признаком уникальности человека. Задача психолога – обратить внимание на особенности отношения человека к юмору и умело их проинтерпретировать. Поскольку в остроумном высказывании есть два компонента – техника и содержательно-эмоциональное наполнение, то нарушения соотношений могут быть вызваны заболеваниями мозга, при которых поражаются формально-логическое мышление, интеллект и эмоциональная сфера. При шизофрении больные вначале теряют способность адекватно реагировать на шутку. Они улавливают и объясняют комический смысл остроумного анекдота, рассказа, но эмоциональная реакция отсутствует,

им не смешно. А в дальнейшем теряется способность осмыслить, уловить смешное.

Смех – это бесплатное лекарство, которое оказывает положительное воздействие на психические и физиологические процессы. Используя это свойство смеха, современные психологи активно развивают новое направление в управлении эмоциональными состояниями – **гелотологию** (от греч. – gelos – смех).

Известно, что приступ смеха на физиологическом плане является результатом сильного умственного возбуждения. Смех – это сложный биохимический процесс: краснеет лицо, выступают слезы, судорожные спазмы сотрясают грудную клетку и диафрагму и с такой силой сдавливают легкие, что они выталкивают из себя воздух со скоростью до 100 км в час, а пульс повышается до 120 ударов в минуту. Смех – очищает верхние дыхательные пути и улучшает циркуляцию крови, это универсальная гимнастика для кишечника. По сведениям американских ученых, смех лечит астму, мигрень, боли в спине, сексуальные расстройства, укрепляет сердце, нормализует кровяное давление, пищеварение и сон. Доказано благотворное влияние смеха на состав крови. Французские психологи утверждают, что под воздействием смеха организм омолаживается, одна минута смеха заменяет 45 минут релаксационного тренинга и действует как дополнительная доза витамина С.

Самое мощное воздействие смех оказывает на иммунную систему. В те моменты, когда человек смеется, увеличивается количество «клеток – убийц», которые расправляются с вирусами и опухолями. Смех подавляет боль, так как во время смеха высвобождаются гормоны **катехоламины и эндорфины**. Первые препятствуют воспалению, вторые действуют как морфин. Смех уменьшает стресс и его последствия, снижая концентрацию стрессовых гормонов. Смех – это внутренний агент, который перезаряжает стрессоры на триггеры, что сразу проявляется в «жизненной тональности» человека, а первым показателем этих изменений выступают именно глаза, являясь барометром внутреннего состояния человека и его физического здоровья. Важно

знать, что и улыбка обладает энергией. Необходимо улыбаться самому себе, наполнять энергией любви пространство рядом с собой и свое внутреннее пространство – это благотворно влияет на процесс саморегуляции организма в целом и восстановление здоровья глаз в частности. Таким образом практическое применение приемов смехотерапии оказывает общеукрепляющий эффект психического (эмоциональная и когнитивная сферы), физического и социального здоровья человека, что благоприятно сказывается и на работе органов зрения.

В качестве дополнительного материала для работы на данном курсе в ПРИЛОЖЕНИИ 4 приводятся тексты тематически подобранных притч.

2.2. Телесно-ориентированная саморегуляция (ТОС)

В основе данной программы лежит принцип системности и взаимообусловленности, поэтому именно телесно-ориентированное направление взято за ее основу и составляет фундамент комплекса упражнений, направленного на восстановление функциональной работоспособности всего организма и органов зрения в частности. Телесно-ориентированную терапию называют «соматической психологией», это синтетический метод «исцеления души через работу с телом», а ведь «Глаза – это зеркало души», поэтому очень важно понимать, какое большое значение имеет работа с телом. Если обратиться к простым аксиомам для глаз, о которых еще много веков назад «говорила йога», то первые из них звучат следующим образом:

1. Все, что полезно для тела, полезно и глазам, но глазам никогда не бывает достаточно только этих упражнений, им необходимы и свои собственные.

2. В основе всех нарушений зрения лежит напряжение и перенапряжение психики. Идеальное зрение приобретает только расслаблением. Усталость глаз – это одно из выражений общей усталости тела. Глаза, как и всякий орган, нуждаются в отдыхе, а отдых для них это сон, упражнения и расслабление психики.

Работа с телом создает уникальные возможности коррекции психического состояния и терапевтического воздействия «вне цензуры сознания», что позволяет обнаружить истинные истоки наблюдавшихся проблем, получить доступ к глубинным уровням бессознательного, представленным и живущим в теле, и уже как следствие отраженное во взгляде или нездоровье глаз.

Рисунок мышечного напряжения. Мышечное напряжение связано с ситуациями и травмами, переживаемыми людьми в процессе их жизни. Любое эмоциональное состояние, будь то страх или гнев, раздражение или волнение содержит в себе мышечный, мускульный компонент. Представьте маленького мальчика, который старается сознательно удержаться от плача. Он стискивает зубы, сдерживает дыхание и напрягает мышцы горла и живота. То есть подавление эмоции при этом сопровождается именно таким, а не иным рисунком мышечного напряжения и физическим ощущением тяжести в этих областях, связанным с остаточным мышечным напряжением на неотреагированные эмоции.

Блокировка эмоциональных каналов, приводящая к формированию «брони характера», торможение чувств заставляет человека бояться их любых проявлений. Если человек вынужден что-то скрывать, он постоянно помнит об этом и тревожится из-за того, чтобы тайное не стало явным. Тревога перерастает в страх, который приводит к нарушениям дыхания, а значит и сердечной деятельности, к гиперактивности надпочечников, к разладу всех систем организма. Когда человек ожидает нападения или другой неприятности, он реально или виртуально сжимается в комок, стараясь занять как можно меньше места в пространстве, чтобы не так сильно пострадать. Защитные реакции, если такое ожидание затягивается, начинают работать против самого человека.

Каждый, кто знаком с психологией эмоций или теорией Г. Селье о стрессе и другими теориями, так или иначе объясняющими подавление ощущений высокой интенсивности или табуированных способов отреагирования, знает, что при этом происходят определенные

функциональные сдвиги в организме человека на уровне психофизического состояния, нейрогуморальных процессов, в работе внутренних органов.

Согласно теории эмоций Джеймса–Ланге, сердцебиение учащается не оттого, что человек чувствует волнение, лицо краснеет не оттого, что он чувствует стыд. Эмоция начинается с того, что вначале происходят управляемые нервной системой изменения состояния мышц и внутренних органов, которые воспринимаются мозгом, и лишь потом возникает собственно человеческое чувство, та часть эмоции, которую человек осознает, когда радуется или страдает, ненавидит или испытывает жалость.

Из традиционной теории высшей нервной деятельности человека известно, что возбуждение, возникающее в коре головного мозга в ответ на стрессовый раздражитель, передается в особую структуру мозга – гипоталамус. Гипоталамус путем выделения релизинг-факторов воздействует на гипофиз, синтезирующий тропные гормоны, в частности, аденокортикотропный гормон, повышающий функциональную активность коры надпочечников. *Выброс в кровь большого количества гормонов коры надпочечников вызывает повышение артериального давления, учащение пульса, повышается функциональная активность желудочно-кишечного тракта, мочевыделительной системы, дыхания, мгновенно возникает потребность в двигательной активности.* Как говорил И.П. Павлов, нужно «страсть пропустить через мышцы, поскольку при сильном эмоциональном переживании организм дает мобилизационную реакцию для интенсивной мышечной работы. Если двигательная активность подавляется (то есть человек не может дать сдачи обидчику или мгновенно убежать), эндокринный удар принимает на себя сердечно–сосудистая, пищеварительная, мочевыделительная и другие системы, что, несомненно, сказывается на их работе, а опосредованно влияет, нарушая работу органов зрения.

Таким образом, подавление любого эмоционально значимого материала сопровождается такой базовый компонент, как актуальное пси-

хофизическое состояние, интенсивность нейрогуморальных процессов, изменения в функционировании внутренних органов.

Поскольку нервная система занимает ведущую роль в приспособлении и регулировании организма и 80% всей работы нервной системы приходится на те или иные движения, то понятно, почему многочисленные и длительные стрессы в первую очередь обеспечивают человеку мышечные зажимы или спазмы внутренних органов. В мышцах, когда эмоциональное состояние не «отреагировано», образуются участки «застывшего» напряжения – болезненные уплотнения. Они, в свою очередь, в зависимости от расположения могут рефлекторно влиять на внутренние органы, имитируя их расстройства: нарушения ритма сердца, загрудинные боли, изжогу. В тесной связи с подобными феноменами находятся и так называемые «мышечные зажимы», описанные еще великим режиссером и знатоком эмоций К.С. Станиславским. А ведь эти мышечные уплотнения, «мышечные зажимы» еще и влияют на настроение человека, вызывая, казалось бы, беспричинную тоску, или тревогу, или раздражительность. Еще в прошлом веке И.М. Сеченов, рассуждая об эмоциях, писал о так называемом «темном мышечном чувстве». Как часто человек чувствует себя (после конфликта, в кризисной ситуации или просто к концу рабочего дня, недели) подавленным, измотанным, уставшим, «как выжатый лимон». Неслучайно складывались народные выражения для описания эмоциональных состояний: «как тяжесть с плеч», «взвалить на себя», «надеть хомут на шею» – это тяжесть не только в переносном смысле, но и физическое ощущение тяжести, остаточное мышечное напряжение, связанное с неотреагированными эмоциями.

В любой момент жизни тело воплощает особенности личности, ее психологических проблем и конфликтов. Эмоционально значимые переживания «врастают в память тела» и фиксируются в нем. Мышечное напряжение свидетельствует о наличии бессознательного контроля со стороны психики над удержанием «неотреагированных аффектов». Тело запечатлевает маски и роли, избранные как способы защиты от тяжелых переживаний, обретает «мышечный панцирь», уз-

лы и зоны хронических напряжений и зажимов. Они блокируют жизненную энергию, эмоции, силы; способности; ограничивают подвижность и ресурсы, снижают качество жизни и полноценность самой личности; ведут к заболеваниям и старению.

В данном курсе на начальном его этапе (и по окончании курса) в качестве диагностического приема выполняются различные техники ТОС для определения «рисунка мышечного напряжения» с последующей его проработкой и выявлением динамики трансформаций.

2.2.1. Методы ТОС в учебно-профилактической программе «ПсихоОКОлогия»

Различные теории развития здоровой личности, ориентированные на работу с телом, возникшие в разных местах земного шара, имеют много общего. Они обучают человека быть раскрепощенным как во время отдыха, так и в действии, способствуют устранению избыточного напряжения, которое человек несет в себе, учат телесной эффективности и конгруэнтности, распусканию мышечного панциря. Различия появляются оттого, что каждая «школа» специализируется на определенной области физического функционирования. Вот некоторые из наиболее известных теорий, знакомство с которыми окажется полезным при практической работе, не только в области первичной профилактики зрительных дисфункций, но и в различных сферах здоровьесбережения.

Разработкой телесно-ориентированных методов и подходов занимались в 1820-1903 г. Эльза Гиндлер и Шарлотта Селвер (метод чувственного сознания); в 1930-1940г. Фредерик М. Александер (коррекция состояний, образа действия и неврозов путем исправления осанки и выработанной годами манеры двигаться) и другие.

М. Александер был австралийским шекспировским актером; свою систему он создал в конце XIX века. Он страдал повторяющейся потерей голоса, для которой, по-видимому, не было никакой органической причины. Александер девять лет занимался тщательным самонаблюдением перед трехстворчатым зеркалом. В результате он обна-

ружил, что потери голоса были связаны с давящим движением головы назад и вниз. Научившись подавлять эту тенденцию, Александер перестал страдать от ларингита; кроме того, исключение давления на шею оказало позитивное действие на все его тело. Работая над собой, Александер создал *технику обучения интегрированным движениям, основанную на уравновешенном отношении между головой и позвоночником*.

Популярность Александера отчасти объяснялась его влиянием на таких знаменитых современников, как Олдос Хаксли и Джордж Бернард Шоу. В Англии и Америке в 1920-1930 гг. в некоторых кругах интеллигенции было модно брать уроки у Александера. Его метод применялся разными группами людей, включая людей с плохой позой тела или людей, страдающих какими-либо заболеваниями, лечение которых затруднялось деформированным функционированием тела, или людей, которые должны использовать свое тело с максимальной легкостью и гибкостью, например, актеров, танцоров, певцов, спортсменов.

Метод М. Александера направлен на «использование тела в повседневной жизни». Под «использованием» М. Александер имел в виду привычки двигаться и держать тело, которые непосредственно влияют на то, как человек функционирует физически, умственно и эмоционально. Согласно Александеру именно привычка определяет функционирование. Лечение одного недуга приносит временное облегчение, так как многие физические проблемы обусловлены системой плохих привычек. Привычка – характерный способ реагирования человека на все что, он делает. Привычки закрепляются в результате постоянного повторения, а привычные телесные позы человека не обязательно будут правильными. Плохие привычки сначала проявляются как поведенческая непоследовательность, мышечная боль или неуклюжесть, но спустя какое-то время могут возникнуть более резко выраженные телесные проблемы, мешающие эффективному функционированию тела.

М. Александер, исследовав привычные телесные позы человека и через их коррекцию, помогал участнику создать правильные взаимоотношения частей тела. Александер указывал, что при правильной телесной позе голова должна вести тело, спина — быть свободной от аномальных изгибов и давления, а поддерживающие скелетную основу мышцы должны находиться в динамическом равновесии.

Каждая методика состоит из определения того, что надо делать, нахождения лучшего способа выполнения задания и самого процесса выполнения. Простые паттерны вновь сформированного движения повторяются вновь и вновь, приводят к глубоким изменениям формы тела человека и более пластичному его функционированию.

В 1896-1979 гг. **Идой Рольф** был предложен **метод структурной интеграции**, который представляет собой целостный подход по осознанию тела, включающий работу над походкой, манерой сидения, стилем общения, и получивший название «рольфинг».

Рольфинг — это система, направленная на приведение морфологии ткани к естественному состоянию и линий тела посредством вытягивания мышечных фасций в правильное положение. Фасции, являясь соединительной тканью, поддерживают и соединяют мышцы, внутренние органы и скелетную систему. Вследствии взаимосвязи фасций всего тела, напряжение в одной области оказывает ярко выраженное компенсаторное влияние на другие части тела, происходит смещение костей, а наращивание деструктивной соединительной ткани препятствует их возвращению на место.

Дезинтеграция мышечной системы приводит к потере уравновешенного распределения веса основных частей тела и к нарушению его структуры. Посредством манипуляции с мышечными фасциями и переориентации двигательных стереотипов в рольфинге можно привести тело к правильному положению, к лучшему мышечному тону и равновесию. Большая часть работы состоит в удлинении и растяжении тканей, которые срослись или неестественно растолстели. Диагностика уровня конгруэнтности тела производится путем проведения прямой линии через ухо, плечо, бедренную кость и лодыжку.

Цель структурной интеграции – привести тело к лучшему мышечному равновесию, к лучшему соответствию линиям тяжести, ближе к оптимальной позе, при которой можно провести прямую линию через ухо, плечо, бедренную кость и лодыжку. Это ведет к уравновешенному распределению веса основных частей тела – головы, груди, таза и ног, к более грациозным, пластичным и эффективным движениям.

Работа над определенными участками тела высвобождает старые воспоминания и способствует глубоким эмоциональным разрядам. Вместе с тем целью роулинга является преимущественно физическая интеграция, психологические аспекты процесса не становятся предметом специального внимания.

В данном курсе элементы «Роулинга» используются при выполнении специализированного комплекса упражнений для опорно-двигательного аппарата.

Еще один достаточно известный метод работы с телом – **метод Фельденкрайза**. Фельденкрайз работал с Ф.М. Александером, изучал йогу, фрейдизм, методы Гурджиева, неврологию. Он глубоко заинтересовался дзюдо и основал первую в Европе школу дзюдо, сформировав собственную систему.

Метод Фельденкрайза предназначен для восстановления естественной грации и свободы движений, которой обладают все маленькие дети. Фельденкрайз работает с паттернами мышечных движений, помогая человеку найти наиболее эффективный способ движения и устранить ненужные мышечные напряжения и неэффективные паттерны, которые вошли в привычку в течение многих лет. Он отмечает, что нервная система прежде всего занимается движением и что паттерны движения отражают состояние нервной системы. Каждое действие включает мышечную деятельность, в том числе зрение, говорение, даже слушание (мышцы регулируют натяжение барабанной перепонки, приспособляясь к уровню громкости). Фельденкрайз подчеркивает необходимость научиться расслабляться и находить собственный ритм, чтобы преодолеть дурные привычки в использовании

тела. Человек должен освободиться, играть, экспериментировать с движением, чтобы научиться чему-то новому. Пока он находится под давлением или в напряжении, в спешке, то не может научиться чему-либо новому, а лишь повторяет старые паттерны.

Работа Фельденкрайза направлена на восстановление связей между двигательными участками коры головного мозга и мускулатурой, которые сокращены или испорчены дурными привычками, напряжениями и другими негативными влияниями. Цель состоит в том, чтобы создать в теле способность двигаться с минимумом усилий и максимумом эффективности, не посредством увеличения мускульной силы, а посредством возрастающего понимания того, как тело работает. По Фельденкрайзу, возрастающее осознание и подвижность могут быть достигнуты посредством успокоения и уравнивания работы двигательных участков коры. Чем более активна кора, тем менее мы сознаем тонкие изменения в деятельности.

Фельденкрайз утверждал, что *«деформированные паттерны»* мышечных движений приобретают застойный характер, становятся привычками, действующими вне сознания. Человек теряет способность воспринимать различие между правильной и неправильной позой, естественным для него и неестественным движением, излишним напряжением либо необходимым тоническим возбуждением. Фельденкрайз понимал свой метод как возможность изучить сознание посредством движения и рассматривает, как одну из важнейших предпосылок успешного обучения, способность к дифференцированию различных уровней восприятия и чувствования состояний. «Только если я могу различать приятное и не приятное, легкое и напряженное... тогда я имею лучшие возможности для выбора». Возможность к различению обеспечивает объективное восприятие образа себя, образа действия и условия для качественного совершенствования психофизических функций.

Обоснование своего подхода он строит на следующих центральных постулатах:

- Всякая мышечная деятельность — это движение.

- Нервная система занята преимущественно движением.
- Движения отражают состояние нервной системы.
- Качество движений легче различимо.
- Опыт движения более богат.
- Способность к движению существенна для самооценки.
- Движения – основа осознания.
- Дыхание – это движение.
- Движение – основа привычки.

Свою главную цель видит в развитии способности к осознанию. Человек развивается, когда осознание соединяется с ощущениями, мышлением, чувствованием и движением.

Упражнения Фельденкрайза содержат более сложные паттерны движения, чем у М. Александера: восстанавливающие физическую эффективность и грацию, они направлены на активизацию связей между двигательными участками коры головного мозга и мышцами, которые напряжены или испорчены дурными привычками. Цель состоит в том, чтобы создать в теле способность двигаться с минимальными усилиями, не посредством увеличения мускульной силы, а посредством возрастающего понимания того, как работает тело.

В данном курсе в качестве самостоятельной работы рекомендованы к использованию «Коррекционные упражнения для глаз, организующих движения тела» по методу М. Фельденкрайза, приведенные в ПРИЛОЖЕНИИ 5.

Метод спонтанного музыкального движения связан с именем известной танцовщицы начала века Айседоры Дункан, которая посредством естественного выразительного движения передавала переживания музыкального образа. Методика музыкального движения построена на основе соединения тонко развитого мышечного чувства со способностью к целостному восприятию музыкального произведения. При спонтанном выразительном движении человека можно наблюдать области напряжения в его теле и формы их проявления. Интересно, что характер движений у эстетически несформировавшихся детей младшего и среднего возраста совпадает с ха-

рактором движений у взрослого человека, с ригидным пластико–двигательным стереотипом образа себя. Пластичность движения является достоверным диагностическим материалом по оценке уровня психологических, поведенческих расстройств и уровня эстетического развития.

Тестирование посредством выразительного движения позволяет определить цели и формы работы, включающие:

- освобождение эмоциональной сферы,
- снятие мышечных зажимов,
- изучение и коррекцию невербальных форм поведения,
- осознание языка собственного тела,
- коррекцию коммуникативных свойств.

Эмоционально-динамическое содержание музыки опосредует характер проявления спонтанного движения, от плавного до импульсивного. Плавное движение отражает позитивное интимно-чувственное восприятие мелодии и представляет собой бессознательную проекцию актуализированных фрагментов памяти. Импульсивное движение возникает как потребность в отреагировании репродуктивных эффектов невротического содержания и помогает снять специфические мышечные напряжения, которые выполняют роль защитных механизмов. Способность к ассоциативному, спонтанному, естественному движению отражает продуктивное состояние психики человека, свободное от признаков невротической симптоматики, потому как доказано существование связи между свободным спонтанным ассоциированием и психическим развитием человека.

В данном курсе основу выполнения динамической части техники «Пальминг» (раздел 2.3.3) и техник, направленных на психоэмоциональную разрядку или достижения катарсиса, составляют элементы метода спонтанного музыкального движения.

Вильгельм Райх, последователь психоаналитической школы З. Фрейда, в своей работе постепенно начал подчеркивать важность обращения внимания на физические аспекты характера индивидуума, в

особенности на паттерны хронических мускульных зажимов, которые он назвал **телесным панцирем**. Он также говорил о роли общества в создании запретов, касающихся инстинктивной – в особенности сексуальной – жизни.

В. Райх доработал понятие «характера», использованное З. Фрейдом, и был первым психоаналитиком, интерпретировавшим природу и функции характера в работе с пациентами, вместо анализирования симптомов. По Райху, характер состоит из привычных положений и отношений индивидуума, постоянного паттерна его реакций на различные ситуации. Он включает сознательное отношение и ценности, стиль поведения, физические позы, привычки держаться, двигаться и пр. В. Райх утверждал, что характер создает защиты против беспокойства. Личностные черты и защитные паттерны в деталях были описаны Райхом (1931, 1933). Среди таких черт называются: тщеславие – ненависть к себе, гордость – смирение, слепое мужество – робость, наглость – застенчивость, общительность – замкнутость, элегантность – склонность к простоте, кокетливость – избегание людей противоположного пола, целомудрие – неразборчивость в связях, веселость – склонность к унынию. Райх давал возможность своим пациентам осознать их характерные черты. Он имитировал их черты и позы, просил самих пациентов повторять или преувеличивать штамп поведения. Характерные защиты трудно поддаются коррекции, потому что они хорошо рационализированы индивидуумом и переживаются как часть его представлений о себе. Когда пациенты перестают принимать свой характерный способ поведения как само собой разумеющееся, их мотивация к изменению возрастает.

Райх утверждал, что характерное отношение имеет соответствующую ему физическую позу и что характер индивидуума выражается в его теле в виде мышечной ригидности или мускульного панциря. Постепенно Райх начал прямо работать с зажимаемыми мышцами, разминая их руками, чтобы высвободить связанные в них эмоции. «Ригидность мускулатуры – соматическая сторона процесса подавления и основа его продолжающегося существования». Терапия Райха

все более перемещалась в освобождение эмоций (удовольствие, гнев, волнение) посредством работы с телом. Райх просил пациентов усиливать определенный зажим (элемент мышечной ригидности), чтобы лучше осознать его, почувствовать его и выявить эмоцию, которая связана в этой части тела. Он увидел, что только после того, как подавляемая эмоция находит свое выражение, пациент может полностью отказаться от хронического напряжения или зажима, развивая способность к саморегуляции.

Райх выделил семь основных уровней защитных сегментов, включающие мышечные констелянты и проекцию состояния соединительной и мышечной ткани соответствующих внутренних органов, образующих «мышечный панцирь» тела: области глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота и таза.

В соответствии с каждым выделенным уровнем телесных зажимов были предложены упражнения по их снятию и коррекции (табл. 4).

Таблица 4.

Уровни и методы коррекции телесных зажимов

Защитный сегмент по методу В. Райха	Коррекционный подход по методу В. Райха	Техники и упражнения, используемые в программе курса
1. Глаза. Защитный панцирь в области глаз проявляется в неподвижности лба и «пустом» выражении глаз, которые как бы сморят из неподвижной маски.	Раскрытие глаз так широко, как только возможно (при страхе); свободные движения глаз, вращение и смотрение из стороны в сторону.	1. Психодраматические техники «Возвращение в детство», «Прощение», «Эпитафия» - вызывающие сильные аффективные переживания - (авторская методика). 2. Концентрация взгляда на пламени свечи. 3. Медитативная техника с концентрацией внимания на области глаз. 4. Специальный комплекс психофизической гимнастики для глаз (авторская методика).

2. Рот. Оральный сегмент включает мышцы подбородка, горла и затылка. Челюсть может быть как плотно сжатой, так и расслабленной. Этот сегмент удерживает эмоциональное выражение плача, крика, гнева, кусания, сосания, гримасничанья.	Имитация плача, произнесение звуков, мобилизующих губы, кусание, рвотные движения, массаж мышц челюстного аппарата.	1. Игровые техники, повышающие чувствительность, сенситивность ротовой области, мобилизующие мышечные группы рта. 2. Глубокое пропевание звуков, имитация плача, смеха.
3. Шея (горло). Этот сегмент включает глубокие мышцы шеи и язык. Защитный панцирь удерживает, в основном, гнев, крик, плач.	Крики, вопли, рвотные движения.	1. Голосоведение, крики, вопли. 2. Комплекс психофизической гимнастики для шейного отдела позвоночника.
4. Грудь. Грудной сегмент включает широкие мышцы груди, мышцы плеч, лопаток, всю грудную клетку и руки с кистями. Сдерживание дыхания, являющееся важным средством подавления любой эмоции, осуществляется в значительной степени в груди.	Работа с дыханием, акцент на выдохе. Движения руками в виде ударов, а также -рвать, душить, бить(неодушевленный предмет)	1. Комплекс психофизической гимнастики для грудного отдела позвоночника. 2. Психодраматические техники: «Стиральная машина». 3. «Газеты» (авторская методика).
5. Диафрагма. Этот сегмент включает диафрагму, солнечное сплетение, внутренние органы, мышцы нижних позвонков. Защитный панцирь выражается в выгнутости позвоночника вперед, так что когда клиент лежит на спине, то	Дыхательные упражнения, рвотные движения.	1. Диафрагмальное (брюшное) дыхание. 2. Медитативные приемы с концентрацией внимания в области диафрагмы.

между нижней частью спины и кушеткой остается значительный промежуток.		
6. Живот. Сегмент живота включает широкие мышцы живота и мышцы спины. Напряжение поясничных мышц спины связано со страхом нападения. Защитный панцирь на боках создает боязнь щекотки и связан с подавлением злости, неприязни.	Крики, вопли, дыхательные упражнения.	1. Брюшное дыхание. 2. Комплекс психофизической гимнастики.
7. Таз. Сегмент включает все мышцы таза и нижних конечностей. Чем сильнее защитный панцирь, тем больше таз вытянут назад. Ягодичные мышцы напряжены и болезненны. Таз ригиден, он «мертвый и бисексуальный».	Мобилизация таза с последующим ляганием ногами и ударением по кушетке тазом.	1. Сенситивные техники мобилизации таза: «Вместе весело шагать по просторам», «Веселые старты» - бег на ягодицах (авторская программа). 2. Комплекс психофизической гимнастики.

А. Лоуэном Последователем В. Райха было предложено направление работы с телом, получившее название **биоэнергетика**. Биоэнергетика А. Лоуэна включает райхианскую теорию дыхания, многие из райхианских техник раскрепощения (пациентам предлагалось кричать, плакать, бить кушетку и пр.). Лоуэн также использует напряженные позы для энергетизации частей тела, которые были заблокированы. В этих позах увеличивается напряжение в постоянно зажатых частях тела, пока не становится таким большим, что человек вынужден (рефлекторно) расслабить мышцы, то есть распустить защитный панцирь. (Эти позы включают наклоны до прикосновения к полу, сгибание назад с кулаками на пояснице, а самым запоминающимся

упражнением данной серии на предлагаемом курсе является «Орел», посредством которого высвобождается верхний плечевой пояс и шейный отдел позвоночника, что благоприятно сказывается и на работе органов зрения.)

Принципиальным вкладом Лоуэна в метод В. Райха является понятие «почва под ногами». «Почва под ногами» – не только физическая опора на собственные силы, но и метафора фрейдовского принципа реальности. «Чем прочнее ощущает человек свой контакт с почвой (реальностью), чем крепче он держится за нее, тем большую нагрузку он может вынести и тем лучше может управлять своими чувствами». Лоуэн видел, что у многих клиентов нет ощущения твердой почвы под ногами, а следовательно, нет чувства соприкосновения с реальностью. Люди на пике действия алкоголя, наркотиков или находящихся в состоянии страстного увлечения, могут ощущать себя как бы летящими, их энергия покинула ступни и ноги, переместилась вверх. (Упражнение «Пальминг» – динамическая модификация, выполняет роль диагностического инструментария и коррекции вышеописанного состояния – возвращение «почвы, опоры под ноги»).

Лоуэн не использовал в своем биоэнергетическом подходе семь колец Райха. Он описал пять типов характера, названия которых отражают психоаналитическую подоплеку взглядов Лоуэна. В основу своей классификации Лоуэн положил принимаемые индивидуумами защитные позы тела, помогающие выявить проблемы подвижности, т.е. А. Лоуэн сформировал особую классификацию типов характера в зависимости от рисунка хронических мышечных напряжений.

«Шизоидный» тип характера имеют индивидуумы, чьи мысли неясно связаны с чувствами, которые стремятся «уйти в себя» и теряют контакт с реальностью. По существу, их энергия находится в центре тела и не поступает на периферию, ее свободное течение в направлении лица, рук, ног и половых органов блокируется хроническим мышечным напряжением. «Шизоидные» индивидуумы испытывают явные трудности в спонтанных действиях, их движения негибки и отрывисты. Они не чувствуют связи со своим телом, их самооценка за-

нижена. Тело «шизоидов» часто бывает узкое, сжатое. Может сложиться представление, что верхняя и нижняя половины тела или его правая и левая стороны действуют как бы по отдельности. Отсутствие мимики делает лицо человека похожим на маску, руки могут вяло висеть по бокам.

«*Оральным*» характером обладают индивидуумы, нуждающиеся в значительной поддержке других и склонные к зависимости и привязанности в межличностных отношениях. Их энергия не заморожена в центре организма, как в «шизоидном» типе, однако она слабо течет к периферии тела. Тело и конечности обычно удлинённые, мускулатура недоразвита, налицо признаки физической незрелости. «Оральным» людям психологически сложно стоять на собственных ногах буквально и фигурально. Имея низкий уровень энергии, они постоянно нуждаются в поддержке и ждут помощи от других. Когда основные их потребности не удовлетворяются, у них может возникать склонность к депрессии.

«*Психопатический*» тип характера отличает индивидуумов с ярко выраженной потребностью властвовать и управлять, озабоченных своим социальным образом. Потребность доминировать над окружающими может проявляться в чрезмерном развитии верхней половины тела при соответствующем недоразвитии нижней части. Энергия обычно перемещается к голове, а на уровне талии ее течение вниз блокируется мышечным напряжением. Взгляд может казаться пристальным и подозрительным вследствие постоянного стремления контролировать все, что происходит вокруг.

К «*мазохистскому*» типу характера принадлежат индивидуумы, проявляющие беспомощность при активном решении проблем. «Мазохистский» тип характера полностью заряжен энергией, но старается сдерживать чувства. Такой человек контролирует мышечное напряжение как будто для того, чтобы избежать взрыва. Тело обычно короткое, плотное, мускулистое. Самоутверждение очень ограничено.

Наконец, «*ригидный*» тип характера имеют честолюбивые, ориентированные на реальность индивидуумы, хорошо функционирую-

щие, но осуществляющие сильный контроль своего поведения. Они держатся чопорно, сохраняют дистанцию в отношениях с другими, боятся полностью отдаться удовольствиям. Биоэнергетически их тело заряжено как на периферии, для контакта с окружающей средой, так и в центре. Чувства текут свободно, но их выражение ограничено. Обычно люди такого типа подвижны, отличаются пропорциональным телосложением.

Легко экстраполировать эти типы характера, взятые в чистом виде, на доминирующее поведение, которое индивидуум, вероятно, будет демонстрировать в группе. К примеру, участники с «шизоидным» типом характера будут избегать интимной близости с другими членами группы; участники с «оральным» типом будут искать близких контактов с членами группы ради тепла и заботы; участники с «психопатическим» типом будут стремиться контролировать взаимоотношения в группе и устанавливать связь только с теми, кто восхищается ими и нуждается в контроле с их стороны; участники с «мазохистским» типом характера будут вступать в близкие взаимоотношения с членами группы, но в подчиненной манере, избегая выражать отрицательные эмоции, которые могут угрожать межличностным отношениям. Наконец, участники с «ригидным» характером будут устанавливать близкие взаимоотношения и смогут извлечь больше всего пользы из встреч, в которых направляются и поощряются межличностные контакты, готовность сближаться, свободное выражение чувств.

Таким образом, подавляя опасные либо негативные чувства и переживания тела, человек приходит к внутренним конфликтам, когда эмоции отсекаются от движения и восприятия, действия – от мышления и чувств, понимание – от поведения: «чувствую одно, думаю другое, делаю третье». Телесно-ориентированная терапия представляет собой уникальный и эффективный способ целостного развития человека, помогающий связать воедино его чувства, разум и телесные ощущения, восстановить утраченные и простроить отсутствующие взаимосвязи между ними. Освободить человека от «телесных тисков», нарушающих работу всех систем организма, транс-

формируя освободившиеся от гнета мышечные волокна в мощный генератор по накоплению жизненно важной энергии. Это сразу окажет положительное влияние на настроение, самочувствие и общий «жизненный тонус человека», а первым показателем этих изменений выступают именно глаза, являясь барометром внутреннего состояния человека и его физического здоровья.

В предлагаемом курсе используются элементы различных методов работы с телом, создаются условия доверительного и полного контакта человека с жизнью его тела, а эффективные эмоциональные сбросы, которые происходят при освобождении энергии, оказывают самое качественное воздействие на тело и психику человека, его здоровье в целом. Именно комплексный подход, направленный не только на узко ограниченную работу с органами зрения, а системную работу, строящуюся на «телесно–ориентированной платформе», и дает долгосрочный эффект, что подтверждается экспериментальными данными и отзывами самих участников, прошедших курс.

2.2.2. Биосинтез

Переходя к логике построения занятий, основанной на формировании способности к эффективному восстановлению своих жизненных сил и здоровья, в частности здоровья органов зрения, оптимальному функционированию и полноценному развитию, будет уместно обозначить основополагающий метод работы и принципы, послужившие основой профилактической программы «ПсихоОКОлогия: искусство видеть мир – здоровые глаза». За основу телесно-ориентированного направления взят метод «Биосинтеза», сочетающий в себе и обозначенные выше элементы различных направлений ТСО.

Биосинтез – это направление, развивающееся с 1970-х гг., включает в себя интеграцию основных сфер человеческой жизни: телесного существования, психических переживаний и ядра личности как коренного фактора ее жизненности. Биосинтез имеет корни в эмбриологии, райхианской терапии и теории объектных отношений.

Автор этого метода – Дэвид Боаделла. Термин «биосинтез» введен английским исследователем Ф. Моттом, опиравшимся на данные о внутриутробной жизни для анализа характера и поведения. Мотт постулировал, что эмоциональный опыт, приобретенный в утробе матери, отражается всеми системами органов.

От теории В. Райха биосинтез унаследовал точку зрения, что личность может быть понята на трех уровнях. На поверхности видна маска: панцирь характерных отношений, сформировавшийся для защиты от угрозы целостности личности. Это так называемая фальшивая личность, которая защищает личность истинную, чьи потребности были фрустрированы. Когда защиты начинают ослабевать, проявляется более глубокий уровень болезненных чувств, включающий в себя гнев, тоску, тревогу, отчаяние, страх, обиду, чувство одиночества. Под уровнем болезненных чувств находится основной уровень, или ядро личности, в котором сосредоточены чувства базисного доверия, благополучия, радости и любви.

Необходимо отметить, что многие терапевты, пользуясь различными теоретическими концепциями и разнообразнейшими техниками, легко выводят человека на переживание боли, страха, ярости. Однако если работа ограничена лишь этим уровнем, *клиент обучается эмоциональному высвобождению и приобретает новый паттерн, отреагирование становится своеобразным наркотиком. Эмоциональный выброс не является самоцелью*: вмешательство перестает быть терапевтическим, если после отреагирования человек не находит новых источников внутренней поддержки.

Система защит рассматривается в биосинтезе как стратегия выживания, адаптации. Поэтому любые паттерны человека не «ломаются», а исследуются: «Прежде, чем пустить поезд по рельсам, необходимо выстроить мосты». Прежде, чем трансформировать (не разрушать) паттерны, надо обеспечить реализацию «жизнезащитающей функции».

Биосинтез также использует и развивает идею В. Райха о защитном мышечном панцире, прослеживая ее связь с эмбриологией. Боа-

делла и другие исследователи описывают три панциря, каждый из которых связан с одним из зародышевых листков.

– *Мышечный* (мезодермальный, с мезодермой связан энергетический поток той части «Я», которая отвечает за позу, движение и действия, потому что из нее развиваются кости, мышцы и кровеносная система), панцирь включает в себя и тканевый, т. к. из мезодермы развивается не только костно-мышечная, но и сосудистая система. Мышечный тонус может быть нарушен в двух направлениях: гипотонус (слабость и недостаток накопления и траты энергии) и гипертонус (напряженность, повышенная энергетическая заряженность). Тканевый панцирь связан с эффективностью работы сосудов и с распределением тканевой жидкости. Вялая работа сосудов ведет к нарушению распределения жидкости, экстремальным проявлением чего являются ревматические боли, повышенное или пониженное артериальное давление, функциональные боли в сердце.

– *Висцеральный* (энтодермальный, энтодерма становится органическим субстратом «Оно», а так как из энтодермы развиваются органы пищеварения и дыхания, с ней связан энергетический поток эмоций), панцирь приводит к нарушению перистальтики и дыхания. Здесь будет наблюдаться тенденция к хронической гипо- или гипервентиляции и к повышенной раздражимости кишечника. В крайних случаях эти нарушения могут выражаться, например, в астме и колитах.

– *Церебральный* (эктодермальный) панцирь приводит к нарушениям биоэлектрической активности мозга, различным расстройствам взаимодействия коры, подкорки и вегетативной нервной системы, **нарушениям зрения** и т.д. Наиболее тяжелым выражением церебрального панциря будет тенденция к навязчивому мышлению или к шизофреническим расстройствам мышления.

Биосинтез рассматривает здоровье человека как широкий спектр следующих состояний и проявлений.

Соматические аспекты здоровья: 1) дыхание регулярно, ритмично, сопровождается свободными движениями грудной клетки; 2) перистальтика не спастическая, но и не вялая, сопровождается ощу-

щением внутреннего благополучия; 3) мускулы готовы легко переходить от напряжения к расслаблению; 4) кровяное давление нормальное, пульсация в конечностях хорошая; 5) кожа теплая, с хорошим кровоснабжением; 6) лицо подвижно, мимика живая, голос и взгляд выразительны, глаза контактные; 7) оргастические функции не нарушены; оргазм представлен ритмичной непроизвольной пульсацией, сопровождается удовлетворением и любовью к партнеру.

Психические аспекты здоровья: 1) способность связывать внешнюю экспрессию с внутренними потребностями; 2) способность к контакту с людьми без идеализации и проекций или других психологических защит, искажающих взаимодействие; 3) способность по собственному выбору сдерживать либо выражать свои чувства; 4) свобода от тревоги, когда нет опасности; 5) способность действовать, когда опасность есть.

Духовные аспекты здоровья: 1) контакт с глубинными ценностями; 2) способность принимать решения в период жизненных кризисов без впадения в отчаяние и безысходность; 3) свобода от невротического чувства вины и готовность к реальной ответственности; 4) уважение к собственным чувствам и к чувствам других людей.

Схематически теоретическая модель биосинтеза обозначается гексаграммой (Рис. 9), каждая часть которой включает в себя аспекты и уровни продвижения участника от периферии к центру гексаграммы.

Внешний круг гексаграммы представляет структуру характера человека – это комплекс типичных, устойчиво воспроизводимых способов реагирования (паттернов поведения), который индивидуально окрашивает любые жизненные проявления человека, определяет его психологический портрет. Будучи фундаментальной модальностью поведения, это способ, которым человек предъявляет себя в мир, жизненные основные позиции, в формате которых он чувствует, мыслит и действует. Тип характера, его структура закладывается в младенчестве как способ регуляции стресса, когда каждый из нас сталкивается с опытом эмоциональных травм. Структура характера запечатлевается в теле, оформляется в моделях поведения, отношений, про-

блем, с которыми мы имеем дело. Позже мы склонны рассматривать настоящее через призму прочно фиксированного в сознании и в теле бывшего травматического опыта – то есть воспринимать «здесь и сейчас» не адекватно, а лишь в той мере, в какой оно согласовано с прошлым опытом. Любой тип характера, будучи застывшим способом реагирования, деформирует развитие и качество жизни личности, ограничивает ее здоровье.

Успех невозможен, если человек принимает характер за свое «Я» и не понимает, что он является базисным нарушением, способом невротического переживания.



Рис 9. Гексаграмма аспектов жизни в биосинтезе.

Аспекты 1-2: связь; аспекты 3-4: контакт; аспекты: 5-6 контекст

Центр гексаграммы – сущность личности, ядро, истинное «Я», запускающее глубинные процессы эволюции человека, иначе говоря, его душу. Сущность личности – это изначальное основание структуры

внутреннего мира человека, центр его сознания и бессознательного. Она проявляется как глубинный источник жизненных сил и ресурсов.

Внутренний круг гексаграммы (между центром и внешним кругом) характеризует направление терапевтического процесса, основной частью содержания которого выступает «личностный рост» пациента.

В целом гексаграмма отражает процесс продвижения человека в ходе терапии от неудовлетворительного и ограниченного существования в тисках структуры характера к подлинности и спонтанности бытия.

В гексаграмме представлены шесть аспектов, соответствующих основным сферам жизнедеятельности тела и психики человека. Все аспекты соединены между собой множеством связей и переплетений и в своем единстве воссоздают целостность.

Обратимся к анализу этих аспектов.

Первый аспект (1) отражает специфику состояния тела пациента – рисунок «мышечного панциря», тонус мышц, типичные телесные позиции и пр. «Мышечный панцирь» – это индивидуальный рисунок хронических мышечных напряжений и энергетических зажимов, телесный аналог психологических защит от болезненного и угрожающего эмоционального опыта. Райх различал «структуру характера» и «панцирь характера», называя последний «бронею тела и души». У Лоуэна есть точная метафора, что характер – это средневековый рыцарь, а панцирь – это его доспехи, демонстрирующие зоны физического и психического напряжения и ригидности человека, ограничивающие его жизненную подвижность и свободное мировосприятие. Зоны и узлы «мышечной брони» препятствуют спонтанности эмоциональных и телесных проявлений, естественности и свободе поведения, чувствах, мышлении. Диапазон нарушений, представленных мышечным панцирем, может быть очень широким – от сверхрасслабленного (уход, бегство из ситуации, это тип послания: «меня здесь нет» или «я отсутствую здесь и сейчас») до сверхнапряженного состояния тела, напротив, гиперконтроль и послание типа «я настороже» или «я здесь, но вам меня не достать».

Внутренний круг гексаграммы в этом аспекте символизирует позитивные изменения состояния тела. Они реализуются на основе телесно-чувственного осознания, восприятия тела как потока, контакта с глубинными ресурсами. Это импульсы к естественным движениям, заземлению тела, стремления и усилия по освобождению энергии движений и чувств.

Второй аспект (2) – это паттерны дыхания. Они выражаются в обширном диапазоне характеристик – от сверхконтролируемого вдоха либо выдоха до хаотического типа дыхания. Сверхконтролируемое дыхание обуславливает неподвижность диафрагмы и соответствующие нарушения в функционировании внутренних органов живота, связанные с необходимостью сдерживать и подавлять эмоции. Хаотический паттерн дыхания, напротив, проявляет неумение взаимодействовать с собственными чувствами, их бурное захлестывание.

Внутренний круг в этом аспекте показывает обретение способности к сбалансированному ритму дыхания, адекватному ситуации.

Третий аспект (3) – это паттерны отношений, социально-психологических взаимодействий. Так как все аспекты взаимосвязаны, то понятно, что паттерны мышечной системы и дыхания соответствуют специфическим особенностям поведения и отношений. Полюсами диапазона деформаций здесь выступают, с одной стороны, депривация, уход, избегание в отношениях, а с другой – склонность к экспансии, агрессивности и вторжению во взаимодействия.

Внутренний круг здесь обозначает отказ от маски, поиск и освоение человеком естественных и продуктивных форм отношений и поведения.

Четвертый аспект (4) – это паттерны эмоций и чувств. Полюсами диапазона нарушений выступают, с одной стороны, подавление, жесткий контроль и оскудение эмоции, а с другой – бурный, неуправляемый их поток, разрушительная интенсивность чувств.

Внутренний круг обозначает процессы освоения навыков прояснения своих чувств и их выражения, способность к эмоциональному

контакту. Личностный рост индивида позволяет ему соединять в единое эмоциональное пространство свои прежде разрозненные, невротичные фрагменты чувств и эмоций, преодолеть отчужденность от них, интегрировать осознанный поток переживаний.

Пятый аспект (5) – это личностные расстройства в сфере вербальности, паттерны речи и языка. Здесь один полюс нарушений – это суетное, запутывающее многословие, другой – неумение выражать свои мысли и чувства и искажения речи, вплоть до молчания, как языка защиты.

Внутренний круг в этом аспекте фиксирует процесс овладения навыками адекватного вербального контакта, диалога, развитие умения четко высказать суть и донести до других свои подлинные чувства и мысли. Это путь от непонимания к пониманию, от неумения выразить – к открытому и спонтанному самовыражению в речи, к искусному владению языком.

Шестой аспект (6) – это не соответствующие реальности, ограниченные представления и взгляды, искаженные образы себя и мира. Полюсы диапазона нарушений представлены, с одной стороны, жесткими, ригидными взглядами и установками, с другой – хаотичными, смутными и примитивными образами и представлениями.

Внутренний круг здесь отражает процесс трансформации подобных взглядов и представлений, формирование более свободного и креативного мировосприятия. Личностный рост пациента связан с переходом к творческому представлению о самом себе, о жизни, о мире.

Эти шесть основных аспектов жизнедеятельности тела и психики и соответствующие им уровни личностного роста в ходе терапии дополняются седьмым аспектом. Он представляет собой возможность непосредственного взаимодействия с сущностным ядром личности посредством специальных духовных практик. Стремление к постижению своей сущности ведет к размыканию привычных границ жизни личности. Философское понимание тайны счастья заключается в выходе из круга личностного «Я». Сущностное ядро личности можно сравнить с искрой божественного пламени (Бог в душе), искрой духа,

живущего в нас. Человек меняется лишь, когда затронут его сущностный уровень. По сути, «личностный рост» знаменует переход к состоянию зрелости, мудрости, к осознанному способу жизнедеятельности. Тогда формируются способности к эффективному восстановлению своих жизненных сил, оптимальному функционированию и полноценному развитию. Но, пока не проработана структура характера личности, неминуемо имеет место расщепление между основными аспектами ее жизненных проявлений, и личность не может выйти за пределы своих паттернов, рассогласованности мыслей, чувств и действий, диссоциации тела и сознания. Известно, что примерно 90% людей живут ниже уровня своих способностей и возможностей.

Тремя основными процессами реинтеграции в биосинтезе являются заземление, центрирование, видение и звучание, в соответствие с которыми и подбираются техники коррекции.

Заземление связано с ритмом движения человека и состоянием его мышечного тонуса – это работа с мезодермальным панцирем. Хорошо заземленным является человек, чей мышечный тонус соответствует его движению и поведению. У заземленного моряка поза приспособлена к качающейся «почве» под ногами. Пловец начинает тонуть, если он плохо заземлен в воде и мышцы его слишком напряжены. Пример прекрасного понимания принципов заземления дают восточные воинские искусства: динамическое равновесие и расслабление внимания без напрасных трат энергии. Быть заземленным значит быть в контакте с реальностью, со своими импульсами. Заземление включает в себя оживление потока энергии вниз по спине и оттуда в «пять конечностей»: ноги, руки и голову. Если тонус мышц снижен, человек не заземлен, чувствует отсутствие опоры под ногами, у него будут трудности в адаптации. Такие люди склонны уходить во внутренний мир. Например, психотическое поведение есть проявление крайних случаев незаземленности. Распознавая язык поз и двигательных стереотипов, терапевтическая работа заключается в том, чтобы высвободить энергию зажатых мышц путем перевода напряжения в экспрессивные движения.

Центрирование. Терапевтическая работа по центрированию затрагивает уровень эндодермы, то есть внутренних органов, в первую очередь – системы дыхания. Она помогает человеку войти в контакт с волнообразным ритмом его дыхания и с соответствующими ему эмоциональными изменениями. Дыхание и эмоции глубоко связаны, и каждое эмоциональное изменение ведет к изменению дыхания. Описаны специфические паттерны дыхания, связанные с тревогой, гневом, печалью, надеждой, радостью и т.д. Дыхание может быть разбалансировано на двух уровнях: соотношения грудного и диафрагмального (брюшного) дыхания или соотношения вдоха и выдоха. Паттерны дыхания могут меняться в зависимости от ситуации, самочувствия, эмоционального состояния и т. д. Если происходит «застревание» в одном из паттернов, можно говорить о недостаточном центрировании, т. е. накоплении слишком многого или малого количества энергии, либо недостаточном или чрезмерном ее расходе.

Работа с вдохом помогает в случае тревоги, безнадежности, печали, общей астенизации, показана в условиях сверхконтроля, блокирования гнева, при избытке напряжения. При хорошем уровне центрирования человек находится в контакте со своими эмоциями, осознает их и имеет возможность выбора в каждой конкретной ситуации выражать свои чувства или сдерживать их, трансформируя в разноплановую активность (*но не подавлять*). Подавление эмоций часто приводит к депрессии. Хорошо центрированный человек «может себе позволить» не подавлять своих чувств и не выплескивать их безудержно.

В терапевтической работе важно понимать, что эмоции могут быть наложены друг на друга: та, которую выразить проще, может быть использована, чтобы спрятать другую эмоцию, которую выразить трудно или нельзя. Терапевтическим принципом в данном случае будет *выявление более глубокой эмоции*. Так, гнев часто прячет страх, страх может скрывать гнев, поэтому биосинтез осторожно относится к непосредственному отреагированию гнева. Если за этим гневом стоит страх или стыд, а условий для их безопасного проявления не

создано, процедура отреагирования может оказаться в лучшем случае нетерапевтической, а в худшем – разрушительной. (При проведении курса большое внимание уделяется созданию «Зоны безопасности» или так называемому «Безопасному пространству творчества»).

Видение и звучание. Помимо экспрессивных движений важным контактным каналом являются **глаза и голос**. Терапевтическая работа с взглядом и голосом – это третий путь реинтеграции в биосинтезе. Терапевтическая работа заключается в распознавании способа, как лучше использовать глаза, а также в помощи человеку взглянуть в лицо тому, от чего он защищается. Когда глаза открыты (есть две основные модели взглядов: контактный и защитный) в них можно «прочитать» злость, тревогу, удовольствие и т. д., что помогает осознанию паттерна и реструктуризации негативного внутреннего состояния.

При работе с голосом важно то, что существует связь между мышечным тонусом и голосом человека. Высвобождение голоса связано с улучшениями в мышечном тонусе. Звучание помогает заземлению. Часто, если телесные сигналы становятся неясными или спутанными, то словесное прояснение чувств и внутренних переживаний человека выражается с помощью голоса. И наоборот, если речь спутанная, то понимание происходящего осуществляется путем чтения невербального языка тела. В каждом взаимодействии контактные сигналы будут основным способом индикации происходящего – возрастает ли свободная пульсация энергии или усиливаются защитные системы и сопротивление.

Основными контактными сигналами являются:

- вербальное выражение облегчения или дискомфорта;
- изменение дыхания;
- изменение мышечного тонуса;
- изменение цвета лица, контакта глаз и т. д.

В биосинтезе существует несколько основных способов телесных контактов, или элементов касания. Эти элементы традиционно связаны с четырьмя стихиями: землей, водой, огнем и воздухом.

Земляной контакт. Назначение земляного контакта: поддержка, формирование ощущения надежности, твердости, прочности, доверия.

Водный контакт. Назначение водного контакта – придать движению плавность. Следуя за свободным потоком движений в форме вибраций, дрожаний, восстанавливается баланс мышечного тонуса, жидкостных сред организма (кровь, лимфа).

Воздушный контакт. Этот вид контакта основан на работе с дыханием.

Огненный контакт. Принцип огненного контакта – тепло и терморегуляция.

Биосинтез – это психотерапия, ориентированная на процесс. От участников процесса не требуется, чтобы они следовали модели здоровья ведущего группы или заменили свои паттерны на его, здесь предполагается процесс «личностного роста», переход к состоянию зрелости, мудрости, осознанному способу жизнедеятельности. Тогда формируются способности к эффективному восстановлению своих жизненных сил, оптимальному функционированию и полноценному развитию.

Логика построения курса строится на применение элементов метода биосинтеза, как для выполнения физических упражнений, так и для выстраивания самого процесса. Процесс прохождения семидневного курса отражает процесс продвижения участника группы в ходе работы в группе от неудовлетворительного и ограниченного существования в тисках структуры характера, привычных поведенческих паттернов, наработанных социальных установок, физической ригидности к его подлинности и спонтанности, физическому, психическому и социальному здоровью. А направление терапевтического процесса, основной частью содержания которого выступает «личностный рост» участника, определяет его дальнейшее самостоятельное осознанное формирование понятийного аппарата такой категории, как здоровье.

Большое значение на курсе уделяется наработке практических навыков в выполнении физических упражнений, описанию которых и посвящаются дальнейшие разделы.

2.2.3. Двигательная активность и физическое здоровье.

Подавляя опасные либо негативные чувства и переживания тела, человек приходит к внутренним конфликтам, тогда эмоции отсекаются от движения и восприятия, действия – от мышления и чувств, понимание – от поведения: «чувствую одно, думаю другое, делаю третье». Телесно-ориентированный подход представляет собой уникальный и эффективный способ целостного развития человека, помогающий связать воедино его чувства, разум и телесные ощущения, восстановить утраченные и простроить отсутствующие взаимосвязи между ними, создать условия доверительного и полного контакта человека с жизнью его тела. Но также не следует исключать и саму по себе огромную, основополагающую роль двигательной активности и ее влияния на здоровье человека. Необходимо сказать, что отсутствие знаний о первооснове здоровья – физическом движении – дорого обходится современному человеку.

Каждый человек должен знать одну неоспоримую истину: гиподинамия перекладывает все нагрузки на сердце, которое в этих условиях быстрее изнашивается, стареет, срыгается. Утренняя гигиеническая зарядка или разноплановая двигательная активность должны «умыть» кровью 639 мышц, имеющих у человека (скелетных мышц). Врачи Древнего Востока говорили, что у сердца – «царственной мышцы» – есть 639 помощников (каждая – «малое сердце»). Правило «639 + 1» человек должен знать с детства: помоги своему сердцу (1) работой всех скелетных мышц (639) – и ты проживешь долго.

Мышцы, их строение и функции

Мышцы делятся на три вида: гладкие мышцы, сердечная мышца и мышцы скелета.

Гладкие мышцы покрывают стенки кровеносных сосудов, внутренние органы и кожу. Их постоянная работа происходит без участия сознания человека, сокращаются они медленно, они очень прочные и выносливые.

Сердечная мышца состоит из поперечнополосатых мышечных волокон, которые сокращаются мощно и быстро, но, как и гладкие мышцы, сердечная мышца работает без участия воли человека. Выносливость сердца поразительна – оно способно у бегунов на сверхдлинные дистанции (марафонцев) за 3 часа перекачать более 3 тонн крови.

Скелетная мускулатура, которую мы называем мышцами в повседневной жизни и мясом при приготовлении пищи, так же, как и сердце состоит из поперечнополосатых мышц. Работа скелетных мышц находится под волевым контролем человека и характеризуется не только возможностью быстрого сокращения и расслабления, но и быстрого утомления. Скелетная мышца состоит из мышечных клеток. Она прикреплена к костям скелета с помощью сухожилия с каждого конца. Мышечная сила зависит от толщины и объема мышечных волокон. Чем больше поперечное сечение мышцы, тем больше сила, которую может развить мышца. Сила мышцы зависит и от ее длины. Здесь уместно сравнение с резиновой лентой. Напряжение в резиновой ленте повышается, когда ее растягивают. Тоже самое происходит и с мышцей. Чем больше растягивается мышца, тем более тяжелый вес может поднять. Сила мышцы становится тем меньше, чем больше мышца укорачивается. Напряжение мышцы равно нулю при максимальном укорочении.

К определяющему фактору мышечной силы относится согласованность между нервами и мышцами. Так, нетренированный человек обычно не может использовать свои максимальные физические возможности в связи с тем, что его мышцы «глухи» и не слышат нервных сигналов. В таких случаях увеличение силы очень часто происходит за счет усиления нервной импульсации мышц. Тренируя согласованность «нерв – мышца» можно значительно повысить силовые показатели.

Решающее значение выносливости или работоспособности мышцы имеет кровоснабжение. Длительная физическая работа мышцы

возможна только при достаточном кровоснабжении, в противном случае энергетические ресурсы мышцы иссякают и работа прекращается.

Большую нагрузку мышцы могут переносить в динамическом режиме работы, то есть когда напряжения чередуются с расслаблениями в небольшом промежутке времени. При такой работе мышца функционирует как «насос», то сжимая, то отпуская сосуды, что способствует кровообращению. Во время расслабления мышца наполняется кровью, получает кислород и питательные вещества. А при следующем напряжении кровь выталкивается и выносит отработанные продукты, тем самым давая возможность нового поступления питательных веществ и кислорода в мышцу.

В противоположность динамической работе, статическая (изометрическая) работа предусматривает непрерывное напряжение и постоянное давление на кровеносные сосуды. При этом мышца не получает ни кислорода, ни питательных веществ, а использует собственные энергетические ресурсы, следовательно, истощается. А так как отработанные вещества не удаляются с кровью, то в статически работающих мышцах собирается молочная кислота, которая впоследствии вызывает мышечные боли, забитость или одеревенелость мышцы. Вследствие чего статическая работа не может быть продолжительной.

Работа мышц – не только механические действия, помогающие организму преодолевать силу тяжести. В каждом мельчайшем действии, в любом сокращении волокон, из которых состоят скелетные мышцы, в каждом натяжении связок и сухожилий – источник нервных импульсов, направляющихся по нервам в центральную нервную систему, а оттуда распространяющихся по всем без исключения внутренним органам. Работа мышц, таким образом, – источник информации, которую воспринимает каждый орган и каждая ткань нашего организма. В результате этих импульсов улучшается состояние организма. Рефлекторные влияния от сокращающихся мышц и других звеньев двигательного аппарата – их называют моторно-висцеральными рефлексамии – оказывают трофическое, то есть стимулирующее, повышающее жизнеспособность (от греч. *trophe* – питание) влияние

на ткани и органы. В этом их исключительно важное значение для организма.

Итак, мышца и, более того, весь двигательный аппарат представляют собой самый крупный орган чувств — ведь только мышцы составляют почти половину (около $2/5$) массы всего тела, а если учесть еще и кости, связки и сухожилия, то эта величина превысит 50%. Неверно думать, что моторно-висцеральные рефлексy не несут содержательной информации и смысл присущ только тем сигналам, которые имеют определенное выражение (словесное, образное или музыкальное). Информация, поступающая от мышц, связок и сухожилий, имеет смысл, однако это смысл биологический, его «прочитывают» клетки, ткани и органы. «Язык», на котором при выполнении физических упражнений мышцы обмениваются информацией с внутренними органами, на редкость насыщенный, причем это, вне всякого сомнения, самый древний из всех видов информации, это язык внутреннего общения органов и тканей между собой. Сигналы, поступающие от мышц — моторно-висцеральных рефлексов, стимулируют обмен веществ и энергии, повышают экономичность жизнедеятельности тканей, их работоспособность и, в конечном счете, улучшают состояние здоровья. Вот поэтому информация, возникающая в процессе мышечной деятельности, имеет жизненно важное значение.

Мышцы не только вырабатывают исключительно ценную в биологическом отношении информацию, но и преобразуют энергию. Известно, что всякая механическая работа (а как известно, такую работу производят мышцы) требует расходования энергии, поступающей в организм с пищей. Энергия питательных веществ, освобождаясь в организме, позволяет нам выполнять работу. Такая схема абсолютно верна, однако она отражает лишь одну, причем не самую главную, сторону дела. Гораздо важнее другое: потребляя, расходуя энергию, работающие мышцы накапливают ее в мышечных волокнах и во всем организме.

Мышцы — это мощный генератор энергии, организующий ее накопление во всех тканях и органах организма. Моторно-висцеральные

рефлексы играют роль своеобразных «приводов», через которые тканям передаются стимулы, активирующие энергетические процессы во всех тканях организма. Работая, утомляясь и восстанавливаясь, органы и ткани поднимаются на более высокий энергетический уровень. «Освоенная» нагрузка (т. е. воспринятая без ущерба для организма, когда величина мышечной работы не превышает его возможностей) приводит к повышению функционального состояния организма. Движущая сила этого повышения – приток энергии.

«В основе жизни лежит сочетание трех потоков: потоков вещества, потока энергии и потока информации, – отмечал биохимик, академик В.А. Энгельгард (1986). – Они качественно глубоко различны, но сливаются в некоторое единство высшего порядка, которое можно было бы охарактеризовать как «биотическое триединство», составляющее динамическую основу жизни».

Двигательная активность влияет на самые основы жизненных процессов и способствует полноценному использованию веществ, поступающих в организм с пищей. Физические упражнения обеспечивают использование этих веществ для повышения энергетического уровня, на котором реализуется жизнедеятельность организма. Упражнения вместе с закаливающими факторами, приносят тканям организма ценнейшую в биологическом отношении информацию, стимулирующую жизнедеятельность всех органов и тканей.

Таким образом, все три основных компонента биотического триединства находятся под контролем и управлением двигательной физической активности.

Это однако не значит, что любая двигательная активность в равной мере стимулирует каждый из потоков энергии. Так, закаливающие упражнения представляют собой мощные потоки информации, которые повышают организованность, т.е. упорядоченность, качество взаимодействия между отдельными органами и системами организма. Воздействия из группы физических упражнений обеспечивают энергетические и пластические приобретения – в результате возрастает энергетический уровень организма (его способность противостоять разру-

шающим влияниям), укрепляются клеточные структуры тканей и органов. Упражнения оказываются также своеобразными «катализаторами» накопления ценных и устранения опасных веществ в организме.

Представленный в данном курсе специализированный комплекс психофизической гимнастики для опорно-двигательного аппарата, помимо вышеперечисленных эффектов, в том числе и эффектов, возникающих от использования во время его выполнения элементов телесно-ориентированных методов, способствующих восстановлению связей между чувствами, разумом и телесными ощущениями человека, также выполняет и ряд специфических задач. Именно этим особенностям данного комплекса упражнений и его содержанию будет посвящен следующий раздел.

2.2.4. Психофизическая гимнастика для опорно-двигательного аппарата

Опорно-двигательный аппарат (аппарат опоры и движения) объединяет кости, соединения костей и мышцы. Основной функцией аппарата является не только опора всего тела, к которой прикрепляются мягкие ткани и органы, но и перемещение тела и его частей в пространстве. Опорно–двигательный аппарат разделяют на пассивную и активную части. К пассивной части относят кости и соединения костей. Активную часть составляют мышцы, которые благодаря способности к сокращению приводят в движение кости скелета (от греч. Skeleton – высушенный, засушенный). Функция опоры и движения возможна благодаря строению костей в виде длинных и коротких рычагов, подвижно соединенных друг с другом и приводимых в движение мышцами, управляемых нервной системой. В скелете человека более 200 костных элементов, образующих остов тела. Он делится на три части: туловище, конечности и голову. Части скелета соединяются друг с другом с помощью сочленений трех видов: неподвижных (синартрозов), полуподвижных (амфиартрозов) и подвижных (диартрозов). Амфиартрозы соединяют позвонки в позвоночный столб, а диартрозы образуют суставы конечностей.

I. «Психофизическая гимнастика для суставов».

Специализированный комплекс психофизических упражнений решает следующие задачи:

- профилактика гиподинамии;
- профилактика заболеваний суставов и сохранение их здоровья;
- тренировка подвижности в суставах верхних и нижних конечностей;
- оптимизация мышечного тонуса и эластичности связок;
- устранения избыточного напряжения и распускания мышечного панциря;
- увеличение «степеней свободы» подвижности тела;
- формирование телесной эффективности и конгруэнтности;
- повышение энергетического уровня метаболических и психических процессов, что при дальнейшей работе способствует обеспечению эффективности освоения процессов саморегуляции организма.

Следствием научно-технического прогресса является многократное снижение доли физического труда и физической нагрузки и многократное увеличение умственной нагрузки в деятельности человека (гипокенезия). Так, о недостаточной двигательной активности учащихся в период учебных занятий свидетельствуют результаты множества исследований. Ограниченный набор физических упражнений и незначительные однотипные, стереотипные движения сходной модальности, которые требуются для осуществления повседневных дел у взрослых людей, приводят не только к снижению мышечного тонуса, но и, как следствие, крово- и лимфотока, отсутствию необходимой вентиляции дыхательных путей, снижению основного водносолевого обмена и т.д. У человека, ведущего малоподвижный образ жизни, а особенно ребенка или подростка, потребность в активности ослабевает, а дальнейшее сокращение двигательной активности может выступать ведущей причиной уменьшения границ сопротивляемости организма. Ограничение требований к телесным функциям опосредует признание за «норму» резкого сокращения «степеней свободы», теряется способность к естественному интегри-

рованному движению; тело становится косным, грубым, слабым, «телесный интеллект» покидает его, оставляя место болезням.

Своеобразие скелетно-мышечной системы заключается в том, что она состоит из большого количества звеньев, подвижно соединенных в суставах, которые допускают поворот одного звена относительно другого. Суставы могут позволять поворачиваться звеньям относительно одной, двух или трех осей, то есть обладать одной, двумя или тремя степенями свободы. Общее число степеней свободы скелета человека превышает 200.

Подвижность суставов изменяется в зависимости от степени и качества физической активности человека. Например, в суставе, зафиксированном гипсом, после четырех недель покоя подвижность практически исчезает и его надо разрабатывать заново. Общее снижение и изменение подвижности суставов естественный процесс только в случае недостаточной тренировки. Специалистами был проведен эксперимент, в котором участвовали 4 мастера спорта по плаванию. Они пролежали в постели без движения по 30 суток с хорошим гигиеническим уходом и питанием. *На 31-й день им было предложено самостоятельно встать и пройти 3 шага – и они не смогли этого сделать.* Суставы их не гнулись, а тело не слушалось. Вот что с молодыми, здоровыми спортсменами сделала неподвижность.

Двигательная способность тела тесно связана с механизмом вращения и скольжения в суставе. Подвижность в суставах – это морфофункциональное двигательное качество, которое определяется строением сустава, эластичностью связок, тонусом мышц, зависящих от физиологических и психологических факторов. Движения подразделяются на следующие элементы:

- флексия – экстензия (сгибание – разгибание);
- инклинация – экстензия (наклонение – отклонение);
- латеральная флексия (боковое сгибание);
- абдукция – аддукция (отведение – приведение);
- ротация (вращение);

- супинация – пронация (положение стопы на внешнем и внутреннем ребре);
- элевация (поднятие – опускание);
- антеверсия – ретроверсия (смещение вперед – смещение назад).

Предпосылкой для гармоничного движения в суставе (в сегменте позвоночника) служит оптимальное мышечное усилие. Следует отметить, что использование пассивных движений при разработке суставов бесполезно – так как подвижность достигается только активными движениями.

Данный комплекс – это психофизические упражнения, основанные на методе «оптимального мышечного усилия», «многократного повторения», «увеличения объема движения». Для обеспечения безболезненного восстановления телесных функций служит специально разработанное психологическое сопровождение, основанное на включении механизмов психосоматической коррекции и методов ПСР. Эффект подобного подхода подтвержден многолетним опытом практической работы с людьми разных групп и уровней здоровья, от практически здоровых до инвалидов 1 и 2-ой группы, в том числе инвалидов «колясочников» и больных рассеянным склерозом. Успех всегда сопутствовал занимающимся.

Регулярная физическая тренировка способствует увеличению подвижности в суставе, но при этом важно рассчитывать нагрузку. Возникновение «приятного растяжения» свидетельствует о позитивных изменениях в морфологии мышечной и суставной ткани. Возрастающая боль, напротив, указывает на травмирующее растяжение.

Правила выполнения упражнений:

1. Упражнение выполнять плавно, без рывков. Во время выполнения упражнений внимание сконцентрировано и направленно строго в область движения самого сустава.
2. В упражнениях, включающих элементы кругового движения, акцент делается на увеличение радиуса вращения.
3. В упражнениях, включающих элементы сгибания, акцент делается на увеличение растяжения в суставе посредством включения

дополнительного усилия мышечно – связочного аппарата. Первый этап – равномерное увеличение амплитуды движения с минимальным усилием (продолжительность 2–3 сек.) Пауза. Второй этап – плавное увеличение амплитуды движения за счет дополнительно прилагаемых усилий (растяжение до возникновения ощущения от работающих мышц, продолжительность 5–7 сек). Пауза. Третий этап – плавное возвращение в исходное положение.

4. В упражнениях, включающих элементы поднятия – опускания, отведения – приведения, акцент делается на увеличение амплитуды самого движения.

5. Упражнения комплекса начинать с предварительного самомассажа сустава. Целью массажа не являются сильные нажатия пальцами на отдельные части тела. Задача состоит в том, чтобы обеспечить прилив крови в область, на которую будет осуществлено воздействие и, таким образом, предварительно согреть ее. При выполнении массажа суставов использовать всю поверхность ладони, а не только пальцы. Каждый сустав нужно массировать примерно 10 – 15 секунд. **Преимущества:** помогает разогреть суставы и мышцы, улучшает кровообращение, подготавливает организм к выполнению дальнейших упражнений. Описание метода выполнения самих упражнений приведено в ПРИЛОЖЕНИИ 6.

II. «Психофизическая гимнастика для позвоночного столба».

Специализированный комплекс психофизических упражнений, решает следующие задачи:

- профилактика гиподинамии;
- профилактика заболеваний позвоночника и сохранение его здоровья;
- формирование мышечного корсета позвоночного столба и правильной осанки;
- улучшение иннервации внутренних органов;
- формирование волевого ресурса и психосоматических механизмов позитивного настроения;

- устранение избыточного напряжения и распускание мышечного панциря;
- формирование телесной эффективности и конгруэнтности;
- повышение энергетического уровня метаболических и психических процессов, что при дальнейшей работе способствует обеспечению эффективности процессов саморегуляции организма.

Позвоночник состоит из позвонков, которые подвижно и эластично соединены друг с другом посредством суставных отростков и межпозвоночных дисков. Связки межпозвоночных дисков и мышечный аппарат позвоночника служат амортизаторами, которые смягчают толчки на головной мозг и внутренние органы при ходьбе, беге и прыжках. Каждый позвонок обладает круговой подвижностью, а все они защищают внутренний канал, где проходит спинной мозг.

Движения позвоночного столба. У позвоночного столба при действии на него скелетных мышц движения возможны в различных направлениях. Это сгибание (наклоны вперед) и разгибание (выпрямление), отведение и приведение (наклоны в стороны), скручивание (вращение) и круговое движение.

Сгибание и разгибание происходят вокруг фронтальной оси. Амплитуда этих движений равна 170 – 245 градусов. При этом толщина межпозвоночных дисков на стороне наклона позвоночного столба уменьшается, а на противоположной стороне увеличивается.

Отведение и приведение позвоночного столба совершается вокруг сагиттальной оси. Общий размах движений при наклоне вправо и влево составляет 165 градусов.

Вращения позвоночного столба (повороты вправо и влево) происходят вокруг вертикальной оси с общей амплитудой движения около 120 градусов. Круговое движение позвоночного столба (циркумдукция) представляет собой результат последовательного сложения различных других движений позвоночного столба. При этом крестец остается неподвижным, а голова описывает небольшой круг. Позвоночный столб при своем движении очерчивает фигуру в виде конуса.

Объем и направление движений в каждом из отделов (шейный, грудной, поясничный) позвоночного столба не одинаковы. Шейный отдел позвоночного столба является наиболее подвижным в связи с большей высотой межпозвоночных дисков и расположением суставных поверхностей дугоотростчатых суставов, позволяющих производить в них скольжение.

Грудной отдел позвоночного столба наименее подвижен, что обусловлено небольшой толщиной межпозвоночных дисков, сильным наклоном книзу остистых позвонков, а также соединением с ребрами.

В поясничном отделе позвоночного столба амплитуда сгибания – разгибания достигает 100 – 120 градусов, возможны также движения достаточного объема вокруг сагиттальной оси.

Во всех движениях туловища позвоночный столб принимает участие как единое целое, поэтому степень его подвижности определяется особенностями строения всех видов соединений позвонков: межпозвоночных дисков, суставов и синдесмозов.

Межпозвоночные диски с возрастом изменяются, их края часто становятся хрупкими и недостаточно прочными. Когда такой межпозвоночный диск подвергается однотипной длительной нагрузке, нередко происходят микротравмы, а иногда и разрывы фиброзного кольца и появляется грыжевое выпячивание. Содержимое грыжевого выпячивания давит на нервные корешки или спинной мозг, что сопровождается болями, а иногда и параличом.

У людей, ведущих малоподвижный образ жизни, хрящевые межпозвоночные диски сплющиваются, деформируются, кровообращение в окружающих их тканях ухудшается. В результате позвоночный столб усыхает, и с возрастом, как правило, рост человека уменьшается.

Однако заболеваний позвоночника можно избежать, если регулярно выполнять упражнения, направленные на его укрепление.

Специальные психофизические физические упражнения, содержащиеся в предлагаемом комплексе, *укрепляют мышечный корсет*, а корсет – живая эластичная муфта, предохраняющая позвоночник от чрезмерных изгибов. *Наклоны и вращения массируют межпозвоно-*

вые диски, хрящи, прилегающие связки и суставные сумки. Они лучше снабжаются кровью, а значит дольше не теряют эластичность. Упражнения также препятствуют отложению солей в суставах и способствуют их расщеплению на трущихся поверхностях сустава (это подтверждается рентгеновскими снимками).

Под влиянием упражнений открываются естественные промежутки между позвонками и хрящи начинают свой рост. Эта удивительная способность хряща к быстрому восстановлению позволяет вырастить хрящи и создать молодой позвоночник независимо от возраста.

Упражнения на растяжение позвоночника освобождают от травмирующего воздействия нервные окончания, за счет этого улучшается иннервацию внутренних органов, а, следовательно, и их работа. Упражнения для шейного отдела позвоночника, кроме того, отлично тренируют вестибулярный аппарат – уменьшается головокружение, а также некоторые неприятные симптомы, например, при укачивании в транспорте.

Правила выполнения упражнений

Для более полной проработки позвоночного столба он условно делится на отделы:

- шейный (от основания черепа до самого выступающего и поэтому легко определяемого седьмого шейного позвонка);
- верхнегрудной (от седьмого шейного позвонка до нижнего края лопаток);
- нижнегрудной (от нижнего края лопаток до нижнего края ребер);
- пояснично–крестцовый (от нижнего края ребер до копчика);

1. Все упражнения комплекса следует начинать с левой стороны и выполнять последовательно сверху вниз.

2. Упражнение выполнять плавно, без рывков. Во время выполнения упражнений внимание сконцентрировано и направленно строго в область, где происходит само движение.

3. Каждое движение, выполняемое физически, сопровождать мысленно, создавая идеальный образ этого движения, доводя его до совершенного.

Поэтапность выполнения каждого упражнения. Первый этап – равномерное увеличение амплитуды движения с минимальным усилием (продолжительность 2 – 3 сек.) Пауза. Второй этап – плавное увеличение амплитуды движения за счет дополнительно прилагаемых усилий (растяжение до возникновения ощущения от работающих мышц, продолжительность 5 – 7 сек). Пауза. Третий этап – плавное возвращение в исходное положение.

Не допускать возникновения острой боли.

Если по состоянию здоровья или по какой-либо другой причине выполнение упражнения в полном объеме невозможно, выполнить его мысленно, представляя «идеальный образ этого движения» – (идеомоторный вариант выполнения). Нагрузку увеличивать постепенно, изо дня в день. Не допускать возникновения сильного утомления (физического, умственного, эмоционального) во время выполнения упражнений. Комплекс упражнений выполнять до ощущения приятной усталости. При появлении необходимости и желания – сделать упражнения на расслабление (дыхательные или голосовые).

Вдох и выдох во время выполнения всех упражнений желательно делать через нос, для тренировки слизистой и сосудистой тканей. Это также улучшает рефлекторный прилив крови к мозгу. Кроме того, как утверждают ученые, кислород, проходя через пазухи носа, ионизируется, приобретает отрицательный заряд, а только такой кислород усваивается кровью. Кто хорошо дышит через нос, тот лучше и быстрее мыслит.

При травмах позвоночника, операциях, болевых ощущениях перед выполнением упражнений сообщите об этом ведущему занятия.

Перед выполнением упражнений встать ровно, потянув затылок вверх. На лице улыбка, создать внутреннее состояние радости, силы, настроиться на выполнение упражнений с ощущением победы над

ленью и восхищением собой. Описание метода выполнения самих упражнений приведено в ПРИЛОЖЕНИИ 7.

2.2.5. Психофизическая дыхательная гимнастика с элементами музыкотерапии.

Известно, что человек, чтобы подавить тревожность и другие неожиданные проявления, сдерживает дыхание и втягивает живот. При этом он втягивает воздух, сокращая диафрагму и сильно напрягая брюшные мышцы. Если состояние напряжения становится хроническим, то грудь постоянно сохраняет приподнятое положение, дыхание становится поверхностным, а живот напряженным. Снижение активности дыхания уменьшает поступление кислорода и ограничивает метаболическое продуцирование энергии. Конечным результатом такого явления становится исчезновение аффективных состояний и снижение эмоционального тонуса (Лоуэн, 1996), ухудшение в работе всех систем организма. Если человек не дышит глубоко, он тем самым не обеспечивает ткани своего организма достаточным количеством кислорода, что замедляет метаболизм в клетках органов. По сути, человек не живет полной жизнью, если не дышит полной грудью, и не только грудью, но и животом. Заставляя диафрагму быть более активной в дыхательных движениях, мы тем самым раскрепощаем себя, снимая блок зажатости на уровне талии, массирующее воздействие диафрагмы на внутренние органы увеличивает приток крови к ним, происходит регуляция тонуса кровеносных сосудов брюшной полости. Такое освобождение обеспечивает большее число степеней свободы, самовыражения. Также диафрагмальное дыхание стимулирует полное дыхание – заполнение всех пяти долей легкого, вместо двух в случае грудного дыхания, это способствует увеличению метаболизма и благотворно сказывается на работе всего организма.

Восстановление свободного дыхания, заблокированного различными страхами и ограничениями в проявлении чувств, при терапевтическом воздействии происходит неосознанно и проявляется не только в показателях свободы дыхания, но и в улучшении самочув-

ствия, в изменении взгляда на проблемы, обеспечивает большее число степеней свободы, самовыражения. Поэтому большое значение на занятиях уделено разноплановым техникам дыхания

Именно дыхание является связующим звеном между телом и душой. Дыхание – это мост между базовыми элементами физического и духовного начал человека.

Любое состояние человека имеет определенный рисунок дыхания: направление, глубину, быстроту, плавность, соотношение между выдохом и вдохом, вдохом и выдохом, характеристики перехода от вдоха к выдоху, от выдоха к вдоху, темп, ритм, объем, разрывы, перехваты и т. д. Рисунок дыхания проявляет состояние психики. Каждое состояние психики – это также и состояние дыхания.

Психофизиолог П.П. Блонский считал, что дыхание лучше характеризует человека, чем любые другие системы: «Человек чувствует себя так, как он дышит». Он писал о «мимике легких»: сопении, вздохах, стогах, кашле, зевании, смехе, плаче – словом, о том богатом арсенале мимики легких, который вместе с речью делает легкие, безусловно, выразительнейшим органом эмоциональной жизни. Каждое состояние сознания, всякое эмоциональное переживание, любая внутренняя реальность связаны с особым паттерном или качеством дыхания.

Паттерны дыхания настраивают человека на ощущение и восприятие определенных вещей. Например, когда человек испуган или расстроен, он может бессознательно впасть в паттерн с высоким грудным поверхностным и неритмичным дыханием через нос. Переключившись на дыхание ртом, направляя медленный глубокий поток дыхания в полость живота или в область сердца, человек может вернуть себе уравновешенность и испытать приятное ощущение, связанное с релаксацией. Таким образом, при связном дыхании прорабатываются определенные негативные идеи, состояния, вытесненные в бессознательное. Более того, применяя те или иные приемы дыхания, можно управлять и координировать состояния в жизни и деятельности вне зависимости от обстоятельств.

Функционирование организма в условиях суточных ритмов, связанных с различными уровнями психической активности, характеризуется различными типами дыхания (так называемым дневным и вечерним). В дневном дыхании фазы вдоха по длительности преобладают над фазами выдоха, что стимулирует возбуждающие процессы. Вечернему дыханию свойственна противоположная зависимость, способствующая нарастанию в центральной нервной системе процессов торможения.

Отмеченные закономерности были положены в основу комплексов дыхательных упражнений, для целенаправленного изменения функционального состояния организма.

Упражнение 1

В позе сидя, лучше всего на твердом стуле, произнесите своим обычным голосом «а – а – а», глядя на секундную стрелку своих часов. Если вы не в состоянии удержать звук, по крайней мере, в течение 20 секунд, это значит, что у вас есть проблемы с дыханием.

Чтобы поправить свое дыхание, повторяйте это упражнение регулярно, стараясь продлить время звучания. Упражнение нельзя называть опасным, но у вас может быть одышка. Ваш организм будет реагировать интенсивным дыханием, чтобы пополнить уровень кислорода в крови. Такое интенсивное дыхание освобождает напряженные мышцы грудной клетки, позволяя им расслабиться. Этот процесс может закончиться плачем.

Можно выполнять это упражнение, считая вслух в постоянном ритме. Непрерывное использование голоса требует поддерживать непрерывный выдох. При более полных выдохах вы будете вдыхать глубже.

Упражнение 2

Освобождает горловые зажимы и стимулирует спонтанное углубление дыхания. Это же упражнение подталкивает к плачу (а возможно, и к крику). В положении сидя следует расслабиться (насколько это возможно), затем выдохнуть со стоном – один стон на один выдох, который делается как можно дольше. Нужно постараться сделать

стон и на вдохе. После трех полных циклов со стоном стон на выдохе изменяется на звук «ух» или звуки рыдания. Это же делается и на вдохе. Когда выдох доходит до живота, это часто заканчивается непреднамеренным плачем. При этом человек может удивленно сказать: «Я не чувствую грусти». Ничто так не исправляет дыхания, как плач. Плач – главный механизм освобождения от напряжения у детей.

Таблица 5.

Комплекс основных дыхательных упражнений

Название техники:	Способ выполнения:	Время:
Диафрагмальное дыхание (дыхание животом). Основная мышца, участвующая в дыхании, это диафрагма, которая разделяет грудную и брюшную полости. Диафрагма всегда выгнута вверх, при вдохе она сокращается в центре и делается плоской, увеличивая объем груди, за счет увеличения ее высоты при этом давление в легких уменьшается, и воздух всасывается в них через трахею. На выдохе диафрагма снова поднимается вверх, объем груди уменьшается, давление в легких возрастает и воздух снова выходит наружу. Грудь расширяется в стороны, т.к. на вдохе опусканию диафрагмы препятствуют лежащие под ней печень и желудок. Продолжая сокращаться в центре, диафрагма надавливает на нижние ребра и грудная клетка расширяется с помощью межреберных мышц. Чтобы этот механизм работал, необходимо ритмичное взаимодействие диафрагмы и мышц живота.	Положить руки в удобное положение на область живота, находящуюся ниже пупка, расслабить нижнюю часть живота, представить, как живот наполняется воздухом, как воздух распирает живот изнутри, заставляя руки подниматься. Это движение поможет максимально возможно расслабить мышцы нижней части живота и опустить диафрагму как можно ниже, позволяя проникать воздуху в нижнюю часть легких. Выдох делать через нос, медленно, сознательно напрягая мышцы нижней части живота, надавливая на живот руками, помогая воздуху выйти.	

Полное дыхание. Данное упражнение предназначено для выработки навыков гармоничного полного дыхания. При таком типе дыхания уравниваются нервные процессы (возбуждения и торможения), нормализуются обменные и энергетические процессы. Упражнение включает три вида дыхания: • нижнее (брюшное или диафрагмальное), • среднее (реберное), и • верхнее (ключичное). Полное дыхание является комбинацией этих трех .	Первая фаза (нижнее дыхание): руки удобно лежат на той части живота, которая находится ниже пупка. Воздух медленно вдыхается через нос. Объем живота постепенно увеличивается, заставляя руки подниматься, мышцы живота расслаблены. При наполнении нижних отделов легких воздухом осуществляется плавный переход ко второй фазе (среднему дыханию), при котором начинает расширяться грудная клетка. В этой фазе воздухом наполняется средняя часть легких. Когда ребра достигнут максимального объема, наступает третья фаза (верхнее дыхание). При этом поднятием плеч и ключиц обеспечивается наполнение самой верхней части легких. В процессе вдоха воздух поступает постепенно и непрерывно, спокойно и свободно. Выдох выполняется, сначала освобождая верхний отдел легких, последовательно выталкивая воздух из нижних отделов, заканчивая нижней частью живота.	Полный цикл может длиться от 10-30 сек. от 10-15 раз за один подход
Мобилизующее дыхание. Упражнение предназначено для быстрого повышения общего тонуса организма. В отличие от обычного процесса дыхания, при котором вдох совершается активно, а выдох пассивно, здесь вдох менее активный, чем выдох.	Делается свободный вдох (3с) и удлинённый выдох (6с). Выдох осуществляется с искусственным затруднением за счет напряжения мышц языка и гортани (движение наподобие зевка с закрытым ртом), а воздух при этом через нос с силой	5-6 раз

	выдыхается из легких. Одновременно напрягаются мышцы груди и живота.	
Мягкое дыхание по принципу «кузнечных мехов». Упражнение предназначено для восстановления общего равновесия в организме, процессов возбуждения и торможения, нормализации обменных и энергетические процессов.	При выполнении этого дыхания задействованы мышцы нижней части живота. По окончании вдоха или выдоха дыхание не задерживать. Вдох (2-3 сек), плавно переходящий в выдох (2-3 сек).	До достижения комфортного состояния 5 – 10 мин.
Поочередное дыхание через разные ноздри. Активизирует мозговое кровообращение, способствует гармонизации работы правого и левого полушария головного мозга. Оказывает благоприятное воздействие на работу органов зрения.	• Вдох и выдох делается через разные каналы, проходящие соответственно через правую и левую ноздри. – Вдохните через обе ноздри, затем закройте левую ноздрю, выдохните и вдохните через правую. – Закройте правую ноздрю, откройте левую, выдохните и вдохните через левую. – Закройте левую ноздрю, откройте правую, выдохните и вдохните через нее. – Продолжать упражнение по этой схеме, меняя каналы после выдоха. – Закончить выдохом через правую ноздрю • Поочередный выдох через разные ноздри. Вдох всегда делается через обе ноздри, а выдох - поочередно через правую, через левую, через правую и т.д. • Поочередный вдох через разные ноздри. Выдох всегда делается через	5-10 мин.

	обе ноздри, а вдох – поочередно через правую, через левую, через правую и т.д. • Вдох через правую ноздрю, выдох через левую. Вдох через левую ноздрю, выдох через правую.	

2.3. Специализированная система упражнений для функциональной тренировки органов зрения.

Возраст не ослабляет зрение, это мера времени, а не степень силы. Возраст является наилучшим оправданием, чтобы скрыть дурные привычки человека, приведшие к падению зрения. Если глаза потеряли их естественную силу, то это произошло лишь потому, что человек не знает, как предотвращать нежелательные изменения.

У.Г. Бейтс

Как уже было написано ранее, существуют правила или аксиомы для глаз, о которых еще много веков назад упоминали в трактатах для занятий йогой, соблюдение которых способствует укреплению здоровья и долголетия органов зрения. Напомним первую из них: «Все, что полезно для тела, полезно и глазам, но глазам никогда не бывает достаточно только этих упражнений, им необходимы и свои собственные».

Именно этим упражнениям и посвящен данный раздел.

2.3.1. Из глубины веков... Упражнения для работы с нарушениями зрения

Метод Ф. Гильтебрандта. В 1804 г. было издано сочинение «Для народа» под названием: «О сохранении зрения» Федора Гиль-

тебрандта, доктора медицины и химии, адъюнкт-профессора анатомии и физиологии Московской медико-хирургической академии. Несмотря на наивные, с точки зрения современных знаний, представления автора о строении и функциях глаза, в книге содержатся интересные рекомендации и правила сохранения здоровья глаз. Касаясь вопросов профилактики глазных заболеваний, Гильтебрандт приводит множество советов, которые и сейчас актуальны. Очень интересен метод снятия зрительного утомления холодным водяным душем. В книге имеется описание специальной «машины для впрыскивания в глаза холодной воды».

Водные упражнения для профилактики и восстановления.

Промывание глаз холодной водой для стимуляции органов зрения. Рекомендуется выполнять в любое время, особенно после физических упражнений. Набрав воду в ладони окунуть лицо, при этом глаза открыты.

Компрессы контрастные применяются для улучшения кровообращения. Возьмите две салфетки из махровой ткани. Одна из них пропитывается водой настолько горячей, насколько вы можете выдержать, другая – водой из тающих кубиков льда. Чередовать попеременное наложение разнотемпературных компрессов на область закрытых глаз. Возможно для приготовления кубиков льда использование настоя трав.

Также возможно выполнять это упражнение, чередуя погружение лица в холодную и умеренно горячую воду. Выполнять в течение дня по мере накопления зрительного напряжения

Водный массаж закрытых глаз при помощи душа с чередованием горячей и холодной воды, для тренировки сосудистой системы и снятия мышечных напряжений (распускание мышечного панциря). Выполняется утром и вечером, время и интенсивность тренировки выбирается соразмерно самочувствию и ощущению комфорта.

Метод У.Г. Бейтса. Основной постулат американского врача-офтальмолога Уильяма Горацио Бейтса заключается в том, что усилие

увидеть является психическим усилием – аномалии рефракции устраняются, когда исчезает зрительное напряжение.

Восстановление заключается не в том, чтобы избегать работы глаз вблизи или вдали, а в избавлении от психического **напряжения**, которое лежит в основе несовершенной работы глаз на обоих расстояниях. Если расслабление достигается лишь на момент, коррекция также одномоментная. Когда расслабление становится постоянным, коррекция также постоянна. *Научиться правильно смотреть – это искусство.* Ежедневная тренировка в искусстве зрения необходима также для предотвращения таких отклонений в зрении, которым подвержен практически любой глаз, независимо от того, насколько хорошо его зрение. Из двух в равной мере хороших пар глаз одна сохранит идеальное зрение до конца жизни, а другая потеряет его еще в детском саду только из-за того, что один человек смотрит на объекты без усилия, а другой этого не делает.

Поскольку и **представление**, и **воспоминание** невозможны без совершенного расслабления, развитие этих способностей улучшает не только интерпретацию изображений на сетчатке, но и сами изображения, то есть исправляет аномалию рефракции.

По мнению Бейтса, не свет, а темнота опасна для глаз, длительное исключение света всегда ухудшает зрение. Солнечный свет также необходим глазам, как состояние покоя и расслабления. Если это возможно, начинайте свой день с «подставления» закрытых глаз солнцу – **соляризация**. С физиологической точки зрения укрепление чувствительных к свету глаз бесценно, так как возрастает зрительная мощь, которая дает солнцу нервам сетчатки и зрительному нерву. Врачи всегда поражались глубоко здоровой розовости хорошо соляризованной сетчатки, в отличие от обычной бледности страдающих от недостатка солнечного света глаз. С эстетической точки зрения, солнце придает глазам живость и блеск.

Корбетт метод. Маргарет Дарст Корбетт, последовательница Уильяма Горацио Бейтса. Снятие очков, как говорит М.Д. Корбетт, с использованием безусловного видения это не то же самое, что снятие

очков с постоянным *напряжением* Глаз в попытках разглядеть объекты: первое – полезно, второе – вредно. Если вы хотите добиться быстрого прогресса в улучшении зрения, надо отказаться от ношения очков. Однако важно здесь запомнить правило: не снимайте очки и не ходите, напрягая свои глаза. Если вы вынуждены работать в очках, используйте приемы правильного зрения, чаще делайте перерывы для расслабления. По мере улучшения зрения своевременно меняйте очки на «более слабые». Во время выполнения упражнений снимайте очки. В течение дня бывает время, когда вы можете обойтись без очков и, тем не менее, по привычке носите их, записывайте «безочковое» время, чтобы стимулировать себя к такому образу жизни.

При чтении не держите книгу на груди или на коленях – шейные позвонки чрезмерно наклонены вперед, сонные артерии несколько сплющены, что затрудняет кровоснабжение. Не читайте лежа в постели до погружения в сон. Следует засыпать медленно, так как после внезапного прекращения чтения глаза находятся еще в состоянии напряжения мышц и зрительных центров.

Во время утреннего туалета проделывайте перед зеркалом физические движения веками и бровями (своеобразную утреннюю гимнастику). Эти упражнения улучшают циркуляцию крови, производят массаж слезных желез и их выводных каналов, поэтому они особенно полезны после ночного отдыха.

2.3.2. Психофизическая гимнастика для внешних - глазодвигательных и внутренних – оптических мышц глаз

ПРАВИЛО: Все, что описано в настоящем комплексе упражнений – важно и нужно, но не относитесь к этому чересчур серьезно, выполняйте все с удовольствием и улыбкой. Этот массированный комплекс – максимум, который вы можете себе позволить, однако ритм жизни так стремителен и изменчив, что приходится перестраиваться, и лучше выполнить часть упражнений в перерыве между делами (давая отдых не только глазам), чем вообще ничего не сделать.

Упражнение «Пальминг» лучше всего выполнять во время рекламного блока телевизионных программ.

Гимнастика выполняется с использованием музыкальных программ, тематически подобранных под выполняемую задачу. По мере готовности человека, выполняющего гимнастику, поэтапно возрастает сложность упражнений, временной промежуток и количество физической нагрузки (принцип возрастания сложности).

Комплекс упражнений для функциональной тренировки глаз следует начинать после выполнения комплекса физической гимнастики или предварительного разогрева тела с упором на шейный отдел позвоночника (упражнения можно выполнять сидя). Если условия не позволяют выполнить физические упражнения, то начинать можно с легкого, подготовительного массажа глаз.

Упражнения подготовительного этапа

Комментарий. Эти упражнения оказывают хорошее тонизирующее влияние на циркуляцию крови, на глазные нервы и нервные окончания, являясь прекрасным средством для снятия напряжения и усталости глаз, подготовки их к дальнейшей тренировке (табл. 6).

Таблица 6.

Упражнения, подготавливающие глаза к дальнейшей тренировке

	Вид движения	Время
Самомассаж глаз. Поглаживание кончиками пальцев закрытых глаз. Наиболее распространен прием, когда одновременно массируются оба глаза двумя пальцами.	• Мягкое поглаживание указательным и средним пальцами кожи век в направлении от носа к внешним уголкам глаз (вибрация, нажим). • Мягкое чередование надавливания, поглаживания, вращения кожи век нижней частью ладони до появления в области глаз ощущения тепла.	10-20 секунд. 10-20 секунд

Моргание.*	• Быстрое моргание.	10-20 секунд.
Сжимание век различной степени интенсивности.	• Плотно зажмурить глаза 3-5 сек, затем открыть широко, как только возможно 3-5 сек.	10-20 секунд
Поднятие и опускание век , без изменения направления движения взгляда (глаз).	Направление взгляда: • вверх (плотно зажмурить глаза 3-5 сек, затем открыть широко, как только возможно 3-5 сек.). Направление взгляда осталось прежним; • вниз (плотно зажмурить глаза 3-5 сек, затем открыть широко, как только возможно 3-5 сек.). Направление взгляда осталось прежним; • влево (плотно зажмурить глаза 3-5 сек, затем открыть широко, как только возможно 3-5 сек.). Направление взгляда осталось прежним; • вправо (плотно зажмурить	До появления дискомфорта.

* Моргание также представляет собой и защищающий глаз рефлекс. Нормальный глаз моргает часто, чтобы равномерно распределить слезную жидкость, выделяемую слезной железой, по поверхности глазного яблока. Слеза не только постоянно увлажняет роговицу, но и дезинфицирует глаз, защищая его от микробов и пыли. Моргание, длящееся мгновение, дает периоды отдыха постоянно находящимся в работе нервным клеткам сетчатки, стимулируя их посредством этого, поскольку отдых укрепляет нервы. Моргание также способствует расслаблению напряженных мышц, помогая, таким образом, глазам лучше сфокусироваться и улучшая их центровку (соосность).

При моргании глазное яблоко поднимается в своем гнезде вверх, и некоторые функции мозга на мгновение приостанавливаются. Этот «пропуск», конечно, настолько краток, что даже не замечен, но все же это — отдых, нужный мозгу, пауза регенерации, которая позволяет ему подзаряжать себя. Еще в 1920-х гг. ученые наблюдали тот факт, что моргание увеличивается во время гнева и внезапного волнения, выполняя роль механизма уменьшения или блокирования стимулов. Иногда моргание может принять форму тика, который появляется в состоянии напряжения и беспокойства. Некоторые исследователи утверждают, что моргание — форма «микросна», и что слишком частое моргание или большое количество микросна в течение дня может быть причиной бессонницы ночью.

	глаза 3-5 сек, затем открыть широко, как только возможно 3-5 сек.). Направление взгляда остается прежним.	
Техника «Дыхание глазами». Сфокусировав внимание в области носоглотки, легко обнаружить, что при носовом дыхании воздух, наполняющий пазухи при вдохе, значительно прохладнее, чем воздух выдыхаемый. Этот кинестетический термоэффект, возникающий независимо от области применения направленного дыхания, и лежит в основе выполнения этого упражнения. В данном случае, это область глаз. Глаза закрыты.	• Внимание сконцентрировано и направлено на вдох через область глаз. • Внимание сконцентрировано и направлено на выдох через область глаз. • Внимание сконцентрировано и направлено на вдох и выдох через область глаз. <i>Эрготропное и трофотропное влияние музыки, создание полимодальных образов тепла и прохлады (формируя фокус внимания и дыхания) дают стойкий положительный эффект, в разы увеличивая результативность работы.</i>	2-5 мин
Подобный отдых следует устраивать глазам при малейшем появлении усталости		

Таблица 7.

Упражнения основного этапа комплекса.

Содержание блока:	Направление движения глаз:	Время выполнения
1. Динамическая гимнастика для глаз, выполняется с открытыми глазами. <i>И.П. Спина прямая, шейный отдел зафиксирован неподвижно без напряжения. Глаза легко и свободно движутся по траекториям, увеличивая амплитуду</i>	• влево – вправо; • верх – вниз; • диагональ: левая верхняя плоскость – правая нижняя плоскость; • диагональ: правая верхняя плоскость – левая нижняя плоскость; • круговое движение по хо-	

движения до максимальной. При работе с открытыми глазами помните о постоянной четкости изображения предметов во время движения и остановки глаз, добивайтесь этой четкости не за счет волевого усилия, а путем сосредоточения внимания.	ду часовой стрелки; • круговое движение против часовой стрелки; • горизонтальная плоскость, траектория движения – «знак бесконечности»; • вертикальная плоскость, траектория движения – «знак бесконечности». Каждое движение выполнять до 7 раз.	
2. Динамическая гимнастика для глаз, выполняется с закрытыми глазами. <i>И.П. Спина прямая, шейный отдел зафиксирован неподвижно без напряжения. Глаза легко и свободно движутся по траекториям, увеличивая амплитуду движения</i>	• влево – вправо; • верх – вниз; • диагональ: левая верхняя плоскость – правая нижняя плоскость; • диагональ: правая верхняя плоскость – левая нижняя плоскость; • круговое движение по ходу часовой стрелки; • круговое движение против часовой стрелки; • горизонтальная плоскость, траектория движения – «знак бесконечности»; • вертикальная плоскость, траектория движения – «знак бесконечности». Каждое движение выполнять до 7 раз.	
3. Гимнастика для совместной работы глаз и шейного отдела позвоночника, выполняется с открытыми глазами (способствует тренировке вестибулярного аппарата). <i>И.П. Спина прямая, взгляд фиксирован в одну точку на</i>	• влево – вправо; • верх – вниз; • круговое движение по ходу часовой стрелки; • круговое движение против часовой стрелки. Каждое движение выполнять до 7 раз.	

уровне глаз. Движение осуществляется при активном участии шейного отдела позвоночника (можно ориентироваться по траектории движения кончика носа).		
4. Статическая гимнастика для глаз, выполняется с открытыми глазами. <i>И.П.</i> Спина прямая, шейный отдел зафиксирован неподвижно без напряжения. <u>Максимальное отведение глаз (взгляда), с последующей его фиксацией в этом положении, без моргания.</u> При появлении усталости возврат в исходное положение.	• без поворота головы, отведение глаз максимально влево; • без поворота головы, отведение глаз максимально вправо; • без подъема головы отведение глаза максимально вверх, не сводя взгляд к точке между бровями; • без наклона головы вниз отведение глаз максимально вниз, не сводя взгляд к одной точке; • без наклона головы отведение глаз в левый нижний угол (сосредоточение взгляда на левом плече); • без подъема головы отведение глаз в правый верхний угол; • без подъема головы отведение глаз в левый верхний угол; • без наклона головы отведение глаз в правый нижний угол, (сосредоточение взгляда на правом плече); • сосредоточение взгляда на точке между бровями; • сосредоточение взгляда на кончике носа.	До появления дискомфорта.

5. Образная гимнастика для глаз с созданием «образа движения», выполняется с закрытыми глазами. <i>И.П.</i> Спина прямая, шейный отдел зафиксирован неподвижно без напряжения. Глаза неподвижны. Движение выполняется мысленно по следующей траектории, «образ движения – четкий идеально правильны, полный». Во избежание движения глаз можно зафиксировать глазное яблоко, легко касаясь (придерживая его) подушечками указательного и среднего пальцев через опущенные веки.	• влево – вправо; • верх – вниз; • диагональ: левая верхняя плоскость – правая нижняя плоскость; • диагональ: правая верхняя плоскость – левая нижняя плоскость; • круговое движение по ходу часовой стрелки; • круговое движение против часовой стрелки; • горизонтальная плоскость, траектория движения – «знак бесконечности»; • вертикальная плоскость, траектория движения – «знак бесконечности». Модификация данных упражнений предусматривает создание «образа одновременного движения глаз в разных направлениях».	До появления дискомфорта.
6.«Звуковая» гимнастика для глаз, выполняется с открытыми и закрытыми глазами. <i>И.П.</i> Спина прямая, шейный отдел зафиксирован неподвижно без напряжения. Глаза легко и свободно движутся по траекториям.	«Пропевание» гласных звуков и слогов, с одновременным с движением глаз по траектории написания буквы.	До появления дискомфорта.
7.«Скоростная» гимнастика для глаз, выполняется с открытыми и закрытыми глазами. <i>И.П.</i> Упражнения выполняются в положении сидя, голова неподвижна. Спина прямая, шейный отдел зафиксирован неподвижно без напряжения. Глаза легко и	• влево – вправо; • верх – вниз; • диагональ: левая верхняя плоскость – правая нижняя плоскость; • диагональ: правая верхняя плоскость – левая нижняя плоскость; • круговое движение по ходу часовой стрелки;	До появления дискомфорта.

свободно движутся по траекториям с максимально возможной для себя скоростью.	• круговое движение против часовой стрелки; • горизонтальная плоскость, траектория движения – «знак бесконечности»; • вертикальная плоскость, траектория движения – «знак бесконечности». Скоростная гимнастика выполняется после комплекса основных упражнений, когда существует готовность всего организма к быстрым и энергичным движениям.	
8. «Креативная» гимнастика для глаз, выполняется с открытыми и закрытыми глазами. <i>И.П.</i> Спина прямая, шейный отдел зафиксирован неподвижно без напряжения. Глаза легко и свободно движутся по траекториям.	Написание глазами различных цифр, букв, слогов, слов, предложений.	До появления дискомфорта.
9. «Силовая» гимнастика для глаз, выполняется с открытыми и закрытыми глазами. <i>И.П.</i> Спина прямая, шейный отдел зафиксирован неподвижно без напряжения. <u>Максимальное отведение глаз (взгляда), с последующей его фиксацией в этом положении, без моргания с добавлением</u> <u>легкого(контролируемого) усилия на 4счета, плавно растягивая вектор движения взгляда, прилагая легкое усилие (образ растягивающейся резиночки).</u>	• без поворота головы, отведение глаз максимально влево до предела; • без поворота головы, отведение глаз максимально вправо до предела; • без подъема головы отведение глаза максимально вверх до предела, не сводя взгляд к точке между бровями; • без наклона головы вниз отведение глаз максимально вниз до предела, не сводя взгляд к одной точке. Силовые упражнения выполняются по принципу – мускулотренажеров. Плавное увеличение амплитуды отведения глаза в определенном направлении на	До появления дискомфорта.

	четыре счета 1-2-3-4 (где 4 – максимально удерживаемая нагрузка).	
10. Динамическая гимнастика для расширения спектра мышечной деятельности и избавления от ложных зрительных привычек. Выполняется с открытыми глазами. Вектор движения глаз и вектор движения тела совпадают (направление движения тела повторяет направление движения глаз). <i>И.П. Спина прямая, шейный отдел зафиксирован неподвижно без напряжения. Глаза легко и свободно движутся по траекториям, увеличивая амплитуду движения до максимальной. Движения тела легко и спонтанно копируют траекторию движения глаз.</i>	• влево – вправо; • верх – вниз; • круговое движение по ходу часовой стрелки; • круговое движение против часовой стрелки; • горизонтальная плоскость, траектория движения – «знак бесконечности»; • вертикальная плоскость, траектория движения – «знак бесконечности».	До появления дискомфорта.
11. Динамическая гимнастика для расширения спектра мышечной деятельности и избавления от ложных зрительных привычек. Выполняется с закрытыми глазами. Аналогично п.10	• влево – вправо; • верх – вниз; • круговое движение по ходу часовой стрелки; • круговое движение против часовой стрелки; • горизонтальная плоскость, траектория движения - «знак бесконечности»; • вертикальная плоскость, траектория движения - «знак бесконечности».	До появления дискомфорта.
12. Динамическая гимнастика для расширения спектра мышечной деятельности и избавления от ложных зрительных привычек. Вы-	• влево – вправо; • верх – вниз; • круговое движение по ходу часовой стрелки; • круговое движение против	

полняется с открытыми глазами. Вектор движения тела противоположно направлен вектору движения глаз. <i>И.П. Спина прямая, шейный отдел зафиксирован неподвижно без напряжения. Глаза легко и свободно движутся по траекториям, увеличивая амплитуду движения до максимальной.</i> <i>Траектория движения тела противоположно направлена траектории движения глаз. Тело движется легко и свободно.</i>	часовой стрелки; • горизонтальная плоскость, траектория движения – «знак бесконечности»; • вертикальная плоскость, траектория движения – «знак бесконечности».	
13. Динамическая гимнастика для расширения спектра мышечной деятельности и избавления от ложных зрительных привычек. Выполняется с закрытыми глазами. Аналогично п.12. <i>И.П. Спина прямая, шейный отдел зафиксирован неподвижно без напряжения. Глаза легко и свободно движутся по траекториям, увеличивая амплитуду движения до максимальной.</i> <i>Траектория движения тела противоположно направлена траектории движения глаз. Тело движется легко и свободно.</i>	• влево – вправо; • верх – вниз; • круговое движение по ходу часовой стрелки; • круговое движение против часовой стрелки; • горизонтальная плоскость, траектория движения – «знак бесконечности»; • вертикальная плоскость, траектория движения – «знак бесконечности».	
14. Упражнения для тренировки аппарата аккомодации, выполняется с открытыми глазами. Совместная тренировка: • прямых и косых мышц,	• перемещение глаз с концентрацией на разноудаленных объектах (на близком и на дальнем расстоянии). Модификация данных упражнений предусматривает одно-	До появления усталости.

опоясывающих глазное яблоко, обеспечивающих его эластичность и отвечающих за «наведение на объект»; • цилиарной (кольцевой) мышцы. Поддерживающей эластичность хрусталика и «фокусировку на объект». Используя силу контраста – «ИЗМЕНЕНИЯ ФОКУСНОГО РАССТОЯНИЯ», происходит раскачивание амплитуды эластичности глазного яблока и хрусталика, за счет напряжения и расслабления кольцевой мышцы, прямых и косых мышц глазного яблока.	временное движение обоими глазами, а также каждым глазом по отдельности, при этом «неиспользуемый» глаз прикрывается ладонью таким образом, чтобы избежать давления на глазное яблоко. – Предельно близко поднесите к глазу какой-либо мелкий предмет, например кончик шариковой ручки или игольное ушко, стараясь видеть ясно и четко все его детали. Немного задержитесь в этом положении. Кольцевая мышца глаза предельно напряжена, хрусталик находится в состоянии наибольшей выпуклости. Косые мышцы максимально напрягаются, а глазное яблоко удлиняется в тех пределах, которые ему сейчас позволяет его собственная эластичность. Теперь ваша задача заключается в том, чтоб расширить, раскачать эту амплитуду эластичности глазного яблока и хрусталика, с одной стороны, и степень напряжения и расслабления косых и кольцевых мышц – с другой. Для этого надо использовать силу контраста: взгляните на мгновение вдаль и снова вернитесь в исходное положение. Опять взгляните вдаль и вновь вернитесь в исходное положение. – Взгляд сосредоточен на пальце руки. Палец в исходном положении держите на расстоянии 40-50 см по прямой линии от лица. Теперь палец то приближается к глазам, то отдаляется	

	на расстояние вытянутой руки. Добивайтесь такой резкости изображения пальца, чтобы на нем был отчетливо виден рисунок кожи.	
15. Работа с таблицами Шульте.	Методика позволяет тренировать периферическое зрение.	

Комментарий. Помните, что при закрытых глазах ваши глазные движения будут видны, и вы, находясь в обществе, можете напугать кого-нибудь из непосвященных. Так что будьте осторожны.

Проделав все эти упражнения вы, таким образом, в полном объеме нагрузили все группы мышц глаз*.

Это полный цикл упражнений, определите наиболее важные для вас упражнения, чередуя их между собой, и не теряйте впустую те свободные минуты, которые выдаются даже и в самом занятом дне. Занимайтесь регулярно, занимайтесь с твердой верой в успех, занимайтесь с удовольствием.

Необходимо учитывать, что в целом прогресс восстановления зрения идет «по траектории синусоиды»: улучшение, затем временный перерыв или даже некоторый регресс. Не удивляйтесь и не волнуйтесь, возможно, что в это время вы физически или психически чувствовали себя неважно и это всего лишь пауза, взятая вашим организмом для отдыха и начала нового этапа восстановления.

2.3.3. Техника «Пальминг»: статическая и динамическая модификации

Сколько раз человек закрывает глаза в течение дня, избегая внешних воздействий, которые «атакуют» его так же активно, как и то, что он видит. Все же он закрывает не уши, рот или нос, а глаза. Часто во время сильного эмоционального напряжения человек интуитивно закрывает глаза, чтобы блокировать визуальные стимулы, ко-

* Прищуривать глаза не рекомендуется, т.к. прищур оказывает давление на глазные яблоки, а давление - это уже напряженное состояние, ведущее в свою очередь к какому-то иному напряжению.

торые он временно неспособен поглотить. Один из самых сильных источников раздражения – зрение, сигнал, который мозг должен постоянно интерпретировать и реагировать на него. Возможно, именно потому, что зрение дает самые сильные сигналы, оно является единственным из чувств, которое человек может мгновенно отключить, просто опустив веки. Оно происходит за долю секунды, и все же физиологи пришли к заключению, что это гораздо больше, чем просто рефлекс очистки глаза, но также и значимая форма «сокращения визуальных стимулов». Многие специалисты в области медицины, психологии, психофизиологии признают пользу этой специфической формы «сокращения» визуального стимула глаз. На рубеже веков доктор Уильям Х. Бейтс, офтальмолог из Нью-Йорка, основал на этом целую программу релаксации – программу, которая до наших дней насчитывает тысячи последователей. Бейтс признавал, что «чрезмерное использование» глаз может стать причиной физического и психологического стресса, и изобрел корректирующее упражнение, называемое «palming» (от англ. «palm» – ладонь) – «оладонивание» глаз.

Оно представляет собой мягкое закрывание глаз ладонями и дает максимально возможное отдохновение, которое человек может получить от сокращения визуальных раздражителей. В то время как глаза расслабляются в теплоте, идущей от ладоней, и полной темноте сложенных «чашечкой» рук, они переживают нечто вроде моделируемого сна (Рис. 10).



Техника «Пальминг» имеет две составляющие:

Рис. 10. Закрывание глаз «чашечками ладоней» для расслабления мышц глаз

физическую и психологическую. Физическая составляющая – это само выполнение упражнения, а психологическая составляющая – это смысловое наполнение физического действия. В предлагаемом курсе процедура выполнения упражнения разделена на два этапа, причем первый этап – всегда стандартный, а второй этап выполняется в соответствии с решаемой в данный момент задачей – это либо динамическая, либо статическая его модификация.

Таблица 8.

Корректирующее упражнение «Пальминг». Этапы выполнения. Статическая и динамическая модификации

Корректирующее упражнение, «Пальминг» «palming» (от англ. «palm» — ладонь). Мягкое закрывание глаз ладонями рук для устранения визуальных раздражителей. В полной темноте глаза переживают подобие моделируемого сна, расслабления и отдыха. 	В предлагаемом курсе процедура выполнения «Пальминга» состоит из 2-х этапов: <u>Первый этап</u> – это предварительно разогретые ладони рук (растертые друг о друга), фиксированные в области мизинцев под углом 90 градусов, закрывающие область глаз. Глаза следует закрывать под ладонями только при полном отсутствии проникновения туда света. При правильном наложении ладоней рук, даже при открытых глазах под ладонями восстанавливается полная, приятная по ощущениям темнота. После этого глаза закрыть. Возникающие перед глазами звездочки, разноцветные полосы, мерцание, прыгающие шарики – признак усталости или переутомления глаз и «показание» к обязательной разгрузке. По мере того, как закрытые глаза будут получать тепло из центральных точек разогретых ладоней, находящихся прямо напротив центра каждого глаза, «калейдоскоп» будет исчезать за счет снижения напряжения и устранения источника раздражения. Критерием окончания первой части «Пальминга» будет служить возникшее ощущение темного одно-	2-5 мин.

	родного фона и тепла, окутывающего глаза. Время может варьироваться от 2 до 5 минут. После этого глаза остаются закрыты, а руки медленно и плавно опускаются вдоль туловища. <u>Второй этап</u> «Пальминга» выполняется в соответствии с решаемой в данный момент задачей это <u>динамическая</u> или <u>статическая</u> модификация.	
Статическая модификация «Пальминга». Релаксация – визуализация (relaxation – расслабление) обладает восстановительным эффектом, способствует нормализации физиологического функционирования организма. И.П. Удобное положение тела, глаза закрыты.	Выполняется посредством создания полимодальных образов и целостных ситуаций, которые ассоциируются с отдыхом, расслаблением и возможностью последующей активизации своего состояния: • Релаксация – визуализация на цвете: • Релаксация – визуализация на образе: • Релаксация – визуализация на эмоциональном состоянии; Музыкальная программа статических модификаций «Пальминга» выстраивается с учетом развития и готовности конкретной группы, ее актуального состояния для решения задач текущего момента времени и способствует наиболее полному процессу восстановления не только органов зрения, но и всего организма в целом. (ПРИЛОЖЕНИЕ 1, пункт 1.1. и пункт 1.2.)	5-20 мин.
Динамическая модификация «Пальминга». Метод спонтанного музыкального движения построен на основе соединения тонко развитого мышечного чувства со способностью к целостному восприятию музыкального произведения.	Возможны любые модификации от музыкально-телесного проживания «Звуков живой природы: птиц, зверей, моря, леса, деревни, ручья» до «Танцев народов мира», с учетом национального колорита движения. Здесь могут быть различные упражнения, в одних подчеркиваются раскачивающиеся движения; в других упражнениях делается акцент на размещении и управле-	2-7 мин

	нии; третьи фокусируются на расслаблении и концентрации с помощью музыки, цветообраза, дыхания; четвертые поощряют движения в пространстве, пятые служат для проживания катарсиса. Программа динамических модификаций «Пальминга» выстраивается с учетом развития и готовности конкретной группы, ее актуального состояния для решения задач, которые актуальны в текущий момент времени, и способствует наиболее полному процессу восстановления не только органов зрения, но и всего организма в целом.	

ПАЛЬМИНГ. Содержание динамической модификации с элементами танце-двигательной терапии

Танцевально-двигательная терапия как отдельное направление оформилось примерно в 50-70-х годах XX столетия. Это одно из направлений телесно–ориентированных подходов, в котором **движение** является основным средством для достижения терапевтических целей посредством обращения к спонтанному, или естественному, репертуару движений членов группы с целью его коррекции, усовершенствования и расширения двигательного диапазона. Раньше танце–двигательная терапия часто применялась по отношению к людям с тяжелыми нарушениями. Сегодня же она все больше ориентируется на работу со здоровыми людьми, имеющими психологические затруднения, с целью развития у них самопринятия, эффективного межличностного и группового взаимодействия, самоактуализации, интеграции частей «Я». Поэтому танце-двигательная терапия стала приобретать и социально – психологические аспекты, существующие в трех основных областях работы:

- тело и движения;
- межличностные отношения;
- самосознание.

Целью работы в первой области является активизация тела для того, чтобы помочь участнику процесса обнаружить напряжения, связанные с конфликтами переживаний, развить больше возможностей тела для получения опыта чувства телесной интеграции и координации.

Во второй области работы происходит установление коммуникации через использование ритма и прямого физического взаимодействия. Групповой опыт позволяет увеличить степень самосознания через визуальную обратную связь, которую человек получает через наблюдение за движениями других людей. Наблюдая, как чувства выражаются через тело у других, участник группы может начать идентифицировать и обнаруживать свои собственные чувства. Опыт, представленный в группе, дает участнику группы возможность получать и давать обратную связь и расширить поведенческий репертуар социально-психологических ролей.

В третьей области цели сгруппированы вокруг идеи о том, что осознанный телесный опыт благоприятствует и углубляет самосознание. Прямое выражение особенностей индивидуальности возможно через тело. Этот физический опыт действия мышц выступает как быстрый путь познания и получения опыта о себе, развивает «Я» – концепцию и способствует повышению самооценки. Двигательное поведение, расширяясь в танце, помогает осознанию конфликтов, желаний и может способствовать проживанию негативных чувств и освобождению от них, а приведение процесса движения к завершению с помощью вербальной обратной связи способствует интеграции физического, эмоционального и когнитивного компонентов структуры «Я».

Различие между направлениями танцевальной психотерапии состоит в расстановке акцентов на следующих целях:

- Наиболее полное самовыражение личности;
- Стимуляция творческого начала личности;
- Катарсическое высвобождение подавляемых эмоций и отношений;
- Создание положительного образа тела. «Принятие тела»;

– Развитие экспрессивного репертуара участников группы по пути гармонизации, индивидуализации. Расширение сферы осознания членами группы своего тела;

- Становление индивидуализированного самовосприятия;
- Развитие членов группы как субъектов невербального общения;
- Коррекция системы отношений личности;
- Коррекция отношений в группе.

Реализация поставленных целей в танцевальной терапии достигается с помощью следующих методических приемов:

- использование преимущественно спонтанного, неструктурированного танца для самовыражения и выражения отношений;
- целенаправленный выбор музыки (как ведущим, так и самими участниками);
- кинестетическая эмпатия;
- ритмическая синхронизация;
- экспериментирование с движением;
- работа с «мышечным панцирем»;
- целенаправленный выбор темы танцевального упражнения;
- обратная связь.

Помимо рассмотренных выше методов танцевальной терапии к ней иногда относят методы контактной импровизации. Упражнения по контактной импровизации и композиции являются простым и наглядным обучением метаструктурам взаимодействия: присоединению, противодействию (контрасту) и комплиментарности (дополнительности). Упражнения на групповую импровизацию развивают целостное видение ситуации в динамике и своего места в ней.

Различные модификации при выполнении упражнения «Пальминг» направлены на то, чтобы сохранять определенное психоэмоциональное состояние в меняющихся условиях, и этот навык сохранения состояния достаточно легко переносится и на различные жизненные ситуации, но особое внимание при выполнении динамического «Пальминга» посвящено работе по экспериментированию с движением, использованию преимущественно спонтанного, неструк-

турированного танца для самовыражения и выражения отношений, стимуляции творческого начала личности, катарсическому высвобождению подавляемых эмоций посредством работы с ритмом и ритмической синхронизацией.

Ритм, ритмическая синхронизация.

Работа с ритмом имеет важное значение. Дети, приходя в класс, меняя свои привычные ритмы, часто не могут самостоятельно встроить свое тело и сознание в ритмы новые – ритм урока, ритм перемены, ритм общения с разными педагогами, ритм собственного звучания в новой среде. Они рассеянны. Растерянность, разбросанность мыслей и эмоций – все это создает трудности в общении и осуществлении планов. Собрать их воедино поможет освоение разнообразных ритмов, путь к овладению собственным телом, умение легко встраиваться в предлагаемую педагогом схему и даже составлять собственную.

При работе с «ритмом» наряду с проработкой отдельных состояний происходит коррекция отдельных черт личности человека. Замкнутость, стеснительность, агрессивность постепенно нивелируются и переходят в свою противоположность. Скандал и злоба потому разрушительны, что неритмичны в подчиненном различным ритмам мире. На физиологическом плане негативные эмоции, являющиеся следствием нежелательных черт личности, вызывают задержку дыхания, нарушают его ритм, что сказывается на самочувствии человека. Настрой ритма внутреннего – залог оздоровления. Восточная мудрость гласит: «Музыка есть ритм и тон. Ритмы шаманских барабанов оказывают неоценимую услугу по изменению и коррекции ритма недуга, преобразованию его ритма в ритм здорового организма». Ритм внутри каждого человека отсчитывает, как метроном, время и скорость жизни, и сбой этого метронома, как сбой иглы в проигрывателе, путает звучание и слова, нарушая четкость и связность созвучия с миром. В китайской медицинской практике чутко прислушиваются к пульсу как наиболее явному ритму организма, отражающему состояние тела и души. Удивления достоин тот факт, сколько видов пульса различается

только положив пальцы на запястье. Пульс может быть глубоким, сильным, тонким, скользким, вяжущим, тугим, струнным и так далее.

Накладываясь на ритм движения легких, перистальтики кишечника, деления клеток и другие ритмы, биение сердца является стержневым компонентом, контрапунктом во всеобщем звучании оркестра **организма**. Этимология слова организм и орган обращает нас к греческому *organon* (*organ*), что означает орудие, инструмент, машина. Таким образом получается, что и орган, и организм есть инструменты звучания, ритмично встраивающиеся в разнообразные ритмы быстро меняющихся жизненных обстоятельств.

Почувствовать правильный ритм помогут крайности. Прекрасно сказал об этом Конфуций, задавая вопрос о мудром правителе. Злого правителя, сказал он, народ ненавидит; над добрым смеется. А как относится народ к мудрому правителю? Он его не замечает, как воздух, которым дышит. Что же необходимо, чтобы его заметить? Именно крайности. С заданного ритма можно вначале сбиваться – это естественно. Но если тот же ритм воспроизвести чрезвычайно медленно или слишком быстро, после определенного промежутка времени совершенно четко будет чувствоваться нужный ритм. Поскольку все познается в сравнении, серый цвет легче изобразить, когда перед вами есть белый и черный цвета, контраст. Это справедливо и для любой жизненной ситуации. Доведение до абсурда путем усиления или ослабления какой-либо позиции заставляет «сбросить с себя оковы заблуждений и вернуться к исходной точке свободным человеком», владеящим не только ситуацией, но и собой в данном положении.

При увеличении скорости воспроизведения ритма и доведения ее до максимальной, участники выкладываются так, что на пике напряжения происходит сброс, завершающийся освобожденным дыханием, смехом, всеобщим расслаблением. После таких упражнений глаза сияют, улыбки озаряют лица, сердца начинают открываться с тем, чтобы впустить всех соучастников радости.

Смена ритмов, различные по характеру рисунка танцы, аутентичные движения, сопровождающие практически каждую композицию,

несут в себе освобождающий заряд и эмоциональную разрядку такой силы, что лишают сомнений относительно их уместности.

Неудивительно, что в русских танцах и танцевальных движениях многих других этносов помимо движений – сигналов личности, движений – символов, движений ролевого направления существуют уникальные по своей психофизиологической связи детали.

Например, внутренне зажатый, имеющий проблемы психологического плана человек, подражая раскованным движениям танцующих, всегда выдаст себя тем, что руки его не будут подниматься на ту высоту, при которой открывается доступ к подмышкам. Большие скопления лимфатических узлов в подмышечных впадинах представляют собой центры «защиты» не только на клеточном, тканевом, но и общеорганизменном уровне и при поднятых руках они оказываются «доступными», что свидетельствует об уровне доверия танцующих друг к другу.

«Полное вытягивание рук, – утверждает А. Лоуэн, – выражает полные чувства. Если плечи связаны подавленным гневом, растягивание рук укорачивается, а чувства ослабевают». Значит, танцуя, посредством работы со свободными движениями рук человек снимает зажатость плечевого пояса, избавляясь от гнева.

Характерная для танцев релаксация рук, особенно кистей, предназначенных для производства тонких дифференцированных движений, позволяет производить сбросы накопившихся зажимов. Ведь руки – это и речь, и мышление.

Сильный эффект оказывают и движения ног: если исполнители танцуют со слегка согнутыми коленями, всей стопой активно взаимодействуя с землей, то стопа почти не отрывается от земли, а во время притоптываний, которые словно вбивают ногу в землю, осуществляется столь необходимое заземление. Человек, твердо стоящий на земле, имеет не только уверенную осанку, но и соответствующий характер. И эта форма заявления о себе тоже является сбросом, поскольку если уж пошла пляска, то погромче, посильнее, побыстрее. Так, чтобы дойдя до предела, упасть «бездыханным» и начать дышать заново,

иначе – глубже и чище, ощущая каждый глоток воздуха, проникающего в легкие.

При «вхождении» человека в спонтанные движения предлагаемых композиций, в меньшей степени акцент делается на дисциплине танца, на некоем клише, жесткой схеме, и в большей – на импровизационных характерных моментах, позволяющих через **мимическую экспрессию**, движение тела, голосовое отреагирование высвободить аффективные переживания. Во время упражнений со сменой ролей такое высвобождение, как правило, проходят все участники группы.

В ходе выполнения упражнений, в том числе второй части динамического пальминга, происходит идентификация себя с предлагаемым образом, трансляция и модифицирование вновь создаваемого образа. Многоплановое восприятие происходящего подготавливает коррекционный момент, который затем проявляется в поведенческих реакциях.

Очень высоким уровнем владения своим «я», гармоническим сочетанием внутреннего и внешнего является импровизационный потенциал, когда во время упражнения участники группы не знают, какую музыкальную композицию нужно будет инсценировать и как будет развиваться действие далее. Ведь именно спонтанность является катализатором творчества, способствующим выводу на поверхность прежде таившихся потенциалов личности, способов ее самовыражения.

Вот некоторые из задач – заданий, которые решают для себя участники группы:

- Мини импровизация на тему «Я и моя агрессия», «Я и мои чувства», «Мой день рождения», «Я себе дарю праздник», «А вот он я», «Какой я вижу эту жизнь», «Прости и прощай моя печаль» и др.
- **«Джаз тела»** – музыка с увеличением темпоритма.
- Мини импровизация на тему: **«Физика тела. Три состояния: твердое, жидкое, газообразное. Три процесса: кристаллизация, таяние, замерзание».**

- Танец, как самовыражение через движение (для физического закрепления созданного психологического состояния), в предыдущем тематическом упражнении.

Здесь нет правильного и неправильного выполнения упражнения, спонтанность и фантазия – одно из главных составляющих процесса. Две переменные – *спонтанный ответ и новизна* – ведут участников группы по пути свободного владения своим телом, укрепления физического и психического здоровья личности.

ПАЛЬМИНГ. Динамическая модификация для определения областей застоя, синхронизации движения тела (рук, ног, бедер) и обретения спонтанности

Используя технику «волны» телом, происходит диагностика уровня и степени мышечных (психических) «зажимов», не прибегая к классическим телесно–ориентированным методикам В. Райха и А. Лоуэна. Визуальное наблюдение за качеством формирования «волны» дает полную картину о «блоках» в теле, не требующую проведения дополнительного исследования зон напряжения. Волновое движение позволяет увидеть и оценить уровни «зажимов» при динамическом состоянии тела. Данное обстоятельство говорит о предпочтительности использования «волн» в качестве диагностического приема, поскольку при определении зон «блокады» в статических позах сложно видеть характер влияния обнаруженных нарушений на состояние всего тела в динамике. Обучение приемам «волны» с подключением в действие ассоциативного и эмоционального планов (создание образа раскачивающегося дерева, цветка, водоросли, образа струны, трепещущего огня и т. д.) позволяет эффективно снимать мышечные «зажимы», развивать мышечно-связочные констелляты тела. Впечатление от задания усиливается при обыгрывании образов животных, передвигающихся посредством волновых техник при активном голосовом сопровождении. Это могут быть образы любых животных или насекомых: кошки, собаки, поросята, утки, коровы, овцы, клопы, бабочки, и т.д. Такие смешные персонажи создают великолепную терапев-

тическую атмосферу, помогающую снимать излишнее напряжение при чрезмерном старании некоторых участников педантично выполнять задание. Играть, экспериментировать с движением, находить собственный ритм, чтобы увидеть и преодолеть *«деформированные паттерны»* мышечных движений, приобретающие застойный характер, ставшие привычками, действующими вне сознания, – вот задание, которое выполняют участники группы.

Помимо работы с личным образом через освоение разнохарактерных танцевальных движений, мелодий и текстов, у каждого из участников происходит активное развитие и усиление внимания к чувствам, осознание и согласие с собственной непохожестью, выделением из группы. Следует признать, что многие с весьма большим трудом осваивают мысль, что, являясь частью всех, они еще одновременно и неповторимы и ценны в этой неповторимости.

Ведь именно творчество есть та притягательная точка, к которой в той или иной степени устремляется личность любого человека. Творчество, как способ самореализации, создает условия для раскрепощения, самовыражения, внутренней свободы, способствует приобретению навыка стрессоустойчивости, что благоприятно сказывается на социальном здоровье человека. Решается задача освобождения участников процесса от негативного опыта и комплексов, связанных с недооценкой, боязнью или бесчувственностью своего тела, через реализацию сверхзадачи – «возврата» к собственному телу, его обретения. Кроме этого, достигается также освобождение суставов и мышц от боли и напряжения, улучшение работы тела и как следствие улучшение работы всех систем организма, в том числе и органов зрения, как составной части организма, его физического и психологического здоровья.

2.3.4. Техника работы с «корректировочной таблицей». **Механизм БОС - «биологическая обратная связь».**

Залогом работоспособности любого органа является выполнение функций, предназначенных ему природой. Если эту функцию за него выполняет другое приспособление, то природа умывает руки. Организм приспособляется к другим условиям.

Спенсер

Герман Снеллен (1835-1908) – голландский ученый, профессор офтальмологии, директор Нидерландской глазной больницы – установил нормы остроты зрения, принятые и сегодня, а современные оптометры – прямые «потомки» тех, которые ввел Снеллен. Он первым составил проверочную таблицу, которую применяют для измерения остроты зрения.

Цель работы с модифицированной проверочной таблицей, в дальнейшем называемой «Корректировочной таблицей для глаз»:

- формирование правильных зрительных привычек;
- активизация работы зрительных центров головного мозга;
- тренировка аппарата аккомодации.

Формирование правильных зрительных привычек, основанных на фундаментальных психофизиологических законах зрения, – это научение глаз перемещаться легко и без напряжения, вместо того чтобы «липнуть» к отдельным символам – сформированная многолетним опытом привычка пристального смотрения или «заикание глаз». Чтобы избежать заучивания или характерного «залипания» взгляда на узнавании букв или чтении слов (это влечет за собой усиление напряжения и как следствие возникает нарушение рефракции) при работе используется тренировочная таблица, содержащая набор символов, пропорционально измененных в размере (модификация таблиц оптометров).

Для помощи глазам в выполнении их естественных функций необходимо знать основные законы зрения, о которых еще несколько столетий назад упоминалось в трактатах по йоге, и выработать правильные зрительные привычки, освоение которых будет способствовать правильному и бережному использованию глаз.

I. Зрение – это психофизиологический процесс, который не протекает изолированно, сам по себе, без учета влияния других факторов, возникающих в организме, поэтому рассматривать зрительные дисфункции изолированно от происходящих изменений в организме бессмысленно.

II. Первый закон зрения – это движение! Глаз видит, когда плавно перемещается – скользит. Зрение глаза, который смотрит пристально, слабеет. Здоровый глаз удерживает точку в фокусе не более доли секунды и автоматически перемещается к следующей точке фиксации; прежняя точка, не попадая в фокус, различается уже нечетко и так далее. В этом легко убедиться, сфокусировав взгляд на отдельном символе, изображенном на проверочной таблице или тексте. Вне зависимости от степени остроты зрения очертания скоро начнут расплываться перед глазами, а усилия для того, чтобы удержать в поле зрения именно данный фрагмент, может вызвать болевые ощущения. При наличии дефектов зрения человек старается совершить невозможное: пристально смотреть на одну точку в течение определенного промежутка времени. Глядя на символ и не различая его, он начинает прикладывать все большие усилия, создавая избыточное напряжение для того, чтобы разобрать, что же там написано или расположено. Подобное целенаправленное напряжение («ЗАИКАНИЕ ГЛАЗ») только усугубляет ситуацию. Осмотр целой строки требует от глаз около семидесяти различных перемещений в течение доли секунды. Двигаться с такой скоростью глаза могут при условии, что они и мозг находятся в состоянии отсутствия избыточного напряжения или условного расслабления, которое может возникать благодаря созданию образного представления.

III. Глаз может функционировать исправно при отсутствии избыточного напряжения. Напряжение и вызванное им искажение может появиться и тогда, когда человек сознательно обращает внимание на перемещение своих глаз при работе с таблицей или текстом (это не касается специальных упражнений, где осознанный контроль за движением глаз является условием эффективной тренировки). Чтобы избежать такой фиксации внимания на движении глаз при работе с таблицей, важно это внимание переключить на создание и поддержание посредством образов положительного эмоционального настроя и осознанно фиксировать свое внимание именно на его поддержании.

В начале работы следует отдавать предпочтение спокойным, плавным, перетекающим движениям, поскольку стремление скользить глазами быстро может вызвать нежелательное напряжение из-за слабости глазодвигательных мышц. По мере улучшения зрения в зависимости от состояния работоспособности глаз скорость перемещений рекомендуется постепенно увеличивать.

Во избежание возникновения напряжения при работе с таблицей и усиления эффектов по выработке условного рефлекса «скольжения без спотыкания, или скольжения глаз без заикания на символе» предлагается использовать белое межстрочное пространство. В данном случае выражение «чтение между строк» подразумевает не только то, что существуют множественные скрытые смыслы написанного, но также, что речь идет о правильной, бережной, не разрушающей эксплуатации глаз. Глаза, перемещаясь по белому межстрочному фону, минимизируя воздействие различного рода спотыканий, быстрее сформируют навык «природой данного» естественного скольжения.

В данном курсе «чтение между строк» с использованием белого межстрочного фона по линии основания букв используется при работе с таблицей, в дальнейшем это станет инструментом для восстановления и укрепления зрительных функций.

Работа с корректировочной таблицей позволяет запустить в работу механизм восстановления зрения посредством перепро-

граммирования системы глаз – мозг с образованием «положительной обратной связи».

Пример работы системы контроля, основанной на создании механизма биологической обратной связи (БОС): если микрофон держать слишком близко к усилителю, то он усилит любой шум, производимый усилителем. Затем эти помехи передаются обратно на усилитель, который делает шум еще громче. Этот усиленный шум улавливается микрофоном, снова передается на усилитель, который делает его еще громче, и это будет происходить до тех пор, пока шум не превратится в невыносимый вой, демонстрируя неудачный результат плохо отлаженной системы коммуникации. Аналогично происходит и с другими плохо отлаженными системами контроля вне зависимости от их природного назначения. Работа с таблицей использует те же принципы БОС и предполагает налаживание в системе работы глаз – мозг. При всех нарушениях зрения в зрительных зонах мозга создаются неправильные патологические связи. Если глаз почти перестает работать, в коре головного мозга, соответственно, появляется зона торможения. Возникает порочный круг, нарушение зрения все более усугубляется. Принцип обратной связи, на котором основано данное упражнение, впервые сформулированное академиком Петром Анохиным, позволяет мозгу образовывать новые связи и поддерживать активное состояние зрительных центров. В системах с биологической положительной обратной связью (БОС) наличие этой связи усиливает реакцию, породившую ее. В результате «небольшое усилие» может приводить к значительным изменениям в системе. В данном случае это работает так: *таблица – глаз (возникновение визуального эффекта) – мозг получает сигнал об исправности работы глаза – еще одно телесное положительное подкрепление – обратный сигнал из зрительного центра головного мозга о мгновенной перестройке системы под новые условия.*

При запуске механизма с «положительной обратной связью» следует учитывать следующие правила работы с таблицей.

При правильном, без излишнего напряжения движении взгляда по белому межстрочному пространству возникает иллюзия того, что символы начинают вибрировать, вспыхивают или двигаются, при этом всегда кажется, что рассматриваемый объект движется навстречу взгляду или в направлении, противоположном движению взгляда. Сам по себе визуальный эффект не дарует расслабление, он лишь указывает на то, что расслабление достигнуто, вследствие вибрации нервов сетчатки внутри глаза, в особенности нервов зрительного центра. Сознательно вызвать вибрацию этих нервов невозможно. Они вибрируют сами по себе при условии, что находятся в расслабленном состоянии. При несовершенном зрении или при сильном напряжении буквы на проверочной таблице кажутся неподвижными или совершают мнимые передвижения в том же направлении, что и взгляд. Люди, обладающие нормальным зрением, редко обращают внимание на эту оптическую иллюзию, не замечая какого-либо колебания. Этот визуальный эффект является показателем здорового зрения. Как только он возник при работе с корректировочной таблицей, следует моментально подкрепить уже полученный мозгом сигнал о исправной работе глаз передачей информации в мозг, и, закрепив телесно полученный результат поднятием руки, тем самым связать воедино психическую и физическую составляющую процесса.

Во время движения глаз по белому межстрочному пространству, опускаясь вниз по таблице, возникает оптическая иллюзия приближения или удаления за счет изменения размера строки с символами. Во время скольжения взгляда *тренируются не только внешние глазодвигательные мышцы, но и внутренние – гладкие*. Это происходит благодаря рефлекторному изменению диаметра зрачка глаза при сокращении или расслаблении мышц радужки. Во время сосредоточения на больших по размеру символах диаметр зрачка становятся меньше, поскольку «линзы глаза (роговица и хрусталик)» настраиваются на более короткое фокусное расстояние; при сосредоточении на меньших по размеру символах диаметр зрачка увеличивается, поскольку линзы настраиваются на более длинное фокусное расстояние. Соответствен-

но включается в работу и цилиарная (ресничная) мышца, находящаяся вокруг хрусталика. Сокращаясь или расслабляясь, она изменяет кривизну хрусталика в соответствии с «возникающей оптической иллюзией» приближения или удаления за счет разности величины размера символов на строках таблицы. Таким образом, происходит тренировка аппарата аккомодации. Другой путь тренировки гладкой мускулатуры органов зрения – это активизации вегетативной нервной системы, ее симпатического и парасимпатического отделов при эрготропном и трофотропном эффекте (в том числе во время выполнения техники «Пальминг»).

Эти данные легли в основу метода восстановления с помощью перемещений глаза.

Этапы работы с корректировочной таблицей^{*}

Выбор рабочего расстояния. Таблица находится на уровне глаз в прямой вытянутой руке, расстояние от глаз до таблицы всегда остается постоянным, таблицу в процессе работы можно перевернуть, но расстояние от глаз до таблицы останется неизменным.

Контроль динамики процесса восстановления зрения. Ежедневный выбор проверочной – показательной – строки, своеобразной точки отсчета. Осуществляется посредством опускания вниз от верхней строки до строки, которая становится различима, но уже появилось чувство – состояние «дискомфорта». Запомнить ее номер, работу выполнять БЕЗ ПРИЩУРИВАНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ РАССТОЯНИЯ ОТ ГЛАЗ ДО ТАБЛИЦЫ. Если между глазами существует разница по остроте зрения, то для каждого глаза выбирается своя проверочная строка (номер) для проверки о результатах работы. Следует помнить о том, что в разное время суток, *в разном эмоциональном состоянии и даже при разном чувстве удовлетворения тех или иных потребностей (голод, усталость, агрессия и т.д.) номер рабочей строки будет незначительно меняться.* Поэтому «замеры» рекомендуется делать

^{*} Корректировочная таблица является авторской разработкой, поэтому она прилагается в качестве дополнительного стимульного материала только во время работы на курсе.

при сходных между собой характеристиках психологического и физического состояния, желательно в определенное время суток (лучше в утренние часы).

Первый этап работы с коррективочной таблицей: движение по белому пространству у линии основания символов таблицы сверху вниз слева направо осуществляет только один глаз, второй глаз плотно закрыт темной удобной повязкой. Как только возникнет «зрительная иллюзия» движения строки в обратном направлении по сравнению с движением ваших глаз, характерная для нормального зрения, вы телесно фиксируете результат поднятием руки. Поднимая руку вверх, вы посылаете сигнал в мозг о правильном использовании глаз.

Работа состоит из «трех» повторяющихся подходов по 30 сек. каждый. Между каждым подходом обязательный эмоциональный выплеск в течение 2-5 сек., во время которого создается эмоциональная разрядка посредством подключения голоса, спонтанного движения, мимической экспрессии, спонтанных средств самовыражения.

Второй этап проходит аналогично, но в работе уже принимает участие только второй глаз, в то время как первый, отработав свою часть, отдыхает под плотной удобной повязкой.

Третий этап осуществляется уже двумя глазами одновременно.

После завершения каждого этапа работы ОБЯЗАТЕЛЬНО выполняется техника «Пальминг», ее статическая или динамическая модификация в зависимости от актуального психологического и физического состояния группы.

Единственной причиной возможной неудачи при выполнении упражнения с коррективочной таблицей является напряжение. В этом случае для запуска механизма восстановления зрения тренировочные таблицы могут составляться индивидуально, используя феномены восприятия (глубины, формы, движения).

Помните, что 90% успеха зависит от положительного, ПОЗИТИВНОГО эмоционального настроения и уверенности в достижении результата. Таблица лишь показатель готовности к переменам.

ГЛАВА 3.

СТРУКТУРА УЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ «ПСИХООКОЛОГИЯ»

Цель: первичная профилактика зрительных дисфункций.

Задачи:

- повышение грамотности участников курса в вопросах возникновения нарушений зрения и основных направлений их коррекции;
- получение теоретических знаний и формирование практических навыков управления ресурсами здоровьесбережения и стрессоустойчивости;
- систематизирование знаний и совершенствование умений в вопросах укрепления физического, психического и социального здоровья личности.

Категория слушателей: при отсутствии обозначенных ниже противопоказаний, группа формируется с учетом возрастных особенностей участников (дети, подростки, взрослые и совмещенные разновозрастные), – соответственно подбирается тематическое сопровождение и дозированная степень физической нагрузки.

Противопоказания:

- психические расстройства;
- воспалительные процессы в стадии обострения;
- не менее чем полугодовой срок после перенесенных тяжелых травм и операций, инсульта, инфаркта;

При заполнении анкет обязательная консультация с медицинским работником, сопровождающим работу на курсе.

Количество часов учебно-практических занятий: 28 (7 занятий по 4 часа ежедневно). Время выполнения упражнений указано приблизительно и варьируется с учетом особенностей работы группы. Общее время работы (с учетом одного перерыва) не более 4 часов.

Работа рассчитана на групповую и индивидуальную формы:

— индивидуальная (личностно- и проблемно-ориентированная) осуществляется в рамках консультативной практики и проведения тестовых процедур;

— групповая (социально-ориентированная) осуществляется в рамках общего цикла занятий.

Курс характеризуется следующими особенностями:

- адаптивностью;
- физиологической и психологической безопасностью;
- универсальностью;
- комплексностью.

При разработке курса авторы опирались на следующие принципы:

— принцип синтеза методов психологического, физического и социального воздействия;

— принцип учета индивидуально-психологических особенностей;

— принцип возрастания сложности;

— принцип единства и системности диагностических, коррекционных и профилактических задач;

— принцип приоритетности каузального (причинно-следственного) типа.

Условия эффективной организации:

— стабильный состав группы (20–25 человек);

— ежедневные четырех часовые занятия;

— просторное помещение, но не такое просторное как спортзал, т. к. это может нарушить ощущение уюта и безопасности: закрытое (не проходное и не просматриваемое посторонними); светлое или хорошо освещаемое, с подвижной мебелью и стульями (не скрепленными между собой) по количеству участников группы, также приспособленное для организации пространства работы на полу (сидя или лежа); легко проветриваемое, с хорошей звукоизоляцией;

— помещение всегда должно быть одним и тем же;

— музыкальный центр, микрофон;

— наличие принятых правил работы группы;

- специалист – психолог, подготовленный для работы в сфере
- здоровьесберегающих технологий.

Показатели эффективности:

- стабильный состав группы;
- положительная динамика физического состояния и психологического комфорта;
- изменение жизненного тонуса (улучшение настроения, самочувствия, повышение активности);
- опросы, самоотчеты участников, анкеты;
- психодиагностические показатели.

Для работы на курсе необходимо иметь:

1. бейджик;
2. удобную спортивную форму;
3. мягкую плотную повязку для глаз;
4. коврик для работы на полу;
5. плед или покрывало;
6. маленькую (удобную) подушку под голову (можно ортопедическую);
7. литровую тару с чистой питьевой водой;
8. пачку газет высотой 20-30 см;
9. воздушные шары;
10. свечи (гильзы);
11. зеркало (D-20-30 см).

Таблица 9

Структура учебно-профилактической программы «ПсихоОКОлогия»

Занятие 1.		
Название упражнения, форма проведения	Цели	Время
1. Общее знакомство , теоретическая часть. – «Единство физического, психического и социального здоровья личности».	– установление контакта с группой; – знакомство с основополагающими принципами и методами работы на курсе;	30 мин

– «Организм – система взаимосвязанная и взаимообусловленная».		
«Правила и принципы групповой работы». ПРИЛОЖЕНИЕ 10.	– формирование пространства безопасности и самоответственности;	
2. Упражнение «Здравствуйте, я Вам рад. Я пришел, чтобы...» – опыт публичного выступления.	– формирование «пространства безопасности для творчества, самопознания и самораскрытия»; – выявление мотивации и ее коррекция; – распределение ответственности за результат работы на курсе; – проработка целей, ожиданий, опасений (снятие неоправданных ожиданий).	25 мин.
3. Физическое упражнение «Орел», теоретическое обоснование и наработка практических навыков.	– организация пространства единства взаимодействия участников курса; – активизация волевого ресурса; – профилактика остеохондроза шейно-грудного отделов позвоночника.	5-7 мин.
4. Специализированный комплекс физических упражнений. «Гимнастика для суставов» – теоретическое обоснование и наработка практических навыков.	– устранение избыточного напряжения и распускание мышечного панциря; – формирование телесной эффективности и конгруэнтности; – тренировка подвижности в суставах, эластичности связок и нормализации тонуса мышц; – увеличение «степеней свободы» подвижности тела; – профилактика заболеваний суставов; – профилактика гиподинамии; – поднятие энергетического уровня метаболических и психических процессов, что при дальнейшей работе способствует обеспечению эффективности процессов саморегуляции организма.	15 мин.

5. Комплекс физических дыхательных упражнений, теоретическое обоснование и наработка практических навыков. Тема: «Эмоции и процесс дыхания, взаимосвязь и особенности. Влияние тонуса скелетных мышц и дыхания на центральную нервную систему» (ЦНС). ПРИЛОЖЕНИЕ 11	– освоение различных типов дыхания; – активизация функциональной активности органов дыхания (кислородонасыщение, увеличение метаболизма органов и систем организма); – формирование навыка целенаправленного изменения функционального состояния организма; – формирование навыка релаксации и стрессоустойчивости.	5-7 мин.
6. Упражнение релаксация – визуализация: «Дыхание жизни». Теоретическое обоснование и наработка практических навыков. Тема «Ключичное (поверхностное), грудное, диафрагмальное (брюшное) дыхание, особенности и свойства».	– способствует активизации функциональной активности органов дыхания; – способствует активизации обменных и энергетических процессов организма; – формирование навыка целенаправленного изменения функционального состояния организма; – формирование навыка релаксации и стрессоустойчивости.	5-7 мин.
7. Специализированный комплекс физических упражнений: «Гимнастика для позвоночника» - теоретическое обоснование и наработка практических навыков.	– устранение избыточного напряжения и распускание мышечного панциря; – формирование телесной эффективности и конгруэнтности; – сохранение здоровья позвоночника, профилактика остеохондроза; – формирование мышечного корсета позвоночного столба; – формирование правильной осанки; – улучшение иннервации внутренних органов; – формирование психосоматических механизмов позитивного настроения; – поднятие энергетического уровня метаболических и психических процессов, что при дальнейшей	25 мин.

	работе способствует обеспечению эффективности процессов саморегуляции организма.	
8. Физическое упражнение – танец «Здравствуй, это я»!	– первичное тестирование посредством выразительного музыкального движения областей напряжения (блокированных зон) в теле, и формы их проявления; – раскрепощение эмоциональной сферы; – снятие мышечных зажимов; – первичное знакомство с «языком собственного тела»; – приобретение опыта телесно-пластиковой самопрезентации и конгруэнтности.	5 мин.
9. Тема: «Органы чувств, возможности и ресурсы», теоретическое обоснование. Упражнение: «Здравствуй, мир» , наработка практических навыков. ПРИЛОЖЕНИЕ 2	– знакомство с сенсорными системами организма; – активизация функциональной активности сенсорных систем организма, выявление ведущей модальности; – тренировка психических процессов (ощущение, представление, восприятие, внимание, воображение, память); – подготовка к техникам ПСР; – формирование психического ресурса личности, укрепление психического здоровья.	20 мин.
10. Упражнение релаксация – визуализация: «Карта телесных напряжений» . <i>Является авторской разработкой, выполняется только во время работы на курсе.</i>	– первичная самодиагностика локализации зон мышечных «напряжений – зажимов» в теле; – наработка навыка устранения локальных мышечных «напряжений – зажимов».	10 мин.

11. Упражнение – рисунок: «Карта телесных напряжений» (проективная методика). ПРИЛОЖЕНИЕ 9	– трансформация «внутреннего невидимого» во внешнее «опредмеченное»; – составление карты «Зона телесного напряжения».	10 мин.
12. Специализированный комплекс физических упражнений: «Гимнастика для глаз» , теоретическое обоснование и наработка практических навыков.	– устранение избыточного напряжения и распускание мышечного панциря; – укрепление мышц глаз; – расширение диапазона движения глаз, – разрушение привычных паттернов движения тела; – поднятие энергетического уровня метаболических и психических процессов, что при дальнейшей работе способствует обеспечению эффективности процессов саморегуляции организма.	
13. Техника «Пальминг» , теоретическое обоснование и наработка практических навыков. Статические модификации с использованием трофотропной музыки.	– снятие психоэмоционального напряжения и мышечной усталости глаз; – профилактика заболеваний органов зрения. – тренировка процесса воображения. Релаксация – визуализация <i>на создании образа характерного цвета</i>	15 мин.
14. Техника работы с корректировочной таблицей , теоретическое обоснование и наработка практических навыков.	– активизация функциональной активности органов зрения; – формирование правильных зрительных привычек; – профилактика заболеваний органов зрения.	20 мин.
15. Упражнение релаксация – визуализация: «Посвящение глазам» .	– создание «Образа здоровых, сильных, красивых, веселых глаз»; – формирование навыка релаксации.	5-7 мин
16. Упражнение – завершение: «Индивидуальная рефлексия» , - ведется в режиме обмена впечатлениями.	– получение «обратной связи»; – формирование навыка саморефлексии и самонаблюдения;	10 мин

чатлениями, мыслями, чувствами, пожеланиями.	– формирование навыка коллективного взаимодействия (групповая рефлексия); – формирование навыка позитивной самооценки.	
17. Упражнение: «Домашнее задание». ПРИЛОЖЕНИЕ 8, пункт 8.1.	– знакомство с правилами ведения дневника: (формирование механизма целеполагания, формирование внутреннего пространства творчества личности, формирование навыка саморефлексии и самоанализа); – знакомство с правилами и запретами жизнеобеспечения на время участия в программе курса.	10 мин.
18. Упражнение – завершение «Пока-пока». Осанка, улыбка, прямая рука поднята вверх, пальцы опускаются на внутреннюю часть ладони. Проговор громко: «Пока, пока».	– создание гештальта.	5 сек.

Занятие 2		
1. Приветствие и поздравление с началом работы на курсе. Обсуждение возникших вопросов прошедшего и предстоящего занятия.	– создание благоприятного эмоционального фона для предстоящей работы; – получение обратной связи о выполнении домашнего задания и его результативности; – краткое повторение предыдущего занятия; – краткое повторение основополагающих моментов курса.	10 мин.
2. Физическое упражнение «Орел». Тема: «Гелотология – наука об управлении эмоциональным состоянием», в переводе с греческого gelos – смех.	– организация пространства единства взаимодействия участников курса «здесь и сейчас»; – активизация волевого ресурса; – профилактика остеохондроза шейно-грудного отделов позвоночника;	7-10 мин.

	– «распускание панциря плечевого пояса»; – теория «Смехотерапия» – ресурсы и возможности.	
3. Физическое упражнение – танец «Вместе весело шагать» – выполняется сидя, посредством включения в работу ягодичных мышц и последующим подключением мышц нижней части живота и спины. Выполняется весело, задорно, спина прямая. <i>Начало совместного голосового взаимодействия (пение вслух – тихое и громкое, со словами или просто звукоизвлечение).</i> Диск «Лучшие песни для детей». <i>Если упражнение выполняется на полу, под копчиком ОБЯЗАТЕЛЬНО маленькая подушечка, во избежание его травмирования.</i>	– разогревающее (эмоциональное и психомоторное) упражнение, не требующее от членов группы особого знания и профессиональных навыков; – организация пространства единого – взаимодействия и сплочение группы; – создание «нового рисунка движений»; – включение психического ресурса «регрессивного переживания»; – включение когнитивного ресурса; – включение ресурса смехотерапии, – психоэмоциональная разрядка; – снятие физической усталости (в т.ч. перераспределение нагрузки) после выполнения упражнения «Орел»; – поднятие энергетического уровня метаболических и психических процессов, что при дальнейшей работе способствует обеспечению эффективности процессов саморегуляции организма; – профилактика застойных явлений в области малого таза и пояснично-крестцового отделов позвоночника; – активизация волевого ресурса; – способствует снятию внутренних барьеров «социального Взрослого – Родителя» и открытию нового ресурса «спонтанного, творческого, эмоционального Ребенка». Э. Берн	10-15 мин.

	утверждал, что ребенок в человеке является источником гениальности и творчества. Активное обращение к внутреннему ребенку дает больший терапевтический эффект нежели железная логика, аргументация и морализаторство. Именно игровая форма проведения упражнения способствует эмоциональному раскрепощению, усиливая спонтанность «внутреннего ребенка», разрушая ригидные поведенческие паттерны.	
4. Специализированный комплекс физических упражнений. «Гимнастика для суставов» – теоретическое обоснование и наработка практических навыков.	– устранение избыточного напряжения и распускание мышечного панциря; – формирование телесной эффективности и конгруэнтности; – тренировка подвижности в суставах, эластичности связок и нормализации тонуса мышц; – увеличение «степеней свободы» подвижности тела; – профилактика заболеваний суставов; – профилактика гиподинамии; – повышение энергетического уровня метаболических и психических процессов, что при дальнейшей работе способствует обеспечению эффективности освоения процессов саморегуляции организма.	15 мин.
5. Специализированный комплекс физических упражнений. «Гимнастика для позвоночника» – теоретическое обоснование и наработка практических навыков.	– устранение избыточного напряжения и распускание мышечного панциря; – формирование телесной эффективности и конгруэнтности; – сохранение здоровья позвоночника, профилактика остеохондроза; – формирование мышечного корсета позвоночного столба; – формирование правильной осанки;	25 мин.

	– улучшение иннервации внутренних органов; – формирование психосоматических механизмов позитивного настроя; – повышение энергетического уровня метаболических и психических процессов, что при дальнейшей работе способствует обеспечению эффективности процессов саморегуляции организма.	
6. Физическое упражнение – танец «Экспрессия тела» , с увеличением темпоритма и самопроизвольным голосовым сопровождением.	– раскрепощение эмоциональной сферы; – распускание мышечных зажимов; – знакомство с «языком собственного тела»; – включение ресурса смехотерапии; – психоэмоциональная, моторная разрядка.	5 мин.
7. Комплекс физических дыхательных упражнений. Теоретическое обоснование и наработка практических навыков.	– активизация функциональной активности органов дыхания (кислородонасыщение, увеличение метаболизма органов и систем организма); – формирование навыка целенаправленного изменения функционального состояния организма; – формирование навыка стрессоустойчивости.	5-7 мин.
8. Упражнение релаксация-визуализация: «Дыхание жизни» . Теоретическое обоснование и наработка практических навыков. Тема «Ключичное (поверхностное), грудное, диафрагмальное (брюшное) дыхание – особенности и свойства».	– способствует активизации функциональной активности органов дыхания; – способствует нормализации обменных и энергетических процессов; – формирование навыка целенаправленного изменения функционального состояния организма; – формирование навыка релаксации и стрессоустойчивости.	5 мин.

9. Специализированный комплекс физических упражнений: «Гимнастика для глаз», теоретическое обоснование и наработка практических навыков.	– устранение избыточного напряжения и распускание мышечного панциря; – тренировка, укрепление мышц глаз; – расширение диапазона движения глаз; – разрушение привычных паттернов движения тела; – повышение энергетического уровня метаболических и психических процессов, что при дальнейшей работе способствует обеспечению эффективности процессов саморегуляции организма.	20 мин.
10. Техника «Пальминг», теоретическое обоснование и наработка практических навыков. Динамические модификации с использованием детских веселых песен (Пример: Песенка Бабок–Ёжек из мультфильма «Летучий корабль», «Песенка водяного», и т.д.) Диск «Лучшие песни для детей». <i>Полная импровизация с формами движения тела и голоса от миниатюрных и тихих до крупных размашистых и громких.</i>	– устранение психоэмоционального напряжения и мышечной усталости глаз; – профилактика заболеваний органов зрения; – проработка взаимосвязи движения тела и голоса; – тренировка ассоциативного, спонтанного, естественного движения; – формирование навыка высвобождения и нейтрализации аффективных переживаний; – формирование навыка целенаправленного изменения функционального состояния организма; – формирование навыка стрессоустойчивости.	20 мин.
11. Техника работы с корректировочной таблицей, теоретическое обоснование и наработка практических навыков.	– активизация функциональной активности органов зрения; – формирование правильных зрительных привычек; – профилактика заболеваний органов зрения.	20 мин.

12. Дыхательное упражнение релаксация – визуализация: «Дыхание глазами, дыхание печенью». Тема: «Восточная мудрость гласит: хочешь восстановить зрение – проверь как работает печень». Теоретическое обоснование и наработка практических навыков. <i>Является авторской разработкой, выполняется только во время работы на курсе.</i>	– способствует активизации функциональной активности печени; – способствует восстановлению энергетического взаимодействия глаза – печень.	20 мин.
13. Ресурсное упражнение медитация: «Образ моего здоровья, силы...». Теоретическое обоснование и наработка практических навыков. Тема: «Где живет психическая энергия? Возможности и внутренние ресурсы». <i>Является авторской разработкой, выполняется только во время работы на курсе.</i>	– формирование нового «Образа себя»; – создания позитивного эмоционального фона; – формирование позитивного навыка управления эмоциональным состоянием; – формирование психического ресурса личности, – профилактика стрессоустойчивости; – активизация ресурсных состояний и восстановительных психосоматических процессов в организме.	40 мин.
14. Упражнение: «Индивидуальная рефлексия» – ведется в режиме обмена впечатлениями, мыслями, чувствами, пожеланиями. ПРИЛОЖЕНИЕ 8, пункт 8.2.	– получение «обратной связи»; – формирование навыка само-рефлексии и самонаблюдения; – формирование навыка коллективного взаимодействия (групповая рефлексия).	10 мин.

15. Прощание, упражнение – завершение: «Я себе благодарен...» ПРИЛОЖЕНИЕ 8, пункт 8.3.	– формирование навыка самоощущения; – формирование навыка позитивной самооценки; – формирование навыка управления эмоциональным состоянием и создания позитивного эмоционального ресурса; – интеграция приобретенного опыта и достигнутых изменений; – приобретение опыта публичной самопрезентации; – профилактика стрессоустойчивости.	10 мин.
16. Упражнение – завершение «Пока-пока»! Осанка, улыбка, прямая рука поднята вверх, пальцы опускаются на внутреннюю часть ладони. Проговор громко: «Пока, пока»!	– создание гештальта.	5 сек.

Занятие 3		
1. Упражнение: «Копилка достижений». Интеграция полученных результатов. Индивидуальная и коллективная рефлексия. Публичное выступление перед группой. ПРИЛОЖЕНИЕ 8, пункт 8.2.	– опыт «публичного выступления», расширение границ собственных возможностей, получение поддержки и позитивного подкрепления; – переосмысление представлений о себе на основе обратной связи, анализа происходящего в группе и саморефлексии; – формирование навыка самосознания, самонаблюдения, самоподдержки с целью самоизменения, саморазвития и самокоррекции; – расширение сферы осознаваемого в понимании поступков другого; – повышение личного статуса в группе;	30 мин.

	– запуск «цепной реакции» нарастания результативности работы в группе; – формирование навыка стрессоустойчивости.	
2. Упражнение релаксация – визуализация: «Здесь и сейчас».	– актуализация себя в настоящем моменте, подготовка к предстоящей работе; – закрепление (повторение пройденного, фиксация полученных результатов); – формирование позитивного настроения для дальнейшей работы.	5 мин.
3. Физическое упражнение – танец «Вместе весело шагать».	– разогревающее (эмоциональное и психомоторное) упражнение, не требующее от членов группы особого знания и профессиональных навыков; – организация пространства единого взаимодействия и сплочение группы; – создание «нового рисунка движений»; – включение психического ресурса «регрессивного переживания»; – включение когнитивного ресурса; – включение ресурса смехотерапии, – психоэмоциональная разрядка; – повышение энергетического уровня метаболических и психических процессов, что при дальнейшей работе способствует обеспечению эффективности процессов саморегуляции организма; – профилактика застойных явлений в области малого таза и пояснично-крестцового отделов позвоночника; – активизация волевого ресурса.	10-15 мин.

	– способствует снятию внутренних барьеров «социального Взрослого – Родителя» и открытию нового ресурса «спонтанного, творческого, эмоционального Ребенка».	
4. Специализированный комплекс физических упражнений: «Гимнастика для суставов» – теоретическое обоснование и наработка практических навыков	См. в предыдущем занятии.	15 мин.
5. Специализированный комплекс физических упражнений: «Гимнастика для позвоночника» – теоретическое обоснование и наработка практических навыков	См. в предыдущем занятии.	25 мин.
6. Комплекс физических дыхательных упражнений.	См. в предыдущем занятии.	5мин.
7. Дыхательное упражнение релаксация – визуализация: «Дыхание глазами, дыхание печенью» . <i>Является авторской разработкой, выполняется только во время работы на курсе.</i>	– способствует активизации функциональной активности печени; – способствует восстановлению энергетического взаимодействия глаза – печень; – подготовительное упражнение для дальнейшей работы с органами зрения.	10 мин.
8. Специализированный комплекс физических упражнений: «Гимнастика для глаз» – теоретическое обоснование и наработка практических навыков.	См. в предыдущем занятии.	30 мин.
9. Техника «Пальминг» , теоретическое обоснование и наработка практи-	– устранение психоэмоционального напряжения и мышечной усталости глаз;	15 мин.

ческих навыков. Статические модификации с использованием музыки для релаксации. Диск «Звуки живой природы с классическим инструментальным сопровождением» и т.д. <i>Полная импровизация с формами движения тела и голоса от миниатюрных и тихих до крупных плавных размашистых.</i>	– профилактика заболеваний органов зрения; – проработка взаимосвязи движения тела и голоса; – тренировка ассоциативного, спонтанного, ПЛАВНОГО (пластичного) естественного движения; – формирование навыка высвобождения и нейтрализации аффективных переживаний; – формирование навыка целенаправленного изменения функционального состояния организма; – формирование навыка релаксации и стрессоустойчивости.	
10. Техника работы с корректировочной таблицей, теоретическое обоснование и наработка практических навыков.	См. в предыдущем занятии.	20 мин.
11. Физическое упражнение – релаксация «Наблюдение за пламенем свечи». Работа происходит в мини группах с использованием свеч и музыки для релаксации. Критерий нормы – самопроизвольное закрытие глаз с последующей импровизацией внутреннего состояния покоя и исчезновения в пламени свечи негативного и ненужного.	– благоприятное воздействие созерцания пламени на зрительные анализаторы; – формирование навыка релаксации; – формирование навыка нейтрализации аффективных переживаний; – формирование навыка целенаправленного изменения функционального состояния организма; – формирование навыка стрессоустойчивости.	15 мин.
12. Физическое упражнение – эстафета: «Веселые старты», бег на ягодицах. Участники делятся на команды (по любому критерию). Первые садятся на пол. Прямые, вытянутые	– организация пространства единства взаимодействия и сплочение группы; – компенсация малой разноплановой двигательной активности, приводящей к состоянию гипокинезии, а затем гиподинамии;	40 мин.

руки подняты вверх и сцеплены между собой, спина прямая, ноги прямые вытянуты вперед. По команде, не опуская руки вниз и сохраняя спину прямой, начинается попеременное движение на ягодницах, поочередно передвигая прямые ноги вперед. Добегая на ягодницах до определенной черты, не разворачиваясь, продолжить движение, но уже, соответственно, в обратной направлении, совершая передвижения «спиной к финишу». Звучит громкая веселая музыка, ожидающие своей очереди участники команд громко «болеют» и подбадривают соревнующихся.	– снижение телесной ригидности, повышение работоспособности и жизненного тонуса организма; – создание «нового рисунка движений»; – включение психического ресурса «регрессивных возрастных переживаний»; – включение когнитивного ресурса; – включение ресурса смехотерапии; – психомоторная разрядка; – поднятие энергетического уровня метаболических и психических процессов, что при дальнейшей работе способствует обеспечению эффективности навыков саморегуляции организма; – профилактика застойных явлений в области малого таза и пояснично-крестцового отделов позвоночника; – активизация волевого ресурса. – способствует снятию внутренних барьеров «социального Взрослого – Родителя» и открытию нового ресурса «спонтанного, творческого, эмоционального Ребенка».	
13. Физическое упражнение – спонтанный танец, как движение пережитого в предыдущем упражнении (музыка с увеличением темпо-ритма).	– включение чувственной и эмоциональной сферы через рисунков спонтанного движения; – психоэмоциональная разрядка; – физический «катарсис».	5мин.

14. Упражнение завершение «Я тебе благодарен...» Это завершающий ритуал, участникам предлагается попрощаться друг с другом со следующими фразами: «Я тебе благодарен за то, что...» Звучит лирическая, торжественная музыка.	– развитие способности в установлении и поддержании психологического контакта в общении; – осознание и снятие внутренних барьеров в общении; <i>Укрепление социального здоровья личности.</i>	10 мин.
15. Упражнение – завершение «Пока-пока»	– создание гештальта.	5 сек.

Занятие 4		
1. Физическое упражнение «Орел» . Во время выполнения упражнения звучит песня в коллективном исполнении всей группы (критерий выбора – знание текста).	– организация пространства единства взаимодействия участников курса; – активизация волевого ресурса; – профилактика остеохондроза шейно-грудного отделов позвоночника; – формирование правильной осанки.	10 мин
2. Упражнение: «Копилка достижений» – самопроизвольное подведение итогов и результатов прошедших занятий. Публичное выступление перед группой.	– опыт «публичного выступления», расширение границ собственных возможностей, получение поддержки и позитивного подкрепления; – работа с возможными «неоправданными ожиданиями»; – формирование навыка самосознания, самонаблюдения, самоподдержки с целью самозменения, саморазвития и самокоррекции; – повышение личного статуса в группе; – переосмысление представлений о себе, на основе обратной связи, группового анализа и рефлексии;	40 мин.

	– расширение сферы осознаваемого в понимании поступков другого; – запуск «цепной реакции» нарастания конкретных результатов работы в группе; – формирование навыка стрессоустойчивости.	
3. Физическое упражнение – танец «Вместе весело шагать» .	См. в предыдущем занятии.	10-15 мин.
4. Специализированный комплекс физических упражнений: «Гимнастика для суставов» – теоретическое обоснование и наработка практических навыков.	См. в предыдущем занятии.	15 мин.
5. Специализированный комплекс физических упражнений: «Гимнастика для позвоночника» – теоретическое обоснование и наработка практических навыков.	См. в предыдущем занятии.	25 мин.
6. Комплекс физических дыхательных упражнений.	См. в предыдущем занятии.	5-7 мин.
7. Упражнение релаксация – визуализация: «Улыбнись этому миру» , (другого мира может и не быть). К.С. Лисецкий.	– контроль выражения лица, осанки, жестикуляции, (обычная улыбка передает нервные импульсы от мимических мышц лица в эмоциональный центр головного мозга, результатом являются позитивные чувства радости или расслабления); – формирование навыка целенаправленного изменения функционального состояния организма. – формирование навыка стрессоустойчивости; – формирование навыка позитивной мимической активности.	10 мин.

8. Дыхательное упражнение релаксация – визуализация: « Дыхание глазами, дыхание печенью ».	См. в предыдущем занятии.	20 мин.
9. Специализированный комплекс физических упражнений. « Гимнастика для глаз » – теоретическое обоснование и наработка практических навыков.	См. в предыдущем занятии.	30 мин.
10. Техника « Пальминг », теоретическое обоснование и наработка практических навыков. Статические и динамические модификации с использованием эрготропной и трофотропной музыки. Диск: «Голоса птиц и животных», «Звуки живой природы», «Звуки деревьев» и т.д. <i>Полная импровизация движений тела (изображаемого животного или птицы, дикого или домашнего) и имитацией издаваемых им звуков (рычание, мычание, хрюканье и т.д.).</i>	– устранение психоэмоционального напряжения и мышечной усталости глаз; – профилактика заболеваний органов зрения; – проработка взаимосвязи движения тела и голоса; – тренировка ассоциативного, спонтанного, естественного движения; – формирование навыка высвобождения и нейтрализации аффективных переживаний; – формирование навыка целенаправленного изменения функционального состояния организма; – формирование навыка релаксации и стрессоустойчивости.	20 мин.
11. Техника работы с корректировочной таблицей , теоретическое обоснование и наработка практических навыков.	См. в предыдущем занятии.	20 мин.
12. Упражнение – завершение « Вдохни и выдохни день... » – это завершающий ритуал.	– развитие способности в установлении и поддержании психологического контакта в общении;	15-20 мин.

Сядьте в удобную позу. Расслабьтесь, войдите во внутреннюю тишину. Направьте ваше внимание на свечку, которая стоит в центре круга. Вспомните всех людей, с которыми вы взаимодействовали сегодня во время занятия. Что происходило, о чем вы говорили, что чувствовали, о чем думали. Вспомните, как вы вошли, сели. Вспомните всех тех людей, с которыми вы общались за это время, почувствуйте их присутствие сейчас. Затем вдохните этот день полностью, со всем его опытом, переживаниями, знаниями, и выдохните с глубокой благодарностью за все, что было и желанием сделать новый вдох. Сейчас, когда зазвучит музыка, мягко, спокойно откройте глаза, (если они закрыты), найдите этих людей и (если они уже открыли глаза), подойдя к каждому, выразите им вашу благодарность. Скажите следующие слова: «Я тебе благодарен за то, что...» Найдите слова, чувства. И может быть, вы найдете человека, которому благодарны не за общение, а за присутствие, за молчание рядом, за смех или нечаянную радость взгляда.	– осознание и снятие внутренних барьеров в общении. <i>Укрепление социального здоровья личности.</i>	

13. Упражнение – завершение «Пока - пока» .	– создание гештальта.	5 сек.

Занятие 5		
1. Приветствие, поздравление и благодарность за добросовестную работу на курсе. Обсуждение возникших вопросов прошедшего и предстоящего занятия.	– создание благоприятного эмоционального фона для предстоящей работы; – получение обратной связи о выполнении домашнего задания и его результативности; – краткое повторение тем предыдущих занятий; – краткое повторение основополагающих моментов курса.	5 мин.
2. Упражнение: «Копилка достижений» .	См. в предыдущем занятии.	30 мин.
4. Специализированный комплекс физических упражнений: «Гимнастика для суставов» – теоретическое обоснование и наработка практических навыков.	См. в предыдущем занятии.	15 мин
5. Специализированный комплекс физических упражнений: «Гимнастика для позвоночника» – теоретическое обоснование и наработка практических навыков.	См. в предыдущем занятии.	25 мин
6. Комплекс физических дыхательных упражнений.	См. в предыдущем занятии.	5-7 мин
7. Специализированный комплекс физических упражнений: «Гимнастика для глаз» – теоретическое обоснование и наработка практических навыков.	См. в предыдущем занятии.	35 мин.

8. Техника «Пальминг», теоретическое обоснование и наработка практических навыков. Статические модификации с использованием трофотропной музыки	– устранение психоэмоционального напряжения и мышечной усталости глаз; – профилактика заболеваний органов зрения; – формирование навыка целенаправленного изменения функционального состояния организма; – формирование навыка релаксации и стрессоустойчивости; – тренировка процесса воображения. Релаксация – визуализация <i>на цвете</i>. Релаксация – визуализация <i>на образе</i>.	20 мин.
9. Техника работы с корректировочной таблицей, теоретическое обоснование и наработка практических навыков.	См. в предыдущем занятии.	20 мин.
10. Упражнение подготовительного этапа к медитации «Эпитафия на самого себя». Пример эпитафии сбитого пешехода – «Всегда прав!» А. Македонский, умирая, попросил похоронить его, развернув и открыв его ладони вверх... Теория.	Тема «Осмысление отношения со временем, связи прошлого и будущего, жизни и смерти», «Скелеты в шкафу», «Следы, которые остаются после....».	35 мин.
11. Упражнение медитация «Эпитафия». Практика. Так как это упражнение - медитация относится к направлению танатотерапии, то его выполнение должно осуществляться строго под контролем специалиста. Для индивидуальной работы рекомендована техника «Растворение обиды».	– переживание состояния «виртуальной» смерти для рождения нового внутреннего энергетического потенциала; – трансформация негативных «замерзших блоков эмоций, чувств, переживаний» в «нулевой балласт»; – выстраивание ценностных ориентаций и приоритетов «здесь и сейчас»; – «катарсис»; – формирование психического ресурса личности;	40 мин.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1, пункт 1.2.3.	– профилактика психического и психосоматического здоровья личности.	
12. Упражнение завершение: «Здесь и сейчас».	– актуализация себя в настоящем моменте, – осмысление внутренних трансформаций; – формирование приоритетных задач настоящего.	10-15 мин.
13. Упражнение – завершение «Пока-пока»	– создание гештальта.	5 сек.

Занятие 6		
1. Приветствие, поздравление и благодарность за добросовестную работу на курсе. Обсуждение возникших вопросов прошедшего и предстоящего занятия.	См. в предыдущем занятии.	10 мин.
2. Упражнение: «Копилка достижений».	См. в предыдущем занятии.	50 мин.
3. Специализированный комплекс физических упражнений: «Гимнастика для суставов» – теоретическое обоснование и наработка практических навыков	См. в предыдущем занятии.	15 мин.
4. Специализированный комплекс физических упражнений: «Гимнастика для позвоночника» – теоретическое обоснование и наработка практических навыков	См. в предыдущем занятии.	25 мин.
5. Специализированный комплекс физических упражнений: «Гимнастика для глаз» – теоретическое обоснование и наработка практических навыков	См. в предыдущем занятии.	35 мин.

ботка практических навыков		
6. Техника «Пальминг», теоретическое обоснование и наработка практических навыков. Статические модификации с использованием трофотропной музыки	– устранение психоэмоционального напряжения и мышечной усталости глаз; – профилактика заболеваний органов зрения; – формирование навыка целенаправленного изменения функционального состояния организма; – формирование навыка релаксации и стрессоустойчивости; – тренировка процесса воображения; – подготовка к последующему упражнению. Релаксация – визуализация на создании состояния <i>свободы; раскрепощения.</i>	15 мин.
7. Упражнение «Практика экспрессии чувств» – «Газеты». Выполняется в группе после установления атмосферы доверия. Эмоции выражаются вербально и невербально. Упражнение выполняется сидя на полу с закрытыми глазами, газеты лежат на расстоянии удобном для работы, звучит эрготропная музыка с увеличением громкости и темпоритма. Сначала газеты рвутся в медленном темпе с небольшой силой, затем темп и сила увеличиваются. Дыхание сначала глубокое, громкое ртом, с образованием различных звуков, постепенно переходящее в крики.	– возможность для выражения агрессивных чувств в социально приемлемой форме, приобретение опыта выплеска накопившегося напряжения и гнева; – невербальные формы коммуникации позволяют с большей вероятностью избежать сознательной цензуры; – невербальные формы коммуникации позволяют с большей вероятностью выйти на скрытые, не опредмеченные внутренние конфликты и противоречия, вскрыть и прояснить интенсивные чувства и убеждения, работать с мыслями и чувствами, которые кажутся непреодолимыми; – высвобождение внутреннего заблокированного психоэмоционального напряжения, формирование навыка стрессоустойчивости.	35 мин.

Кричать нужно так долго и громко, как только возможно. Движения тела спонтанные, передающие всю экспрессию чувств. Выполняется до состояния полного изнеможения.		
8. Упражнение – медитация «Космос» . ПРИЛОЖЕНИЕ 1, пункт 1.2.1.	– формирование пространства целостности, и единства; – заполнение освободившегося внутреннего пространства личности качественно новым состоянием и смыслом.	20 мин.
9. Упражнение-рефлексия: «Комплименты звезде» . Опыт публичного позитивного выступления о себе с получением комплиментарной обратной связи.	– закрепление внутренних личностных преобразований, их опредмечивание; – формирование навыка самосознания, самонаблюдения, самоподдержки с целью самоизменения, саморазвития и самокоррекции; – формирование навыка управления эмоциональным состоянием; – формирование механизма самопоощрения и позитивного подкрепления, принятия себя; – формирование навыка создания позитивного эмоционального ресурса.	25 мин.
10. Общее прощание.	– возможность выразить свои чувства и благодарность всем, кому хочется; – развитие способности в установлении и поддержании психологического контакта в общении; – снятие внутренних барьеров в общении. <i>Укрепление социального здоровья личности.</i>	10 мин.
12. Упражнение – завершение «Пока-пока» .	– создание гештальта.	5 сек.

Занятие 7		
1. Приветствие, поздравление и благодарность за добросовестную работу на курсе.	– создание благоприятного эмоционального фона для предстоящей работы.	2 мин.
2. Физическое упражнение « Орел ». Во время выполнения упражнения звучит песня в коллективном исполнении всей группы (критерий выбора – знание текста).	См. в предыдущем занятии.	13 мин.
3. Упражнение: « Копилка достижений ».	– подведение общих итогов работы в группе.	40 мин.
4. Специализированный комплекс физических упражнений: « Гимнастика для суставов » – наработка практических навыков.	См. в предыдущем занятии.	15 мин.
5. Специализированный комплекс физических упражнений: « Гимнастика для позвоночника » – теоретическое обоснование и наработка практических навыков.	См. в предыдущем занятии.	20 мин.
6. Специализированный комплекс физических упражнений: « Гимнастика для глаз » – теоретическое обоснование и наработка практических навыков.	См. в предыдущем занятии.	35 мин.
7. Техника « Пальминг », теоретическое обоснование и наработка практических навыков. Статические и динамические модификации с использованием эрго-тропной и трофотропной	См. в предыдущем занятии.	20 мин.

музыки (пример: диск «Голоса птиц и диких животных лесов, степей, прерий, пустынь», «Звуки живой природы») <i>Полная импровизация движений изображаемого животного или птицы с имитацией издаваемых им звуков.</i>		
8. Техника работы с корректировочной таблицей.	См. в предыдущем занятии.	15 мин.
9. Упражнение подготовительного этапа. Теория.	Тема: «РОЖДЕНИЕ, единство, целостность, взаимосвязи, экология жизни и творчества». «Внутреннее и внешнее пространство личности, формирование целостного образа «Я»».	15 мин.
10. Упражнение «Стиральная машина». Практика. <i>Является авторской разработкой, выполняется только во время работы на курсе.</i>	– самопрограммирование «желанного» саморождения; – позитивный опыт проживания второго рождения; – распускание «телесного корсета»; – активизация творческого потенциала и телесной спонтанности.	30 мин.
11. Упражнение медитация «ВОСХОЖДЕНИЕ к СЕБЕ». Практика. <i>Является авторской разработкой, выполняется только во время работы на курсе.</i>	– закрепление навыка позитивного самопрограммирования (написание позитивного программного обеспечения дальнейшего жизненного цикла); – самоутверждение; – определение долгосрочных целей; – формирование психического ресурса личности, укрепление психического здоровья.	20 мин.
12. Торжественное завершение курса. Слова благодарности ведущего группе и пожелания на дальнейшее сотрудничество.	Прощание - курс закончен, впереди жизнь, которой и был посвящен этот курс.	7 мин.

13. Упражнение: « Домашнее задание ».	– приумножение личностных преобразований и трансформаций; – закрепление умений в навыки.	10 мин.
14. Концерт, подготовленный участниками группы в честь завершения курса (по усмотрению группы).	Самореализация творческой активности. Шаржи, анекдоты, стихи, песни, посвященные себе, другим и ведущему группы. Чаепитие.	

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная работа представляет собой обзор нового направления – психологии здоровья органов зрения – методами современной психотерапии, психокоррекции и междисциплинарных практик. В пособии представлена модель «здоровьесберегающей технологии» в области «Психологии здоровья» на примере учебно–профилактической программы психофизической коррекции **«ПсихоОКОлогия: искусство видеть мир – здоровые глаза»**.

В предлагаемом пособии весь материал был условно разделен на разделы для более детального описания упражнений и техник, направленных на активизацию жизненно важных процессов и активизацию адаптационных ресурсов организма. Каждый из предложенных разделов сам по себе имеет достаточный потенциал для поддержания организма в состоянии здоровья. Однако многолетний опыт работы позволяет утверждать, что именно интегрированный подход к такой категории, как «здоровье человека», дает стойкий положительный эффект. Именно в едином сценарном контексте, через включение и закрепление полученных навыков на уровне *телесного* – физического, *психологического* – эмоционального, когнитивного, волевого и *социального* – ролевого осознания, происходит рождение и формирование нового образа человека – «здорового – разумного – значимого». Это «адаптационный трансформер», конструируемый самим человеком под любую ситуативную задачу.

Обучение человека навыкам эмоциональной, духовной и физической саморегуляции через предлагаемые интегративные подходы – это осознанная необходимость и пусковой механизм сохранения и развития потенциала человека.

К изданию готовятся новые материалы, освещающие другие тематические программы, предлагаемые к работе. Эти программы также входят в состав разработанного авторами проекта **«Культура здоровья»**, который направлен на обучение навыкам профилактики и воспитанию ценности здоровья, как главного ресурса развития личности и общества в целом.

Название программы:	Направление работы:
« Основы здоровьесбережения » Продолжительность: 8 дней x 4 часа.	Курс направлен на обучение основам саморегуляции организма и предполагает целостный, системный подход к такой категории как здоровье (физическое, психическое, социальное). Особое внимание уделяется пересмотру негативных внутриличностных программ, порождающих нездоровье во всей его широте – взаимоотношения, семья, финансы, бизнес и др.
« Основы здоровьесбережения » Продолжительность: 5 дней x 3 часа.	Детская программа , адаптированная с учетом возрастных особенностей детей и ведущей деятельностью данного периода развития ребенка.
« ПсихоОКОлогия » Продолжительность: 7 дней x 3 часа.	Учебно-профилактический курс для взрослых.
« ПсихоОКОлогия » Продолжительность: 5 дней x 3 часа.	Учебно-профилактический курс для детей , адаптированный с учетом возрастных особенностей детей и ведущей деятельностью этого периода развития ребенка.
« Женские секреты » Продолжительность: 7 дней x 3 часа.	Курс направлен на укрепление женского физического, психологического и сексуального здоровья. Искусство быть желанной или «женщина второго сорта». Побочный эффект: омоложение организма, устранение синдрома хронической усталости.
« Мужской разговор » Продолжительность: 7 дней x 3 часа.	Курс направлен на решение задач психологического комфорта, мужского физического и сексуального здоровья. Формирование навыков психосоматической саморегуляции для раскрытия внутренних адаптационных резервов организма.
« Коррекция фигуры и массы тела » Продолжительность: 7 дней x 3 часа.	Курс направлен на решение задач психологического комфорта и приобретение навыков саморегуляции коррекции фигуры и массы тела.
Электронный адрес: GNLukin @yandex.ru	

Если наша работа для вас стала интересной, то отзывы и пожелания, предложения и замечания присылайте:

Электронный адрес: GNLukin@yandex.ru

Для записи на индивидуальные консультации и участие в программах Межрегионального центра обучающих оздоровительных технологий звоните по телефону: 8-(846)-242-13-04; 89023758822.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александров А.А. Аутотренинг: Справочник. – СПб.: Питер, 2007. – 272с.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: ФиС, 1987.
3. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. - СПб.: Речь, 2006. – 384с.
4. Ананьев В. А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактики. – СПб.: Речь, 2007. – 320с.
5. Ананьев В. А. Психология профессионального здоровья. Учебное пособие. СПб.: Речь, 2006. - 480с.
6. Анатомия, физиология, психология человека. Краткий иллюстрированный словарь / Под ред. А.С. Батуева. – СПб.: Питер, 2002.
7. Андреев О.А. Учимся читать быстро. Первая ступень обучения в школе Олега Андреева. Программа «Доминанта 2000 года». – М., 1999. – 192с.
8. Александер Ф. Психосоматическая медицина. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2006. – 336с.
9. Ассаджиоли Р. Психосинтез: теория и практика. – М.: «REFL-book», 1994.
10. Ахмедов Т.И. Гипноз. Новейший справочник. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 608с.
11. Баранова С. В. Танцы и йога для здоровья / Серия «Панацея». – Ростов н./Д: «Феникс», 2004.
12. Баскаков В. Минимальные по силе и амплитуде воздействия. Телесно-ориентированная психотерапия. Хрестоматия. – СПб., 2000.
13. Батмангхелидж Ф. Вы не больны, у вас жажда / Пер с англ. О. Белошеев. – 2-ое изд. – Мн.: ООО «Поппури», 2006. – 320с.
14. Бейтс У.Г. Как обрести хорошее зрение без очков. Перевод с англ. – СПб.: А.В.К. – Тимошка, 2004.

15. Березин С.В., Лисецкий К.С., Назаров Е.Н., Психология наркотической зависимости и созависимости. Монография. – М.: МПА, 2001. – 213с.
16. Березкина-Орлова В., Ченцова Г. Что такое биосинтез. / Энергия и характер. – № 1. – 1999.
17. Блинов Н.Н. Глаз и воображение. – М.: Медицина, 2004. – 320 с.
18. Бреннан Р. Пособие по применению методики Александера. – София, Ltd, 1997.
19. Бойко В.В. Психоэнергетика. – СПб.: Питер, 2008. – 416с.
20. Бруно М.Е. Терапия творческим самовыражением. – М.: Академический проект, 1999.
21. Бендлер Р., Гриндер Д. Трансформейшн. – Сыктывкар: Изд-во «Флинта», 1999. – 296с.
22. Бендлер Р., Гриндер Д. Из лягушек в принцы. – Сыктывкар: Изд-во «Флинта», 2000.
23. Берн Э. Групповое лечение. – Екатеринбург: Изд-во «ЛИТУР», 2003, - 352с.
24. Васильева О.С.; Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Изд. центр «Академия», 2001.
25. Васильева О.С.; Филатов Ф.Р. Психология здоровья в культуре, психологической науке и обыденном сознании. – Ростов-н. Дону: ООО «Мини Тайп», 2005. – 480с.
26. Введение в музыкотерапию / Г.-Г. Деккер-Фойгт. – СПб.: Питер, 2003.
27. Варга А.Я. Системная семейная психотерапия. Курс лекций. – СПб.: Речь, 2001. – 144с.
28. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство «Ось-89», 2003. – 224с.
29. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. Курс лекций - М.: ЧеРо, МПСИ, Омега – Л, 2006. – 336с.

30. Глейтман Г. и др. Основы психологии: Пер. с англ. / Под ред. Большакова В.Ю., Дружинина В.Н. – СПб.: Речь, 2001.
31. Грегори Р.Л. Разумный глаз: Пер. с англ. Изд. 2-е. – М.: Едиториал УРСС, 2003.
32. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Издательство «Речь», 2007. – 256с.
33. Ежова Н.Н. Рабочая книга практического психолога / Серия «Психологический практикум». – Ростов н./Д: Феникс, 2004.
34. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология. – СПб.: Питер, 2001.
35. Ильин Е.П. Психофизиология человека. – СПб.: Питер, 2005.
36. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. – СПб.: Питер, 2007.
37. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2003. – 384с.
38. Йог Рамантана. Упражнения йоги для глаз / Йог Рамантана. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 192с.
39. Киришбаум Э.И., Еремеева А.И. Психологическая защита. – 3-е изд. – М.: Смысл; СПб.: Питер, 2005. – 176с.
40. Козлов В.В. Психотехнологии измененных состояний сознания. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005. – 544с.
41. Конфликтология. Вопросы – ответы: Учебн пособие для вузов / Под ред. Проф. В.П. Ратникова. – М.: ЮНИТИДАНА, 2004. – 240с.
42. Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии – СПб.: Питер, 2002.
43. Копытин А.И. Тренинг по фототерапии. – СПб.: Издательство «Речь», 2003. – 96с.
44. Лазарус А. Мысленным взором: Образы как средство психотерапии. – М.: Независимая фирма «Класс», 2000.
45. Ли Д. Практика группового тренинга. – СПб.: Питер, 2002. – 224 с.

46. Линдеман Х. Аутогенная тренировка. Путь к восстановлению здоровья и работоспособности; Пер. с нем. – М., 1980.
47. Лисецкий К.С., Литягина Е.В., Психология не-зависимости: Учебное пособие по курсу «Профилактика аддиктивного поведения». – Самара: Изд-во «Универс групп», 2003. – 144с.
48. Лисецкий К.С. Психокосметология: теория и практика. – Самара: Изд-во «Универс групп», 2006. – 138с.
49. Литвак А.Г. Психология слепых и слабовидящих: Учебное пособие для студентов высших педагогических заведений. – СПб.:2006. – 336с.
50. Лобзин В.С. Решетников М.М. Аутогенная тренировка: Справочное пособие для врачей. – Л.: Медицина, 1986. – 210с.
51. Лоуэн А. Биоэнергетика. Терапия, которая работает с телом. – СПб.: Речь, 2000.
52. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела/Пер. с англ. С Коледа - М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2000. – 256с.
53. Лоуэн А. Язык тела. – СПб. – Ростов н/Д.: Академический проект – Феникс, 1998.
54. Лоуэн А. Секс, любовь и сердце. - М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2004. - 224с.
55. Мадди Сальвадоре Р. Теории личности: сравнительный анализ/Пер. с англ. – СПб.: Издательство «Речь», 2002. - 539с.
56. Максимова Н.Ю. О склонности подростков к аддиктивному поведению // Психологический журнал, 1996. – Том 17. – №3. – С. 149-152.
57. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика: Новейший справочник. – М.: Изд-во Эксмо; – СПб.: Сова, 2003.
58. Марцинковская Т. Д., Ярошевский М.Г. 50 выдающихся психологов мира. Учебное пособие для студентов. – М.: Международная педагогическая академия, 1995. – 192 с.

59. Маршалл Э. Язык глаз / Э. Маршалл; Пер. с англ. О.И. Максименко. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2005. – 171 с.
60. Мони́на Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). – СПб.: Издательство «Речь», 2007. – 224с.
61. Назарова Л.Д. Фольклорная арт- терапия – СПб.: «Речь», 2002. – 240 с.
62. Неми́ринский О.В. Личностный рост в терапевтической группе. – М.: «Смысл», 1999.
63. Никитин В.Н. Энциклопедия тела: психология, психотерапия, педагогика, театр, танец, спорт, менеджмент. – М.: Алетейа, 2000. – 624 с.
64. Никифоров Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов. – СПб.: Питер 2003. – 607 с.
65. Никифоров Г.С. Психология профессионального здоровья. Учебное пособие. – СПб.: Речь, 2006. – 480 с.
66. Норбеков М.С. Опыт дурака или ключ к прозрению. Как избавиться от очков. СПб.: ИД «ВЕСЬ», 2003. – 316 с.
67. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. – М.: Медицина, 1996.
68. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни: тренинг разрешения конфликтов. – СПб.: Речь, 2001.
69. Профилактика наркотизма: теория и практика / Под редакцией С.В. Березина, К.С. Лисецкого. – Самара: ГУСО «Перспектива» 2005. – 272 с.
70. Психотерапевтическая энциклопедия / Общ. ред. Б.Д. Карвасарского. 2-ое изд-е. – СПб.: Питер, 2000. – 620с.
71. Пыжикова Ж.В. Профессиональная работоспособность: средства и методы сохранения: учебное пособие. – Самара: Изд-во «Универс групп», 2007. - 176с.
72. Саймонтон К., Саймонтон С. Психотерапия рака. – СПб: Питер, 2001.

73. Сапин М.Р., Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – 2-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 448 с., ил.
74. Сатир В. Психотерапия семьи. – СПб.: «Речь», 2000.
75. Смирнов И.В. Снять очки – это просто. – М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2003.
76. Стюарт Мэри. Йога / Мэри Стюарт. – Пер. с англ. Е. Гупало. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001.
77. Таланов В.Л., Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. – СПб.: Сова, М.: ЭКСМО, 2003. – 928с.
78. Уорден М. Основы семейной психотерапии. – СПб.: Прайм – ЕВРОЗНАК, 2005. - 256с.
79. Уолш Р. Основания духовности: Семь главных практик для пробуждения сердца и ума. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004.
80. Фельденкрайз М. Сознание через движение: двенадцать практических уроков / Пер. с англ. М. Папуш – М.: Институт Общегуманитарных исследований, 2001 – 160с.
81. Фельденкрайз М. Понимание при делании / Под ред. Баскакова В. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике. – М.: «Смысл», 1997.
82. Филиппов М.М. Психофизиология функциональных состояний: Учебное пособие. – К: МАУП (Межрегиональная Академия управления персоналом), 2006. – 240с.
83. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика. Пер. с нем. – 3-е изд. – М.: Генезис, 2007. – 267с.
84. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие: Пер. с нем. – 5-ое изд., стер. – М.: Генезис, 2005. – 256с.
85. Хазрат Инайят Хан. Мистицизм звука. Сборник. – М.: Сфера, 1997.

86. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике / Редактор-составитель В.Ю.Баскаков. 3-е изд. – М.: Смысл, 2000. – 165с.

87. Чжоу И. Цигун для глаз. – М.: издательство «Стилсервис», Исследовательское общество «Тайцзи». 2004.

88. Шакти Гавей Созидающая визуализация. – Екатеринбург: СВ, 1996. – 176с.

89. Шапиро Ф. Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз: Основные принципы, протоколы и процедуры. Перевод с англ. А.С. Ригина. – М.: Независимая фирма «Класс», 1998.

90. Шушарджан С. Здоровье по нотам. Практикум пути к духовному совершенству и бодрому долголетию. – М.: Восток – Запад: синтез, 1994.

91. Шерток Л. Гипноз. – М.: САМПО, 2002.

92. Эмоциональная саморегуляция: теоретические основы и прикладные аспекты. Авторы составители: Акопов Г.В., Макеева Л.В., Тихонов О.И. и др. Методическое пособие. Издание 2-е испр. и доп. – Самара.: Издательство Сам.ИКП, 2002.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методы психической саморегуляции (ПСР) в учебно-профилактической программе «ПсихоОКОлогия»

1.1. Тексты техник релаксации – визуализации, которые могут быть использованы для выполнения упражнения «Пальминг», статической модификации и в качестве подготовительного этапа для техник, целью которых является достижение состояния покоя и расслабления.

Время выполнения варьирует от 5 до 15 мин., в зависимости от решаемых в данный момент задач и уровня работоспособности группы.

1.1.1. Релаксация – визуализация на цвет (см. раздел 2.1.2. символика цветов).

Фиолетовый цвет (вар. №1).

Сядьте спокойно и удобно. Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Расслабьтесь. Сфокусируйте свое внимание на фиолетовом цвете, образным выражением которого может быть шелковая подушка интенсивного фиолетового цвета, на которой лежит крупный аметист.

Погрузитесь мысленным взором в это фиолетовое сияние. Позвольте себе некоторое время насладиться красотой фиолетовых лучей, которые несут в себе одновременно спокойствие и огромную силу, порождают ощущение благодати, дают возможность прочувствовать свою силу.

После глубокого вдоха представьте, как фиолетовый луч проникает в ваше тело через макушку. Фиолетовый свет заполняет голову, приводя в порядок мысли.

Далее он проходит затылочную область и шею, снимая всевозможные напряжения. Постепенно спускается в грудную клетку и полностью заполняет ее... Возникает ощущение спокойствия и свободы.

Равномерно дыша, почувствуйте, как в такт вашему дыханию поток фиолетового света распространяется далее по всему телу. Он помогает вам избавиться от чувства тяжести, стимулирует вашу нервную систему, наполняет вас силой и мужеством, рождая ощущение бесстрашия и миролюбия одновременно.

Состояние глубокого внутреннего покоя постепенно переходит в чувство всеобъемлющей любви. Подумайте в этот момент прежде всего о любви к самому себе и к своему телу.

Фиолетовый свет струится по рукам и ногам, вызывая приятное покалывание, и вот уже все ваше тело погрузилось в фиолетовый поток, омывающий вас изнутри и снаружи. Теперь мысленно поблагодарите сначала фиолетовый поток света за его живительную силу, а затем и внутренний источник, подаривший вам это ощущение.

Насладитесь ощущением гармонии.

Вы возвращаетесь обратно после удивительного путешествия. Откройте глаза и зафиксируйте в себе это новое чувство.

Если в дальнейшем вы будете регулярно вызывать в памяти ощущение восстановления и перерождения, дарованное энергией фиолетового цвета, его действие будет таким же эффективным.

Фиолетовый цвет (вар. №2)

Сядьте спокойно и удобно. Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Расслабьтесь. Сфокусируйте свое внимание на фиолетовом цвете. Представьте, что ваше внимание привлечен исходящий откуда-то фиолетовый луч. Следуя за лучом, войдите в подземный грот, стены которого выложены аметистами. Окунитесь в это фиолетовое свечение, фиолетовые волны распространяются по всему телу и очищают его. Спадает напряжение, вы ощущаете в себе чистоту и силу.

В глубине грота находится небольшое озерцо. Подойдите к нему и взгляните на свое отражение в воде. Оно излучает одновременно скромность и достоинство, радость и умиротворение.

Поток фиолетового света не только окутывает вас, но и проникает внутрь вместе с дыханием, вы впитываете его ладонями рук, по-

дошвами ног. Он наполняет вас любовью и мудростью. Вам кажется, что еще немного – и вы почувствуете несравненный аромат фиолетового цвета. Откройте всего себя живительным силам фиолетовых волн, позвольте проникнуть им во все закоулки тела и сознания. Вы проникнитесь более тесной связью с вашими идеалами и ощутите, как в вас появляется множество новых качеств. Вы почувствуете, как наполняет вас чувство доверия, и ощутите мудрую силу высшего провидения, которое стало вашим внутренним голосом. Теперь постепенно возвращайтесь к своему обычному состоянию. Осознайте свое тело, окружающее пространство, откройте глаза. Вы чувствуете в себе энергию фиолетового цвета, к вам приходит осознание более высокой реальности, вы пребываете в гармонии с жизнью.

Вы возвращаетесь обратно после удивительного путешествия. Откройте глаза и зафиксируйте в себе это новое чувство.

Желтый цвет.

Сядьте спокойно и удобно. Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Расслабьтесь. Сфокусируйте свое внимание на желтом цвете, визуальным выражением которого будет цвет полуденного солнца в безоблачный день.

Представьте себе тепло, которое излучает солнце, и вместе с глубоким вдохом «втяните» его в себя. Оно медленно поднимается по вашим ногам вверх и в сияющем потоке желтого цвета исчезает все темное. Желтый цвет поднимается к бедрам, достигает нижней части живота и растекается снаружи и изнутри. Никакие отложения не могут противостоять энергии желтого цвета. Он проникает во все «закоулки» и очищает все на своем пути.

Затем поток желтого света попадает в верхнюю часть тела, желтая волна окутывает печень, освещая и наполняя все ее уголки, и помогая ей освободиться от шлаков. Через желудок, поджелудочную железу, селезенку проходит волна очищающего все на своем пути желтого потока света. Поднимаясь вверх, он создает ощущение живой свежести и стимулирует всю нервную систему.

Световая энергия вновь и вновь пронизывает ваше тело, и вы почувствуете, как очистился организм, как спало напряжение, ощущаете легкость и одновременно заряд бодрости и силы, так как этому яркому свету не может противостоять ничто темное. Попробуйте на какое-то время зафиксировать это состояние и прислушайтесь к себе, чтобы определить, в какие еще части вашего организма следует направлять целительные волны желтого цвета.

Теперь мысленно поблагодарите оздоравливающий светопоток желтого цвета за его живительную силу.

Прислушайтесь к своему дыханию. Насладитесь ощущением гармонии с самим собой и с окружающим миром.

Вы возвращаетесь обратно после удивительного путешествия. Откройте глаза и зафиксируйте в себе это новое чувство.

1.1.2. Релаксация – визуализация на образе

«СОЛНЦЕ»

Сядьте спокойно и удобно. Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Расслабьтесь.

Рассвет. Представьте себя на пляже, море или река почти неподвижны, гаснут последние яркие звезды. Ощутите свежесть и чистоту воздуха. Посмотрите на воду, звезды, темное небо.

Некоторое время вслушивайтесь в предрассветную тишину, в неподвижность, налитую будущим движением. Темнота медленно отступает, и цвета меняются. Небо над горизонтом краснеет, потом становится золотым. Затем вас касаются первые лучи солнца, и вы видите, как оно медленно поднимается из воды. Когда солнце наполовину показывается из-за горизонта, вы видите, что его отражение в воде образует дорожку золотого мерцающего света, идущего от вас к самому его центру. Вода теплая, приятная, и вы решаете войти в нее. Медленно, наслаждаясь, вы начинаете плыть в окружающем вас золотом сиянии. Вы ощущаете соприкосновение тела с водой, полной искрящегося света. Вы чувствуете, как легко вам плыть, и наслаждаетесь этим движением.

Чем дальше вы плывете к солнцу, тем меньше узнаете окружающую вас воду, и тем больше становится вокруг света. Вы чувствуете, что окутаны благотворным проникающим в вас светом.

Теперь ваше тело купается в живописной энергии солнца. Ваши чувства проникнуты ее теплом. Ваш ум озарен ее светом.

Вы возвращаетесь обратно после удивительного путешествия. Осознайте свое тело, окружающее пространство, откройте глаза и зафиксируйте в себе это новое чувство.

«МАЯК»

Сядьте спокойно и удобно. Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Расслабьтесь.

Представьте, что вы плывете ночью на небольшом корабле в море. Бушует шторм, дождь заливает палубу. Корабль поднимается и опускается на волнах, его раскачивает из стороны в сторону. Кругом кромешная тьма.

Почувствуйте качку корабля, услышьте вой ветра, ощутите на лице холод дождя и ветра. Смотрите на ночное штормовое море. Почувствуйте, как устали у вас руки и как трудно вам управлять штурвалом.

Внезапно вы видите вдалеке яркий свет. Это маяк. Его неподвижный сияющий луч служит вам проводником в ночи. Вы с облегчением приветствуете эту помощь. Теперь вы знаете, куда направить корабль. Сосредоточьтесь на маяке и представьте его свет, который льется во все стороны, чтобы помочь сбившимся с пути и указать путь всем нуждающимся. Свирепствует шторм, воеет ветер, хлещет дождь, ночь темна. Но маяк стоит, излучая свет и силу. Никакая буря не сокрушит его.

Через некоторое время дайте этому представлению исчезнуть, раствориться, оставив после себя ощущение сверкающей силы.

Вы возвращаетесь обратно после удивительного путешествия. Откройте глаза и оставьте в себе это новое чувство.

«ОГОНЬ»

Сядьте спокойно и удобно. Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Расслабьтесь.

Представьте горящий огонь. Смотрите на его танцующие изменчивые очертания, всмотритесь в его движение, ощутите его огненное качество. Продолжая представлять огонь, думайте о нем и его проявлениях в психической жизни: о душевном тепле, пылкой любви, огненном веселье, пламенном энтузиазме.

Наконец, удерживая образ огня перед внутренним взором, медленно представьте, что этот огонь наделяет вас жизнью, что вы становитесь **ЭТИМ** огнем, концентрируя в себе все его свойства. Через некоторое время дайте этому представлению исчезнуть, раствориться, оставив после себя ощущение тепла и любви.

Вы возвращаетесь обратно после удивительного путешествия. Откройте глаза и оставьте в себе это новое чувство.

«НЕБО»

Сядьте спокойно и удобно. Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Расслабьтесь.

Представьте, что сейчас летний день, и вы лежите на траве. Вы ощущаете мягкость травы. Лежа на спине, вы смотрите в небо: чистое, безоблачное, голубое. Созерцайте его какое-то время.

В поле вашего зрения появляется бабочка, и когда она пролетает над вами, вы отмечаете, какой она кажется невесомой и как красиво окрашены ее крылья. Вы наблюдаете, как она удаляется, исчезая из виду. Теперь вы видите орла, парящего высоко в небе. Обращая к нему взор, вы проникаете в голубую глубину неба.

Затем вы направляете взор еще выше. Теперь вы замечаете, что высоко-высоко в небе проплывает маленькое белое облачко. Наблюдайте за тем, как оно медленно растворяется.

Наконец перед вами лишь безграничное небо. Слейтесь с этим небом — нематериальным, бестелесным, всеобъемлющим, растворитесь внутри него и растворите небо внутри себя одновременно. Буду-

чи небом, почувствуйте, что у вас нет границ. Почувствуйте, что вы присутствуете повсюду, что вы всего достигаете и сквозь все проникаете, для вас нет преград.

Через некоторое время дайте этому представлению исчезнуть, раствориться, оставив после себя ощущение простора, могущества и силы.

Вы возвращаетесь обратно после удивительного путешествия. Откройте глаза и оставьте в себе это новое чувство.

«ИСТОЧНИК»

Сядьте спокойно и удобно. Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Расслабьтесь.

Представьте источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно.

Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства. Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект. Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем – разочарования, огорчения, заботы, всякого рода негативные и пустые мысли, все исчезает из вашего сознания и тела с этими животворящими струями воды.

Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия – вашей энергией. Наконец представьте, что вы этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется. Через некоторое время дайте этому представлению исчезнуть, раствориться, оставив после себя ощущение свежести, легкости, чистоты.

Вы возвращаетесь обратно после удивительного путешествия. Откройте глаза и оставьте в себе это новое чувство.

«КОЛОКОЛ»

Сядьте спокойно и удобно. Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Расслабьтесь.

Представьте, что вы лежите на траве на лугу, окруженном горами. Почувствуйте мягкость травы, на которой лежите, вдохните аромат окружающих вас цветов. Посмотрите вверх, на небо.

Неподалеку находится небольшая деревенская церковь. Вы слышите, как ударил ее колокол. Его звук чист и приятен. Это ваш звук, звук, способный пробудить в вас неведомую, скрытую прежде радость.

Вы снова слышите удар колокола. На этот раз звук его сильнее. Почувствуйте внутренний отклик на этот звук. Осознайте, что он пробуждает ваши скрытые возможности. Теперь прислушайтесь к постепенному замиранию этого звука и уловите момент, когда он затихнет и наступит полная тишина.

И снова вы слышите удар колокола. Звук приближается к вам, и вы ощущаете, как вибрирует он у вас внутри, в каждой вашей клетке, каждом вашем нерве. И в какой-то момент, возможно на долю секунды, вы становитесь этим звуком – чистым, вибрирующим, не знающим границ.

Через некоторое время дайте этому представлению исчезнуть, раствориться, оставив после себя ощущение радости и приятной вибрации от вновь зарождающихся чувств.

Вы возвращаетесь обратно после удивительного путешествия. Откройте глаза и зафиксируйте в себе это новое чувство.

«ЦВЕТЕНИЕ РОЗЫ»

И на Востоке, и на Западе некоторые цветы с древнейших времен считались символом высшего «Я» человека. В Китае это был «Золо-

той цветок», в Индии и на Тибете – лотос, в Европе и Персии – роза. Примером тому может служить роза в центре креста – символ ряда духовных традиций.

Как правило, визуализация этого символа, несмотря на его статичность, оказывает на человека сильный пробуждающий эффект. Но гораздо эффективнее стимулировать сверхсознательные процессы посредством **динамической визуализации** символа, – то есть визуализация превращения закрытого бутона в полностью раскрывшийся цветок.

Этот динамический символ развития выражает глубину, реальность, которая лежит в основе не только человеческого развития, но и всех природных процессов. Имеется в виду фундаментальная сила жизни, неодолимое давление которой изнутри служит причиной непрерывного роста и эволюции живого. Эта внутренняя сила жизни и выступает тем фактором, который приводит к раскрытию внутреннего потенциала.

Сядьте спокойно и удобно. Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Расслабьтесь.

Представьте куст розы с множеством цветов и нераспустившихся бутонов... Теперь обратите свое внимание к одному из бутонов. Бутон еще покрыт зелеными чашелистниками, но на самой его верхушке можно увидеть маленькую точку розового цветка. Сосредоточьтесь на этом образе, поместив его в центр своего осознания. Очень медленно чашелистники начинают разъединяться, разворачиваясь наружу и открывая все еще закрытые лепестки... Чашелистники продолжают раскрываться до тех пор, пока вашему взору не откроется весь бутон. Затем лепестки также начинают разворачиваться, медленно разъединяясь... до тех пор, пока вы не увидите благоухающую полностью раскрывшуюся розу... На этой стадии ощутите запах розы, ее ни с чем не сравнимый аромат. Теперь представьте, что розы касается луч солнца, дающий ей свет и тепло... Некоторое время созерцайте розу, освещенную солнцем. Посмотрите в самый центр цветка. Вы видите, что там появляется обращенное к вам лицо, преисполненное любви и понима-

ния. Расскажите ему или ей о том, что для вас важно в настоящий момент. Задавайте любые волнующие вас вопросы: о жизненных проблемах, предстоящих решениях. Отведите на это общение столько времени, сколько понадобится. Теперь отождествите себя с розой: представьте, что вы стали розой или, что цветок этот находится внутри вас... Сознавайте, что роза – и мудрый человек – все время пребывают в вас, что вы в любой момент можете соприкоснуться с ними и обрести их качества... Этот цветок, эта роза символизирует вас. Сила жизни, которая оживляет Вселенную и которая создала эту розу, наделила вас способностью к пробуждению, раскрытию своего внутреннего существа и проявлению всего того, что из него исходит. Представьте, что вы становитесь всем розовым кустом... Сознавайте, что корни ваши прочно связаны с землей, питаются ее соками... Ваши листья и цветы растут вверх, питаюсь теплом и энергией солнечного света. Осознайте, что все другие розовые кусты, другие растения и деревья оживляет одна и та же сила жизни, что все они являются частями одной планеты, великого целого. Сознавайте это некоторое время... Через некоторое время дайте этому представлению исчезнуть, раствориться, оставив после себя ощущение наполнения, внутреннего знания и мудрости.

Вы возвращаетесь обратно после удивительного путешествия. Откройте глаза и оставьте в себе это новое чувство.

Если вам захочется описать то, что произошло у вас в ходе выполнения этого упражнения, уделите этому особое внимание и тем «прозрениям», которые, возможно, возникли.

«БАБОЧКА»

Динамическая визуализация символа – превращение гусеницы в бабочку.

Сядьте спокойно и удобно. Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Расслабьтесь.

Представьте гусеницу. Вы видите, как она ползет по дереву, на котором живет. Закрепившись на ветке, гусеница начинает вить кокон. Постепенно она обволакивает себя золотыми шелковистыми ни-

тиями, пока не скроется под ними полностью. Несколько мгновений разглядывайте кокон.

Почувствуйте, что вы тоже находитесь внутри кокона. Вы отдыхаете в теплой золотой темноте, в окружении мягкого шелка. Вы слабо сознаете происходящее, но чувствуете, что за внешней неподвижностью скрыто идут какие-то преобразовательные процессы.

Наконец кокон раскрывается и в щель проникает луч света. Как только свет прикасается к вам, вы ощущаете внезапный прилив жизненных сил и сознаете, что можете сбросить кокон. Почувствовав, что остались без кокона, вы обнаруживаете, что вместе с ним сбросили защиту, гарантию своей безопасности и свое прошлое. Сейчас вы свободнее, чем могли когда-либо себе представить: вы красивая разноцветная бабочка. Вскоре вы сознаете, что возможности ваши безгранично расширились: вы способны летать. Вы обнаруживаете, что обитаете в неведомом вам ранее мире красок, звуков, открытого пространства. Вы чувствуете, что летите, что воздух держит вас, что вы подхвачены легким ветерком, то опускаясь вниз, то вновь взмывая вверх.

Внизу вы видите огромный луг, усеянный всевозможными цветами. Вы садитесь на один, потом перелетаете на другой, третий, – так мягко, что лепестки даже не шелохнутся. Вы чувствуете, что каждый цветок – это другое существо со своим собственным цветом и запахом, со своей собственной жизнью и своими собственными качествами. Проведите какое-то время, ощущая свои многообразно расширившиеся возможности, свою свободу и легкость.

Вы возвращаетесь обратно после удивительного путешествия. Откройте глаза и оставьте в себе это новое чувство.

1.2. Тексты техник – медитации с элементами направленной визуализации и использованием символических, абстрактных, архетипических образов (притч и метафор)

Время выполнения упражнения – медитации варьирует от 15 до 40 мин. каждая, в зависимости от решаемых в данный момент задач и уровня работоспособности группы.

1.2.1. Медитация на эмоциональном состоянии

Фокус воображения направлен на ощущения и на эмоциональные состояния, которые возникают при созерцании объекта или пейзажа (море, горы и т.д.).

Для подготовки группы к выполнению определенного упражнения (в начале работы группы, в конце – в качестве необычного способа подведения итогов) и создания соответствующего настроения используются притчи. Например, притча для подготовки к визуализации – релаксации « КОСМОС ».

Человеку, который много лет искал Истину, сказали пойти в одну пещеру и разыскать там колодец. «Спроси у колодца, что есть Истина, – посоветовали ему, – и он тебе ее откроет».

Найдя колодец, искатель задал ему этот фундаментальный вопрос. Из глубины пришел ответ: «Иди в деревню и там, на перекрестке двух дорог, ты найдешь то, что ищешь».

Полный надежд и предвкушений, человек побежал в деревню и обнаружил на перекрестке три ничем не примечательные лавки. В одной торговали кусочками металла, в другой какими-то деревяшками, а в третьей – тонкой проволокой. По-видимому, к Истине все это никакого отношения не имело.

Разочарованный искатель вернулся к колодцу, чтобы потребовать объяснений, но услышал только: «Скоро ты это поймешь». Он попробовал возражать, но ответом было лишь эхо его собственных восклицаний. Рассердившись, что его оставили в дураках, – а именно так он тогда подумал, – искатель отправился дальше в поисках Истины. Шли годы и история с колодцем постепенно забылась, но однажды лунной ночью он услышал звуки ситара. Музыка была прекрасной и исполнялась с великим мастерством и вдохновением.

Глубоко тронутый ею, искатель истины почувствовал, что его влечет к игравшему на ситаре. Он смотрел на пальцы, танцующие по струнам, а затем стал рассматривать сам инструмент. И тут он неожиданно воскликнул от радости: ситар был сделан из точно таких же металлических и деревянных деталей, какие он видел однажды в трех

лавках, не придав им тогда никакого значения. Наконец он понял, о чем поведал ему колодец: нам уже дано все, что нужно; наша задача – собрать это воедино и использовать по назначению.

Воспринимая отдельные фрагменты, человек не видит в них никакого смысла. Но как только фрагменты соединяются в одно целое, появляется новая сущность, природа которой осталась бы скрыта, если бы было ограничение в рассмотрении отдельных фрагментов.

Процесс такого синтеза – повсеместное явление как в мире природы, так и в мире людей: клетки объединяются в организм, из букв складывается слово, звуки музыки образуют мелодию и т. д. Мы все живем по одним законам мироздания, являясь частью Вселенной, мы несем в себе ее свойства, нарушая ее законы – болеем, чтобы было время подумать.... Большой эмпирический опыт показывает, что синтез происходит и в человеческой психике, и что отсутствие его порождает серьезные проблемы. Далее следует текст самого упражнения медитации «Космос».

«КОСМОС»

Сядьте спокойно и удобно. Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Расслабьтесь.

Стул, на котором вы сейчас сидите, движется в межзвездном пространстве со скоростью тридцати километров в секунду – вместе с планетой Земля, разумеется. И всей солнечной системой, включая Солнце. Солнце – желтая звезда на периферии нашей галактики (Млечного Пути), одна из сотен миллиардов звезд. Астрономы утверждают, что существует бесчисленное множество других галактик, подобных Млечному Пути, и в каждую из них входят мириады звезд, большинство из которых, вероятно, имеют собственные планетные системы. Если хотя бы на одной десятитысячной процента этих планет существует техническая цивилизация, то во Вселенной должно быть не менее ста триллионов цивилизаций.

Все проблемы меняются, когда смотришь на них в более широком плане; они утрачивают ореол своей значимости. Но, как правило,

человек находится под гипнозом повседневных событий и чувств, так что малое для него становится великим, мимолетное представляется постоянным, деталь принимается за целое, а всякие пустяки кажутся серьезными.

Осознание космической необъятности и бесконечности существующих форм помогает освободиться от подобного эгоцентризма, предлагает рассматривать себя, свои проблемы, взаимоотношения, успехи и неудачи в соотнесении с бесконечностью пространства и времени. Когда это происходит, все обретает иное значение. Этому способствует и память о вечном течении времени. Как гласит латинская поговорка: «Что это по сравнению с вечностью?».

Представьте во всех деталях комнату, в которой вы находитесь и то, что вас окружает. Теперь представьте, что вы возноситесь вверх и ясно видите под собой дом, в котором находится эта комната.

Смотрите, как уменьшается этот дом по мере того, как вы поднимаетесь выше и выше. Вы видите под собой весь город, в котором живете: дома, улицы, деревья, парки, многоэтажные постройки. Люди и машины такие маленькие, что их почти не видно. Подумайте, что каждый из этих людей – это центр своего собственного мира, со своими мыслями и чаяниями, проблемами и планами. Смотрите на движущихся внизу людей, живущих своей жизнью. Представьте также людей, которые находятся в домах и постройках. Продолжайте подниматься. Поле вашего зрения расширяется, и вы видите другие города, зеленые поля, горы, озера. Вы поднимаетесь все выше и выше. Под вами проплывают океаны, другие страны, вереницы облаков. Теперь вся Земля перед вами, бело-голубая, медленно вращается в пустом пространстве. С этой огромной высоты люди совсем не видны и ничто больше не указывает на их существование; но вы можете думать о них, о пяти миллиардах людей, которые живут на одной планете и дышат одним воздухом. Подумайте об этом какое-то время. Теперь, по мере того, как вы удаляетесь от нее, Земля становится все меньше и меньше. В поле вашего зрения попадают другие планеты: яркая Венера, красный Марс, огромный Юпитер и, наконец, вся сол-

нечная система. Теперь Земля совсем исчезла, а Солнце превратилось в маленькую светящуюся точку среди бесчисленных звезд, и вы теряете его из виду. Вокруг вас миллиарды звезд – внизу, сверху, со всех сторон. Больше нет ни «выше», ни «ниже».

Все эти миллиарды звезд образуют всего лишь одну из галактик Вселенной. Куда ни двинься отсюда, в любом направлении можно обнаружить бесчисленное множество других галактик.

Подумайте теперь о бесконечности времени, нет ни «завтра», ни «вчера», нет никакой спешки, никакой безотлагательности. Лишь мерцающий покой и благоговение.

Сознавайте это некоторое время... Дайте этому представлению исчезнуть, раствориться, оставив после себя ощущение наполнения, внутреннего знания и мудрости.

Вы возвращаетесь обратно после удивительного путешествия. Откройте глаза и зафиксируйте в себе это новое чувство.

1.2.2. Медитация с использованием архетипических образов

Часто в медитативных техниках используются различные символы, архетипические образы древнего старца – мудреца, храма, пламени свечи, алмаза и тому подобные, поскольку они позволяют человеку получить доступ к ресурсам собственного подсознания. Обладая непосредственно внутри себя всей той необходимой мудростью и знанием, которые когда-либо ему могут понадобиться, и, овладев способностью к визуализации образов, он сам себе задает вопросы, а ответы на них получает в виде спонтанно возникающих образов, которые потом интерпретируются. Но сначала необходимо понять проблему и только, если действительно не представляется возможным найти пути ее разрешения, следует обратиться за помощью к своему «внутреннему» советчику.

Методика внутреннего диалога обращает человека к внутренней истине, интуитивному разуму, который является его связью со Вселенским Разумом. С его помощью человек может получить возможность направить разум и волю на разрешение проблем, стоящие перед

ним цели со способностью предугадать те шаги, которые следует предпринять для их достижения.

Одним из лучших способов сделать это является встреча и знакомство со своим внутренним вожаком. Источник внутреннего руководства ассоциируется с целым рядом образов, которые рождаются в разных обстоятельствах и время от времени могут менять свою форму и даже имя. У человека может быть больше одного вожака в одно и то же время.

Этот внутренний проводник известен под многими именами, такими как советчик, духовный руководитель, воображаемый друг или учитель, но чаще всего ассоциируется с образом мудрого и полного любви человека, способного понять жизнь как целое, со всеми ее противоречиями и парадоксами, который относится к вам как мудрый, любящий друг (мужчина или женщина). Это два самостоятельных архетипа, имеющих как сходство, так и вполне определенные различия. Обычно старец подбадривает, стимулирует и вдохновляет, тогда как женщина, напротив, успокаивает, воспитывает и поощряет вас.

Этот человек – источник целительной животворной любви, которая принимает вас такими, какие вы есть, и пробуждает вас к тому, чем вы можете стать. Вы чувствуете себя совершенно свободно в его обществе и испытываете к нему глубокое доверие. В диалоге с ним происходит восстановление сил, проясняются проблемы и развеваются сомнения.

Шаг первый. Создание «святого места».

Ваше «святое место» должно идеально подходить для расслабления и успокоения, в нем вы должны чувствовать себя в безопасности, и вы можете создать его по своему желанию, это «пространство», куда вы могли бы пойти в любой момент, когда это вам необходимо.

Сядьте спокойно и удобно. Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Расслабьтесь.

Представьте себя в каком-нибудь прекрасном уголке на природе. Это может быть любое место, которое вам больше нравится: лужайка, вершина горы, лес, морской берег. Оно может быть даже глубоко в

океане или на другой планете. Где бы оно ни было, вам там должно быть удобно, приятно и спокойно. Принимайтесь за исследование окружающей обстановки, подмечая все детали, звуки, запахи и прочие возникающие у вас чувства и впечатления.

А теперь займитесь обустройством этого места, чтобы сделать его обстановку комфортной. Может быть, вы захотите построить какой-нибудь дом или другое пристанище, а может быть, просто окружите это место золотым светом, который будет защищать вас. Создавайте и расставляйте по местам необходимые вам вещи так, как вам будет удобнее и приятнее.

Можете совершить какой-нибудь ритуал, чтобы обозначить свое святое место. С этих пор это ваше собственное, личное, внутреннее святое место, куда вы можете возвращаться всегда, когда закроете глаза и захотите оказаться там. Это место особой энергии, и вы можете посещать его каждый раз, занимаясь созидающей визуализацией.

Может оказаться, что ваше святое место время от времени изменится независимо от вас или, может быть, вы захотите внести какие-либо изменения и дополнения. В вашем святом месте вы можете свободно творить, но помните, что оно должно сохранять основные качества – быть местом мира, спокойствия и абсолютной безопасности.

Шаг второй. «Знакомство с вожатым».

Сядьте спокойно и удобно. Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Расслабьтесь.

Отравляйтесь в свое «святое место» и потратьте там несколько минут на то, чтобы расслабиться и сориентироваться. Представьте, что вы стоите на длинной дороге, которая уходит вдаль. Вы начинаете идти по этой дороге, и во время своего движения вы видите на расстоянии некую форму, идущую в вашем направлении, получающую чистый, яркий свет. По мере приближения друг к другу вы начинаете смотреть, является ли эта форма мужчиной или женщиной, как она выглядит, сколько ей лет и как она одета. Чем ближе к вам эта форма, тем больше деталей вы можете рассмотреть в лице и во внешности. Приветствуйте это существо и спросите его или ее имя. Воспользуй-

тесь первым пришедшим к вам именем, и не волнуйтесь об этом. Теперь познакомьте вашего вожатого со своим святым местом и исследуйте его вместе. Ваш вожатый может указать на некоторые вещи, которые вы никогда не видели там раньше, или же вы можете наслаждаться одним только присутствием друг друга. Спросите вашего вожатого, желает ли он о чем-нибудь сказать вам или хочет ли он дать вам какой-либо совет в настоящий момент. Если хотите, вы можете задавать какие-либо особенные вопросы. Вы можете получить немедленные ответы, но если этого не произойдет, не пугайтесь – ответ придет к вам позже в какой-либо из форм.

Когда вы почувствуете, что опыт вашего первого знакомства подошел к концу, поблагодарите вашего вожатого и выразите ему свою признательность, и попросите его или ее снова прийти на встречу с вами.

Вы возвращаетесь обратно после удивительного путешествия. Откройте глаза и оставьте в себе это новое чувство.

«Мудрец из храма»

Сядьте спокойно и удобно. Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Расслабьтесь.

Представьте себя на поляне в летнем лесу. Густая трава поднимается до колен, а лепестки цветов касаются ваших ног. Вокруг деревья, их листвой шелестит теплый ветерок. Солнечные лучи создают причудливую мозаику света и тени. До вас доносятся пересвисты птиц, стрекотание кузнечиков, потрескивание веток. Вам приятен аромат трав и цветов. Кудрявые барашки облаков в синеве летнего неба предвещают отличную погоду.

Вы пересекаете поляну и углубляетесь в лес. Под вашими ногами узкая тропинка. Она едва заметна в траве. Видно, по ней нечасто ходят. Вы не торопясь идете по лесу и неожиданно видите сквозь кроны деревьев крышу здания необычной архитектуры. Вы направляетесь к этому зданию. Деревья отступают, и вы оказываетесь перед удивительным строением. Это храм. Он стоит далеко от суеты городов и

уличной толкотни, от погони за призрачным счастьем. Этот храм – место тишины и спокойствия, место для размышлений и познания себя. Несколько широких ступеней ведут к тяжелой дубовой двери. Солнечные лучи играют на позолоте узоров, украшающих дверь. Вы поднимаетесь по ступеням и, взявшись за золотую ручку, открываете дверь. Она поддается неожиданно легко и бесшумно. Внутри храма полумрак и приятная прохлада. Все звуки остаются снаружи. На стенах – старинные росписи. Повсюду полки, на которых множество книг, странных фолиантов, свитков. Напротив двери, через которую вы вошли, большой дубовый стол, за которым сидит старец в белоснежной одежде. Его добрые и мудрые глаза устремлены на вас. Прямо перед ним в подсвечнике горит свеча.

Подойдите поближе к старцу. Это мудрец, знающий все сокровенные тайны мира, события прошлого и будущего. Вы можете спросить его о том, что вас волнует и, возможно, вы получите ответ, который так долго искали... Мудрец указывает вам на свечу. Вглядитесь в это живое пламя, в его волшебную сердцевину. Смотрите на него... Внутри пламени появляется сначала размытый, а теперь все более четкий образ... Переведите взгляд на мудреца. Он держит в руках календарь. На листе календаря четко выделяется дата – запомните ее...

Время посещения храма заканчивается. Поблагодарите мудреца за то, что он встретился с вами...

Вы выходите из храма и прикрываете за собой дверь. Здесь, снаружи, по-прежнему солнечный день. Вы спускаетесь по ступеням и снова выходите на лесную тропинку, по которой возвращаетесь к полянке, где началось ваше путешествие. Вы останавливаетесь, в последний раз окидываете взглядом пейзаж вокруг...

Через некоторое время дайте этому представлению исчезнуть, раствориться, оставив после себя ощущение наполнения, внутреннего знания и мудрости.

Вы возвращаетесь обратно после удивительного путешествия. Откройте глаза и оставьте в себе это новое чувство.

При встрече своих вожатых часто возникают переживания различного типа, поэтому в этом случае трудно обобщать. Не волнуйтесь, если вы не смогли воспринять своего вожатого ясно и четко. Иногда они остаются в форме светового излучения и в форме размытой нечеткой фигуры. Важным является то, ощутили ли вы их силу, их присутствие и их любовь. Не удивляйтесь, если ваш вожатый покажется вам эксцентричным или необычным в некотором роде. Форма, в которой они показывают себя, возникает из собственного творческого ума, который является безграничным. Например, ваш вожатый может обладать очень необычным и удивительным чувством юмора или носить редкостное имя. Этот диалог может проходить как на вербальном, так и невербальном (визуальном) уровне, то есть общение с ними происходит не словесным образом, а при помощи прямой передачи чувственных впечатлений. Также информация может приходить в виде прямого – интуитивного знания, знания того, как следует вести себя в той или иной ситуации. Полученная информация не всегда имеет четкий и ясный смысл и зачастую нуждается в интерпретации или просто остается, как воспоминание, которое через какое-то время в нужном месте само напомнит о себе, раскрывая ранее непонятный смысл.

По окончании упражнения затратьте необходимое количество времени и опишите все, что происходило, в своем дневнике, по возможности давая оценку всем инсайтам.

Правильное использование этого источника способствует достижению целостности в повседневной жизни и объединению личностных параметров.

Вместо упражнения «Эпитафия».

1.2.3. Медитация с использованием образа различных людей

Основная задача упражнения состоит в том, чтобы научиться «освободиться» от субъективных установок и эмоциональных переживаний по отношению к знакомым образам, сделать эти образы

«нейтральными», а затем несущими созидательную, а не разрушительную энергию.

Особое значение на курсе уделяется философии прощения и принятия, которая является основанием для духовного развития личности человека. Выход на новое понимание и осознание себя в этом мире, ценности таких категорий, как любовь, радость, благодарность, мудрость, нравственность, великодушие, сила.

Для общего настроения группы в качестве подготовительного этапа рекомендуется использовать текстовые материалы, которые способствуют созданию атмосферы доверия и настраивают на глубокую внутреннюю работу. Ниже приведен пример такого материала, который может быть использован при работе на группе.

Теоретическая часть

Иногда прощение исцеляет и вас, и человека, которого вы прощаете; в других случаях может казаться, что этот человек не меняется, вы не можете заставлять другого человека меняться. Ваша задача просто прощать как можно полнее.

Далее следует отрывок из книги Роджера Уолша «Основания духовности»:

– «Порой могут пройти годы, прежде чем станут очевидны все преимущества прощения. Я однажды пережил это, когда навещал свою семью. У нас с отцом были трудные отношения, искаженные годами застарелого гнева и чувства обиды. Только когда я стал лучше понимать самого себя, я смог увидеть, как много у нас было общего, и начал видеть боль за отцовской яростью. У французов есть поговорка: «Понять значит простить». Когда я начал лучше понимать его и себя самого, гнев растаял, и появилась любовь к нему.

Я начал ему писать, выражая признательность за многое, что он для меня сделал, от обучения вождению автомобиля и до оплаты моей учебы в медицинском колледже. Я писал ему несколько лет и не получил ни единого ответа. Однако, когда годы спустя я вернулся домой и случайно открыл ящик его стола, то обнаружил там все свои письма, аккуратно сложенные и явно читанные много-много раз».

Далее можно привести отрывок из книги Д. Карнеги «Как перестать беспокоиться и начать жить», чтобы раскрыть и другую сторону отношений, скрытую от посторонних глаз.

У. Ливингстон Ларнед. Раскаяние отца.

«Послушай, сын. Я произношу эти слова в то время, когда ты спишь; твоя маленькая рука подложена под щечку, а вьющиеся белокурые волосы слиплись на влажном лбу. Я один прокрался в твою комнату. Несколько минут назад, когда я сидел в библиотеке и читал газету, на меня нахлынула тяжелая волна раскаяния. Я пришел к твоей кровати с осознанием своей вины.

Вот о чем я думал, сын: я сорвал на тебе свое плохое настроение. Я выбрал тебя, когда ты одевался, чтобы идти в школу. Я отчитал тебя за то, что ты не почистил ботинки. Я сердито закричал на тебя, когда ты бросил что-то из своей одежды на пол. За завтраком я тоже придирался к тебе. Ты пролил чай. Ты жадно глотал пищу. Ты положил локти на стол. А затем, когда ты отправился поиграть, а я торопился на поезд, ты обернулся, помахал мне рукой и крикнул: «До свидания, папа!», я же нахмурил и отвечал: «Распрями плечи!». Затем, в конце дня, все началось снова. Идя по дороге домой, я заметил тебя, когда ты на коленях играл в шарики. На твоих чулках были дыры. Я унизил тебя перед твоими товарищами, заставив идти домой впереди себя. «Чулки дорого стоят – и если бы ты должен был их покупать на свои деньги, то был бы более аккуратным!» Вообрази только, сын, что это говорил твой отец!

Помнишь, как ты вошел затем в библиотеку, где я читал, робко, с болью во взгляде? Когда я мельком взглянул на тебя поверх газеты, раздраженный тем, что мне помешали, ты в нерешительности остановился у двери. «Что тебе нужно?» – резко спросил я. Ты ничего не ответил, но порывисто бросился ко мне, обнял за шею и поцеловал. Твои ручки сжали меня с любовью, которую Бог вложил в твое сердце и которую даже мое пренебрежительное отношение не смогло иссушить. А затем ты ушел, семеня ножками, вверх по лестнице. Так вот, сын, вскоре после этого газета выскользнула из моих рук и мною

овладел ужасный тошнотворный страх. Что со мной сделала привычка? Привычка придирается, распекать – такова была моя награда тебе за то, что ты маленький мальчик. Нельзя ведь сказать, что я не любил тебя, все дело в том, что я ожидал от тебя слишком многого и мерил тебя меркой своих лет.

А в твоём характере ведь так много здорового, прекрасного и искреннего. Твое маленькое сердце столь же велико, как рассвет над далекими холмами. Это проявилось в твоём стихийном порыве, когда ты бросился ко мне, чтобы поцеловать меня перед отходом ко сну. Ничто другое не имеет сегодня значения, сын. Я пришел к твоей кровати в темноте и, пристыженный, преклонил перед тобой колени!

Это слабое искупление. Я знаю, ты не понял бы этих вещей, если бы я тебе сказал все это, когда ты проснёшься. Но завтра я буду настоящим отцом! Я буду дружить с тобой, страдать, когда ты страдаешь, и смеяться, когда ты смеешься. Я прикушу свой язык, когда с него будет готово сорваться раздражительное слово. Я постоянно буду повторять как заклинание: «Он ведь только мальчик, маленький мальчик!».

Боюсь, что мысленно видел в тебе взрослого мужчину. Однако сейчас, когда я вижу тебя, сын, устало съездившегося в твоей кровати, я понимаю, что ты еще ребёнок. Ещё вчера ты был на руках у матери, и головка твоя лежала на ее плече. Я требовал слишком многого, слишком многого.

Практическая часть

Далее идет текстовый материал **медитации «Растворение обиды»**

Упражнение выполняется в позе кучера (голова склоняется вперед, кисти и предплечья – на коленях, ноги удобно расставлены). Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Жизнью правят эмоции. Чувства, которые вы многократно допускаете в свое сознание, рано или поздно пленяют ум и приобретают власть над ним. Тогда эти эмоции окрашивают ваше восприятие, формируют ваши побуждения и направляют всю вашу жизнь. Вы видите в окружающем мире отражение ваших собственных внутренних чувств. Если вы чувствуете гнев, то видите вокруг враждебный мир;

если вы боитесь, то повсюду находите угрозы. Но когда ваш ум наполняет любовь, вы видите мир, который жаждет любить и быть любимым. Это упражнение растворяет темные облака накопленных обид, возможно, оно покажется вам трудным, но это единственный путь, ведущий к внутреннему раскрепощению от гнета разочарований. Каждый раз, выполняя упражнение, можно рисовать в воображении образы разных людей.

Представьте, что вы в затемненном театре и перед вами небольшая сцена. Занавес открывается, и вы видите человека, обида на которого до этих пор жива. Этот человек может быть живым или уже ушедшим из жизни, и ваша ненависть или обида может быть как в прошлом, так и в настоящем. Когда вы ясно увидите этого человека, представьте, что с ним происходит что-то хорошее, то, что для этого человека имеет или имело большое значение. Представьте его улыбающимся и счастливым. Задержите этот образ в вашем представлении несколько минут, затем повторите про себя несколько раз: *«Я прощаю тебя и отпускаю обиду из своей души, моя душа наполняется теплом и светом прощения»*.

Затем, когда образ человека, которого вы простили, исчезает из поля вашего зрения, представьте, что на сцене появляетесь вы сами. Представьте себя счастливым и улыбающимся и попросите прощения у себя самого. Ведь многие обиды на себя самого тяжким грузом лежат на душе. Затем повторите про себя несколько раз: *«Я прощаю себя и отпускаю обиду из своей души, моя душа наполняется теплом и светом прощения, я прощаю себя»*.

Признайте то, что и вы обижали других людей. В той мере, в какой вы можете делать это, не напрягаясь, пусть образы и воспоминания моментов, когда вы ранили других, всплывают в вашем сознании. Заметьте, что в эти моменты вы нередко чувствовали страх, настороженность или замешательство. Не нужно осуждать себя за свои ошибки — это лишь прибавляет новые страхи и настороженность. Откройтесь сожалению, которое вы теперь чувствуете, а также возможности

теперь освободиться от своей вины и боли. Мягко и медленно повторите несколько раз: *«Прошу прощения, прошу прощения»*.

А теперь вспомните о самых дорогих и близких ваших людях, о родителях. Именно они подарили вам жизнь, и за это вы всегда им благодарны, что бы между вами не происходило. Теперь представьте свою маму, когда она была в возрасте 4 – 5 лет, испуганную и жаждущую любви. Протяните и ей свои руки и скажите, как вы ее любите. Скажите ей, что она может на вас рассчитывать, несмотря ни на что. Когда она успокоится и почувствует себя в безопасности, поместите ее к себе в сердце.

А теперь представьте своего отца маленьким мальчиком 3 – 4 лет, он тоже чего-то очень боится и громко, безутешно плачет. Вы увидите слезы, которые градом катятся по его личику. Вы теперь знаете, как успокаивать маленьких детей. Прижмите его к своей груди и почувствуйте его дрожащее тело. Успокойте его. Пусть он почувствует вашу любовь. Скажите ему, что вы будете рядом с ним. Когда его слезы высохнут, пусть он тоже станет крохотным. Поместите его к себе в сердце вместе с мамой. Любите их всех, ибо нет ничего более святого, чем любовь к маленьким детям и родителям. В нашем сердце достаточно любви. Почувствуйте тепло, разливающееся по вашему телу, мягкость и нежность. Пусть это дорогое чувство начнет менять вашу жизнь.

Переход к заключительной части упражнения: «ОБЩЕНИЕ С ВНУТРЕННИМ РЕБЕНКОМ».

Глаза закрыты, вы выпрямляете спину, распрямляете плечи. Положите руку на сердце. Позвольте себе не только увидеть своего внутреннего ребенка, но и стать им. Постарайтесь увидеть своего внутреннего ребенка любым, доступным для вас способом. Обратите внимание, как он выглядит, как он себя чувствует. Поговорите с ним, если он расстроен, утешьте его. Извинитесь перед ним. Скажите ему, что жалеете о том, что забыли его. Вас не было так долго, а теперь вы желаете наверстать упущенное. Обещайте этому малышу, что больше никогда его не покинете. В любой момент он может протянуть руку и

дотронуться до вас. Вы всегда будете с ним. Если он напуган, обнимите его. Злится – ничего страшного, он имеет право на выражение гнева. Скажите ему, что очень его любите.

Представьте себе снова ваших родителей, но уже взрослыми – молодыми и счастливыми они приглашают вас в этот мир и в их жизнь. Слушайте, что они говорят: «Мы так рады твоему приходу. Мы ждали тебя. Мы так хотим, чтобы ты был частью нашей семьи. Это для нас так важно. Мы так рады такому маленькому мальчику (Мы так рады такой маленькой девочке.) Мы любим тебя за твою неповторимость. Семья не была бы без тебя тем, чем она сейчас является. Мы любим тебя. Мы хотим удержать тебя. Мы хотим помочь тебе вырасти таким, каким можешь стать только ты. Ты не должен походить на нас. Ты можешь быть только самим собой. Ты так прекрасен. Ты такой умный. Ты такой изобретательный. Нам так приятно, что ты здесь с нами. Мы любим тебя больше всего на свете. Мы благодарим тебя за то, что ты выбрал нашу семью. Ты благословил нас своим приходом. Мы любим тебя. Мы действительно любим тебя». Позвольте этим словам стать для вашего «внутреннего ребенка» истинной. Осознайте, что каждый день вы можете произносить эти слова. Вы можете говорить их, смотря в зеркало. Скажите себе все, что бы вы хотели услышать от своих родителей. Вашему внутреннему ребенку необходимо чувствовать, что его ждали. Что он любим. Дайте ему это независимо от того, сколько вам лет, больны вы или здоровы, напуганы или храбритесь, ваш ребенок хочет быть желанным и любимым. Продолжайте ему говорить: «Я люблю тебя». И в этом заключается истина. Вселенная хочет, чтобы вы были здесь, – вот почему вы сейчас в этом мире. Вы всегда были любимы и будете любимы вечно.

Вы обладаете достаточной силой, чтобы создать мир, в котором вам бы хотелось жить со своим «внутренним малышом». Это сила вашего разума и ваших мыслей. Посмотрите, как чудесен мир, который вы создаете. Посмотрите, как спокоен, счастлив и расслаблен ваш внутренний ребенок. Он чувствует себя в полной безопасности, смеется и играет с друзьями. Вот он куда-то беззаботно бежит. Дот-

рагивается до лепестков цветов. Обнимает дерево. Берет яблоко и с удовольствием кусает его сочную, вкусную мякоть. Играет со щенком или котенком. Смеется от радости и подбегает к вам, чтобы крепко обнять.

Вы только взгляните на себя и на своего «внутреннего малыша». Вы так счастливы вдвоем: вы здоровы, красивы и живете в замечательном и надежно защищенном месте. У вас прекрасные отношения с родителями, друзьями и коллегами. С вами все и всегда приветливы, куда бы вы ни пришли. Пусть ваша любовь будет особенной и неповторимой.

Для того чтобы стать гармоничной личностью, нужно принять в себе абсолютно все. Так разрешите своему сердцу раскрыться и увеличиться настолько, чтобы вместить все ваши особенности и странности. Те черты, которыми вы гордитесь, и те, которых смущаетесь. Те, которые отвергаете, и те, которые любите. Все они – различные грани вашей личности. Часто то, что вы считаете своими недостатками, является выражением вашей индивидуальности. В этом ваша уникальность. Природа никогда не повторяется. С самого начала существования не было двух одинаковых снежинок или дождевых капель. И каждая ромашка отличается от другой. Ваши отпечатки пальцев такие же разные, как и вы. Так задумано природой. Если вы готовы принять это, то вы не будите сравнивать себя с другими. Вы прекрасны. Вы пришли на эту планету, чтобы выразить самих себя. Когда ваше сердце переполнено любовью к себе, тогда у вас есть, чем поделиться с другими.

Позвольте любви наполнить вашу комнату и проникнуть во всех людей, которых вы знаете. Поместите их в центр комнаты так, чтобы они могли получить одинаковое количество любви, изливающейся из вашего сердца. Ваш внутренний ребенок поделится любовью с детьми, которые живут внутри них. Теперь взгляните, как весело эти дети танцуют, как они прыгают, кричат, кувыркаются и крутятся колесом, радуясь жизни. Позвольте вашему внутреннему ребенку проявить себя с самой лучшей стороны.

Позвольте своему ребенку играть с другими детьми. Позвольте ему танцевать. Дайте ему почувствовать себя в полной безопасности. Подарите ему свободу. Позвольте своему ребенку быть таким, каким он всегда хотел стать. Вы совершенны, вы гармоничны, и все замечательно в вашей жизни.

Любовь – самое сильное средство против всех недугов и болезней. Скажите себе: «Я открываюсь любви. Я хочу любить и быть любимым. Я вижу себя счастливым и радостным. Я вижу себя исцеленным. Я вижу, как сбываются мои мечты. Я нахожусь в полной безопасности».

Пошлите каждому, кого вы знаете, слова утешения и одобрения, поддержки и любви. Поймите, что когда вы желаете другим людям счастья, они вам отвечают тем же.

Мысленно окружите свою семью заботой и вниманием, независимо от того, живете вы с ней или нет. Подумайте с любовью о ваших друзьях, коллегах по работе, обо всех, с кем вы когда-либо встречались. Не забудьте про тех, кого вы хотели бы простить, но не знаете как.

Окружите любовью и себя. Простите себя. Утверждайте, что с родителями у вас прекрасные, гармоничные взаимоотношения, в которых присутствуют взаимное уважение и забота друг о друге.

Позвольте вашей любви объять всю планету. Позвольте своему сердцу раскрыться навстречу безусловной любви. Посмотрите: каждый в этом мире живет с высоко поднятой головой и приветствует то, что его ожидает в будущем. Вы достойны любви. Вы прекрасны. Вы могущественны. Вы готовы принять все то хорошее, что должно с вами произойти. Да будет так.

Вы возвращаетесь обратно после удивительного путешествия. Откройте глаза и оставьте в себе это новое чувство.

1.3. Визуомоторная тренировка. Тексты техник – медитации с различными модификациями «визуомоторной тренировки» с использованием метафор, символических, абстрактных, архетипических образов.

«СТРЕЛА»

Сядьте спокойно и удобно. Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Расслабьтесь. Представьте, что в руках у вас лук и стрела. Почувствуйте, что ноги ваши прочно стоят на земле. Держите лук в одной руке, а стрелу с тетивой в другой. Почувствуйте, как напрягаются мышцы рук, когда вы натягиваете тетиву. Теперь живо и ясно представьте перед собой мишень. Следите за наконечником стрелы, нацеливая его на мишень.

Теперь тетива натянута до конца; стрела направлена точно в цель. Ощутите, какая большая энергия заключена в этом неподвижном положении. Все, что от вас требуется, – отпустить стрелу, чтобы эта энергия понесла ее к цели, осознавайте, как отпускание высвобождает энергию движения.

Стрела отпущена. Наблюдайте за ее полетом и чувствуйте ее необычайную целенаправленность. Для стрелы нет ничего, кроме цели – ни сомнений, ни колебаний, ни отклонений. Стрела летит совершенно прямо; она попадает в центр мишени и остается в ней.

Уверенно и спокойно выпустите еще несколько стрел, ощущая в себе их твердую, целенаправленную, сосредоточенную силу, ваше новое внутреннее состояние.

Вы возвращаетесь обратно. Откройте глаза и оставьте в себе это новое чувство.

«КОРАБЛЬ»

Сядьте спокойно и удобно. Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Расслабьтесь.

Представьте большой корабль, который отчаливает от берега. Ветер наполняет его паруса, и он движется в открытое море.

Живо представьте, как вздымаются паруса и как нос корабля рассекает волны. Почувствуйте движущую силу ветра и услышите шум волн.

Теперь представьте себя на корабле. Вы у штурвала, перед вами открытое море. Вода искрится на солнце, и вы едва различаете далекую линию горизонта, где сходятся море и небо.

Вы ощущаете запах моря и бьющий в лицо ветер. Руками вы чувствуете деревянную поверхность штурвала. Вы поворачиваете штурвал то вправо, то влево, ощущая свою власть над кораблем. Сосредоточьтесь на своей способности направлять корабль в любом направлении, управление им не требует от вас усилий, и каждое ваше решение тотчас воплощается в действие. Вы чувствуете, что корабль вам подвластен. Осознавайте это ощущение власти, господства, выявляя различные его оттенки.

Вы возвращаетесь обратно. Откройте глаза и оставьте в себе это новое чувство.

«ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДОМА»

Сядьте спокойно и удобно. Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Расслабьтесь.

Представьте заброшенный сад, заросший сорной травой. В центре сада стоит старый необитаемый дом с полуразрушенными стенами и выбитыми окнами. Откройте скрипучую входную дверь, войдите внутрь и осмотрите пустые запыленные комнаты. Вид заброшенного дома может вызвать у вас чувство грусти и одиночества. Но подумайте, чем бы мог стать этот дом, если бы вы решили его восстановить. Взгляните на открывающийся отсюда прекрасный вид: деревья, озеро, горы вдали.

Время приступить к работе и начинать ремонтировать дом. Вы закладываете кирпичом разрушенные стены. Заменяете ржавые дверные петли на новые. Перестилаете прогнившие доски пола. Вставляете в окна новые стекла и заменяете, где нужно, битую черепицу на крыше.

Вы пропалываете сад и перекапываете землю для посадки. Подготовив почву, вы высаживаете семена в разных местах сада исходя из того, каким вы хотели бы видеть его в полном цвету.

Вы подметаете дом, моете и натираете полы, красите наружные и внутренние стены. Вы поливаете сад и замечаете, что некоторые растения начинают прорастать.

Дом готов к тому, чтобы его обставить. Представьте столы, стулья, кровати, ковры, зеркала, люстры, картины, шкафы, вазы. Это ваш дом, и вы можете обставить его так, как хотите. Уделите время обустройству каждой отдельной комнаты.

Вы идете в сад и замечаете, что цветы уже начинают цвести. Они разного цвета и разной формы. Посмотрите на них и вдохните их запах. Сделайте сад таким, чтобы он вам нравился. Не хотели бы вы, скажем, поместить в центре сада фонтан или поставить статую, уютную плющом? Делайте, что хотите.

А теперь пришло время вдохнуть в дом жизнь и энергию. Вы включаете лампы и видите, что они работают. В камине трещат поленья; вы проверяете краны и убеждаетесь, что из них течет вода. Положите что-нибудь съестное в холодильник на кухне и поставьте в вазы цветы.

Вы смотрите в окно и видите цветущий сад, озеро и горы на заднем плане.

Вы возвращаетесь обратно после удивительного путешествия. Откройте глаза и оставьте в себе это новое чувство.

Также такой инструмент, как «визуомоторная тренировка» используется по окончании каждого занятия для создания соответствующего позитивного – энергетического настроя. Для опредмечивания планов следующего дня, то есть для наиболее эффективной работы по целеполаганию, включая в пространство творчества реальные дела и выставляя конкретные цели.

1.4. Формулы самовнушения по Сытину

«Для усиления зрения»:

«Весь нервно-мозговой анатомо-физиологический аппарат зрения сейчас усиливается. В нервно-мозговые механизмы зрения в затылочных долях головного мозга из тонкого мира Бог вливает гигантскую Божественную силу. Нервно-мозговые механизмы зрения Божественно усиливаются, усиливаются в десятки, в сотни раз. В зрительные нервы вливается святая Божественная сталь. Здоровеют – крепнут,

усиливаются нервы. А Бог вливает в мои глаза 18 – летнюю энергичную молодую жизнь. Молодая жизнь наполнила мои глаза. Молодая жизнь наполнила все нервно-мозговые анатомо-физиологические механизмы зрения.

Все структуры глаз Божественно родились сейчас точно такими же молодыми, восемнадцатилетними. Мои глаза сейчас яркие-яркие, огромные, гигантски сильные. Весь нервно-мозговой анатомо-физиологический аппарат зрения сейчас с гигантской скоростью усиливается. Усиливается взгляд, усиливается зрение. Рождается молодое, восемнадцатилетнее, гигантски сильное, острое, орлиное зрение. Я с яркостью молнии чувствую, ярко вижу самый мелкий газетный шрифт. Мое зрение постоянно усиливается. Глаза становятся все более ярко блестящими, все более ярко светящимися Божественным светом. Мои глаза яркие – яркие, молодые, огромные. Выразительные, волевые, умные, Божественно прекрасные глаза. Я с яркостью молнии чувствую: мое зрение усиливается. Рождается молодое, восемнадцатилетнее, гигантски сильное, острое зрение».

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Упражнение «Органы чувств, возможности и ресурсы. Репрезентативные системы»

Как известно, человек воспринимает и отражает окружающий мир посредством органов чувств, которым соответствуют определенные модальности. Человек использует свои органы чувств внешним способом, чтобы воспринимать мир, и внутренним способом, чтобы репрезентировать эти переживания вовне. Те пути, по которым человек получает, хранит и кодирует информацию в своем мозге, – картинки, звуки, ощущения, запахи и вкусы – известны как репрезентативные системы.

Репрезентация определяет, как организован опыт человека и как он описывает мир: в ощущениях (кинестетика), в образах (визуальная система), звуках (аудиальная система), как набор знаний (рациональная, или дискретная система) или не так часто используемых сенсорных ощущениях типа запаха и вкуса. Одна из модальностей обычно доминирует, остальные являются сопутствующими. Если человек воспринимает внешний мир в разных модальностях, одна из которых – доминирующая, то примерно так же он отражает и свой внутренний мир. Имеется определенная зависимость между доминирующей модальностью, в рамках которой человек воспринимает мир, и предикатами речи, которыми он это восприятие выражает. Внутреннее описание мира находит свое отражение в тех словах (предикатах), которые человек использует при общении, его мимике и жестах. Собеседник же будет слышать и понимать вас вне зависимости от вашего набора предикатов (вы можете говорить, что «я вижу, что происходит», или «я чувствую, как идут дела», или «что-то мне подсказывает, что происходит»), но эмоционально более значима для вашего собеседника информация, описанная в специфичных для него предикатах. Предикаты формируются у человека на бессознательном уровне, и чтобы быстро установить контакт, сформировать раппорт, нужно пользоваться теми

предикатами речи, к которым преимущественно прибегает человек. Терапия, опирающаяся на особые состояния сознания, во многом основана на использовании речи, а слово – метафора – играют в ней главную роль. Поэтому на этапе предварительной подготовки чрезвычайно важно правильно выявить доминирующие модальности и подобрать оптимальные обороты речи, именно те, которые будут понятны человеку и максимально эффективны при дальнейшей работе.

У каждого человека есть предпочтение того или иного канала для поступления новой информации: кто-то предпочитает прочитать текст сам, кто-то обсудить со «знающим» человеком, а третий, пока «сам не попробует», никому не поверит.

Предпочтение того или иного канала для поступления новой информации определяет ключевую репрезентативную систему, канал доступа, чаще всего, но не всегда, ключевая система является также системой, используемой в организации внутреннего опыта (ведущая репрезентативная система).

Визуальная, аудиальная и кинестетическая системы являются первичными репрезентативными системами. Вкусовая и обонятельная системы часто включаются в кинестетическую систему. Они часто служат в качестве мощных и очень быстрых связей с картинками, звуками и ощущениями, ассоциированными с ними.

При индивидуальной работе можно проследить, когда человек создает образ картинками, звуками или ощущениями.

Человек систематически передвигает свои глаза в различных направлениях в зависимости от того, как думает, вспоминает, чувствует. Глазные сигналы доступа являются визуальными сигналами, которые позволяют понять, как он получает доступ к информации. Существует определенная внутренняя связь между движениями глаз и репрезентативными системами, поскольку одни и те же паттерны оказываются распространенными во всем мире.

Пример: при визуализации чего-то из прошлого опыта глаза имеют тенденцию перемещаться вверх и влево по отношению к вам. Во время конструирования картинки из слов или воображении нечто

такого, чего никогда раньше не видели, глаза поднимаются вверх и вправо. При воспоминании звуков глаза перемещаются по горизонтали влево, и по горизонтали вправо – при их конструировании. При получении доступа к ощущениям типичным является движение глаз вниз и вправо. Когда вы разговариваете сами с собой, ваши глаза чаще всего находятся внизу слева. Расфокусированный взгляд прямо перед собой тоже говорит о визуализации.

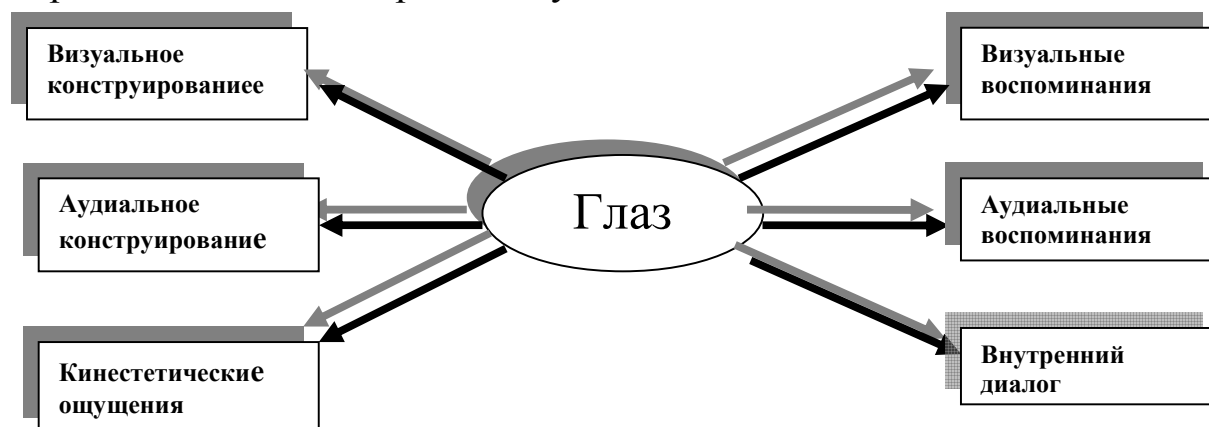


Рис.13. Глазные сигналы доступа

Субмодальные характеристики

Существуют три основных способа мышления: с помощью звуков, картинок и ощущений, но это лишь первый шаг. Если нужно описать виденную ранее картинку, то существует масса деталей, которые можно было бы уточнять. Была ли она цветной или черно-белой? Это фильм или слайд? Далеко она или близко? Такого рода различия могут быть сделаны независимо от того, что изображено на картинке. Аналогичным образом можно описать звук как высокий или низкий, близкий или далекий, громкий или тихий. Ощущения могут быть сильными или слабыми, тяжелыми или легкими, притупленными или острыми. Эти различия называются субмодальностями. Если репрезентативные системы являются модальностями – способами описания мира, то субмодальности – это кирпичики, из которых строятся эти восприятия, то, из чего состоят картинки, звуки и ощущения.

Опыт работы показывает, что изменяя субмодальности, можно не только изменять восприятие мира, но и влиять на мышление и пове-

дение человека. Так, например, увеличение такой субмодальности, как яркость воспринимаемого образа, усиливает интенсивность ощущений, а уменьшение яркости – наоборот. То же самое происходит при изменении размера воспринимаемой картины. С увеличением картины ощущения обостряются, а как только она уменьшается, ощущения становятся более тусклыми. Естественно, изменения субмодальностей должны проводиться в контексте с ожидаемым эффектом. Если сильно увеличить картину, да еще резко приблизить ее, можно исказить восприятие, сделать его нелепым.

Ниже приводится список наиболее часто встречающихся субмодальностей:

Визуальные. Ассоциированная (вижу своими собственными глазами) или диссоциированная (вижу себя со стороны). Цветная или черно-белая. В рамке или без нее. Глубина (двух – или трехмерная). Местоположение (слева или справа, сверху или внизу). Расстояние до картинки. Яркость. Контрастность. Резкость (размытая или сфокусированная). Движение (фильм или слайд). Скорость (быстрее или медленнее обычного). Количество (отдельная сцена или множество образов). Размер.

Аудиальные. Стерео или моно. Слова или звуки. Громкость (громко или тихо). Тон (мягкий или жесткий). Тембр (наполненность звуков). Местоположение источника звука. Расстояние до источника. Длительность. Непрерывность или дискретность. Скорость (быстрее или медленнее обычного). Чистота (чистый или приглушенный).

Кинестетические. Локализация. Интенсивность. Давление (сильное или слабое). Степень (насколько велико). Текстура (шероховатый или гладкий). Тяжесть (легкий или тяжелый). Температура. Длительность (как долго это длится). Форма.

Это далеко не полный список наиболее общих субмодальных различий, которые делают люди. Субмодальности можно рассматривать как наиболее фундаментальный операционный код человеческого мозга. Наиболее существенной субмодальной характеристикой является ассоциированность или диссоциированность восприятия. Ас-

социация – восприятие себя субъектом, а ситуации – объектом действия, полный контакт с ощущениями, поступающими по всем сенсорным каналам (репрезентативным системам), полное проживание эмоций в данной ситуации. Диссоциация – восприятие себя в ситуации как объект наблюдения, видение, слышание себя в ситуации со стороны (фокусировка внимания на одной или двух репрезентативных системах; отсутствие информации, поступающей по кинестетической системе). Ассоциированное восприятие усиливает переживание, диссоциированное – уменьшает. Одно дело, находиться у кратера извергающегося вулкана и другое дело – наблюдать все это с экрана телевизора.

Для выполнения техник, предлагаемых на занятиях с целью дальнейшего развития психических процессов, креативного мышления, самосовершенствования, развития навыка стрессоустойчивости, формирования разносторонней спектральной палитры окружающего мира, необходимо научиться использовать в своем арсенале все субмодальности, заложенные в человека природой. Тренироваться мысленно, представляя «живые картины», включающие максимально возможное число субмодальностей.

Именно этому и посвящается следующее упражнение.

Задачи:

- определения ведущей модальности восприятия;
- тренировка процесса внимания;
- тренировки процесса воображения;
- расширение спектра восприятия внутреннего пространства личности;
- формирование навыка различения для усиления чувствительности внешнего, окружающего мира;
- формирование опыта полученного полимодального продукта для целей психосоматического регулирования уровня здоровья.

ТАКТИЛЬНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ

Представьте следующее, сосредоточиваясь теперь на ощущениях прикосновения. Вы жмете чью-то руку. Почувствуйте ее кожу, темпе-

ратуру, оказываемое ею давление на вашу руку. Вы поглаживаете кошку или собаку. Почувствуйте их шерсть. Вы держите лимон. Почувствуйте его поверхность. Поверхность цветка – очень нежно прикоснитесь, чтобы не помять его.

ЗРИТЕЛЬНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ

Закройте глаза и представьте следующее: ручка медленно пишет на бумаге однозначное число, двузначное число, трехзначное и т.д., – пока не достигнете числа, состоящего из такого количества цифр, которое вы еще можете видеть. Удерживайте это число перед своим внутренним взором в течение 1 минуты.

Затем представьте различные цветные геометрические фигуры: золотой треугольник, фиолетовый круг, голубая пятиконечная звезда и т. д. Абстрактные образы, такие, как буквы алфавита или числа, могут быть более трудными для визуализации, нежели знакомые вам или привлекательные для вас сложные образы. Может оказаться, например, что вам легче представить людей, которых вы любите, чем голубой треугольник, а любимый пейзаж – легче, чем число 716, написанное на доске мелом. Но по той же причине более простой и эмоционально нейтральный объект часто оказывается особенно эффективным для тренировки воображения.

Представьте белый чистый ватман, в вашей руке фломастер (посмотрите, какого он цвета, можете поменять его на маркер любого другого цвета). Вы подходите к ватману и начинаете писать. Почерк красивый ровный, уверенный. Тщательно выписывая каждую букву, вкладывая вдохновение в каждую линию, вы пишете свое имя. И вот все готово, вы отступаете назад, любуетесь проделанной работой и гордитесь собой, с удовольствием читая свое имя, вкладывая в каждую букву сокровенный смысл.

Затем снова подходите к ватману и начинаете записывать свое отчество. Затем снова подходите к ватману и начинаете записывать свою фамилию. Пишите крупно, красиво, с гордостью наполняя каждую букву энергией поколений, носивших эту фамилию.

Снова сделайте шаг назад и, с гордостью за себя, посмотрите на написанное вами со стороны.

Выполняя эти упражнения впервые, совмещайте вызванные тактильные ощущения со зрительным образом того, к чему вы прикасаетесь, затем представляйте только тактильные ощущения. Воспринимайте предметы только через тактильные или только зрительные ощущения.

ВКУСОВЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ

Представьте вкус, температуру и плотность: банана, ореха, кислого молока, взбитого крема. Представьте, что вы садитесь за стол и едите свое любимое блюдо. Обращайте внимание на вкус и плотность каждого глотка и кусочка продукта.

ОБОНЯТЕЛЬНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ

Представьте себе, что вы вдыхаете запах: ваших любимых духов, бензина, океана, цветов, травы, чистого горного воздуха в сосновом лесу, дыма костра, свежеиспеченного хлеба.

КИНЕСТЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ

А сейчас для получения кинестетических ощущений, благодаря которым вы осознаете свое тело и его движения, представьте, что вы идете, а потом бежите вдоль берега реки или моря, по пляжу: почувствуйте каждое движение своих мышц. Ведете машину: отчетливо почувствуйте каждое движение, совершаемое при повороте руля, при нажатии на педали и т. д. Плаваете, играете в теннис, баскетбол или другой ваш любимый вид спорта. Рубите дрова.

АУДИАЛЬНЫЕ (СЛУХОВЫЕ) ПРЕДСТАВЛЕНИЯ

Некоторым людям гораздо сложнее вызвать слуховые представления, чем представления, связанные с другими органами чувств. Тем не менее, подобные упражнения также повышают остроту нашего восприятия действительных, не воображаемых раздражителей. Закройте глаза и прислушайтесь к следующим воображаемым звукам: голос, произносящий ваше имя; голоса людей на вечеринке, играющих детей, шум транспорта, шум дождя, шум волны, набегающей на берег, скрип двери, звук гонга, медленно растворяющийся в безмолвии.

Эти упражнения подготавливают вас к более сложным, описанным далее. Несмотря на их простоту, они представляют собой нечто большее, чем начальную подготовку, и могут быть весьма полезны сами по себе.

Серьезное напоминание: крайне важно не напрягаться. Один опытный фехтовальщик говорил: «Держите рапиру, словно птицу: не слишком крепко, чтобы птичка не задохнулась, и не слишком свободно, чтобы она не упорхнула». Это правило применимо и к вниманию. *Едва почувствовав напряжение при выполнении упражнений, остановитесь.* Птичка начинает задыхаться. Как только ум начал блуждать – стоп. Птичка улетела. Удерживайте в своем сознании предлагаемый образ – хотя бы одну, две минуты, возможно, этот образ изменится или исчезнет, или вы обнаружите, что думаете о чем-то другом. Спокойно и терпеливо возвращайте к нему внимание. Выполняя эти упражнения, вы постепенно поймете, как происходит сосредоточение внимания, сменяющее его обычное рассеянное состояние. Не расстраивайтесь, если поначалу вы не сможете выполнить в своем внутреннем мире эти действия. Это просто обычный процесс обучения, тренировки, который со временем даст великолепные результаты.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

Музыкотерапевтические программы

«Всероссийский Центр Практического Человекознания» был основан в 1991г. В его состав входят высококвалифицированные ученые-психологи, педагоги, медицинские работники. Во главе коллектива – психотерапевт, доктор педагогических наук, профессор А.А. Востриков. Одно из направлений деятельности центра – разработка музыкотерапевтических программ – возглавляет доктор ф.-м. наук, профессор А.А. Табидзе (ООО «Целебная музыка»). Музыкотерапевтические программы на аудиокассетах и компакт-дисках направлены на снятие усталости, внутреннего напряжения, стресса, наиболее эффективны при неврозах, синдроме хронической усталости, ослаблении иммунитета. Своим многообразием они охватывают все особенности личности слушателей, их уровень образования и вкусы.

Музыкотерапевтические программы используются как гармонизирующий фон, создающий приятную атмосферу в домашней обстановке, а также в офисах, школьных классах, детских садах, оздоровительных центрах, санаториях, домах отдыха, залах психологической разгрузки, кабинетах здоровья.

Каталог музыкотерапевтических программ состоит из 80 наименований, разделенных на тематики:

Первая тематика (6 программ) – чистые звуки природы, такие как «ПРОГУЛКА ПО ЛЕСУ», «СОЛОВЬИНАЯ РОЩА», «ЛАСКОВЫЙ ПРИБОЙ», «УТРЕННИЙ РУЧЕЙ», «ВЕСЕННЯЯ ГРОЗА».

Вторая тематика (10 программ) – звуки природы в сочетании с музыкой. В программах «МОРЕ ЛЮБВИ», «МОРЕ ПОКОЯ», «ЛЮБОВЬ ДЕЛЬФИНА», «МОРСКИЕ МЕЧТЫ», «МИСТИЧЕСКОЕ МОРЕ» представлены нежное звучание гитары, гобоя, флейты, фортепиано на фоне шелеста морских волн. Программы: «ЛЕТНИЙ ПОЛДЕНЬ», «ОЧАРОВАННЫЙ СОЛОВЕЙ», «ШЕПЧУЩИЕ ПЕСКИ» содержат спокойные мелодии на фоне пения птиц.

Третья тематика (16 программ) – произведения композиторов-профессионалов в музыкально-терапии, таких как Карунеш («СИМФОНΙΑ СЕРДЦА»), «НЕБЕСНАЯ ДАЛЬ», «ЧАЙНАЯ ЦЕРЕМОНИЯ»), Анугама («ОТКРЫТОЕ НЕБО»), Китаро («ШЕЛКОВЫЙ ПУТЬ»), Эванс («МУЗЫКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ», «МУЗЫКА ПОКОЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ») и др. Их произведения обладают выраженным восстановительным действием.

Четвертая тематика (7 программ) – классическая музыка прошлых времен, обладающая успокаивающим эффектом. Это, в основном, произведения Баха, Дебюсси, Рахманинова, Брамса, Моцарта, Вивальди, Штрауса, Шопена.

Пятая тематика (24 программы) – мягкая инструментальная музыка в обработке таких высокопрофессиональных оркестров, таких как оркестр Поля Мориа, Джеймса Ласта, Фаусто Папетти, Френсиса Гойи и др.

Шестая тематика (15 программ) – душевные народные песни, этническая и мантровая музыка.

Музыкотерапевтические программы проходили апробацию с 1991 г. в Московском, Одесском, Томском педагогических институтах, в здравницах Пятигорска (санаторий им. С.М. Кирова, санаторий им. Н.К. Крупской, санаторий им. М.И. Калинина), на семинарах «Здоровый образ жизни» в павильоне «Здоровье» ВВЦ. Предприятие «Целебная музыка» участвовало в выставках «Медицина для Вас», «Здравница-2001», «Аптека-2002». В 2001 г. оно удостоено Золотой Медали лауреата ВВЦ (№ 2167).

Реализация в киосках «Целебная музыка» на ВВЦ (г. Москва, м. «ВДНХ»), в павильонах «Центральный» и «Здоровье».

Также при работе на курсе широко используются материалы детских сборников и коллекций песен для детей.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

Притчи, метафоры, истории

Метафора – это нечто среднее между непонятным и хорошо известным.

Дэвид Гордон

Духовные переживания и преобразования по самой своей природе зачастую бывают тонкими и неопределимыми, но существует множество их метафоричных описаний. Притчи и метафоры, объединенные общим названием «истории», иллюстрируют аспекты духовного развития и являются хорошим средством формирования содержательного контекста в группе и регулирования эмоциональной атмосферы.

Притчи часто имеют вид сказки. Понимание и проживание через нее содержания, свойственного внутреннему миру любого человека, позволяют распознать и обозначить собственные психические процессы, понять их смысл и важность каждого из них. Метафора не только облегчает этот процесс, расширяя границы самопознания, но и затрагивает определенные слои подсознательного. На этом и строится психотерапевтический процесс, использующий притчи, сказки, метафоры, например, в работах Н. Пезешкиана и М. Эриксона. Буквальный смысл притчи воспринимается сознанием, в то же время подсознание занимается более тонким и кропотливым делом: разгадыванием и обработкой метафорических сообщений, расшифровкой скрытого смысла, второго плана, неочевидного содержания. Если на сознательном уровне человек воспринимает метафоры как иной, вымышленный мир, и проживает его события играючи, то его подсознание «верит» в рассказываемые ситуации как в реальные. Не раз отмечалось, что метафорический смысл притчи часто усваивается только на подсознательном уровне, задавая нужную программу изменений в поведении,

переструктурировании ценностей, взглядов и позиций. Это позволяет считать метафорические истории эффективным приемом, помогающим человеку упорядочить свой внутренний мир.

Н. Пезешкиан выделяет следующие функции историй:

Функция зеркала. Образный мир историй позволяет приблизить их содержание к внутреннему «Я» человека и облегчает идентификацию с ним. Человек может сравнить свои мысли и переживания с тем, о чем рассказывается в данной истории, и воспринять то, что в данное время соответствует собственным переживаниями.

Функция модели. Истории – это по своей сути модели. Они могут отображать конфликтные ситуации и предлагают возможные способы их разрешения или указывают на последствия отдельных попыток разрешения ситуации. Таким образом, они помогают учиться при помощи модели. При этом модели в историях не являются чем-то застывшим. Они дают возможность человеку по-разному интерпретировать содержание истории, событий, изложенных в ней, сопоставлять это содержание с собственной ситуацией.

Функция опосредования. Участники курса (тренинга) порой с трудом расстаются со своими жизненными принципами, духовными ценностями, индивидуальными мифологиями, несмотря на то, что они мешают им конструктивно справляться со своими конфликтами. Подобно тому, как не умеющий плавать боится отпустить спасательный круг, человек боится расстаться с привычными для него способами самопомощи. История становится своеобразным защитным буфером, позволяющим участникам выразить свои мысли через свое понимание истории.

Функции хранения опыта. Благодаря своей образности, истории легко запоминаются и, будучи связанными с опытом, помогают сохранять его.

Функция носителя традиций. В историях запечатлены культурные и семейные традиции, традиции определенной социальной общности и индивидуальные традиции как результат жизненного опыта. В этом смысле истории направляют мысль за пределы индивидуаль-

ного жизненного горизонта и передают дальше эстафету мыслей, размышлений, ассоциаций.

История как помощник в возвращении на более ранние этапы индивидуального развития. Использование в ходе психотерапевтической работы восточных историй, сказок, притч помогает снять напряженность в группе, атмосфера становится теплее, в отношениях появляются непринужденность, приветливость и доверительность. Истории обращены к интуиции и фантазии.

Используя притчи и метафоры, ведущий может управлять вниманием группы, утилизировать возникающие в ней ситуации, актуализировать нужный содержательный контекст. Правильно и в нужный момент рассказанные истории практически не встречают сопротивления в группе. Из них человек извлекает то понимание, к которому он готов в настоящий момент, которое имеет свое отражение в его Модели мира. Неблагодарное дело – давать собственные интерпретации смысла метафор. Поэтому к ним приводятся только комментарии по использованию.

Для подготовки группы к выполнению определенного упражнения и создания соответствующего настроения используются различные притчи, вот некоторые из них.

Притча «Открытые возможности»

Как-то ночью одного человека посетил ангел и рассказал ему о великих делах, ждущих его впереди: у него будут возможности добыть огромные богатства, заслужить достойное положение в обществе и жениться на прекрасной женщине.

Всю свою жизнь этот человек ждал обещанных чудес, но ничего не произошло, и в конце концов он умер в одиночестве и нищете. Когда он дошел до врат рая, то увидел ангела, который посетил его много лет назад, и заявил ему: «Ты обещал мне огромные богатства, достойное положение в обществе и прекрасную жену. Всю свою жизнь я ждал... но ничего не произошло».

«Я не это тебе обещал, – ответил ангел. – Я обещал тебе возможности богатства, высокого положения в обществе и встречи с прекрасной женщиной, которая может стать твоей женой, а ты их пропустил».

Человек был озадачен.

«Я не представляю, о чем ты говоришь», – сказал он.

«Ты помнишь, однажды у тебя была идея рискованного коммерческого предприятия, но ты побоялся неудачи и не стал действовать?» – спросил ангел.

Человек кивнул.

«Из-за того, что ты отказался осуществлять ее, идея была через несколько лет дана другому человеку, который не позволил страхам остановить его, и, если ты помнишь, он стал одним из самых богатых людей».

«И еще, помнишь, – сказал ангел, – был случай, когда большое землетрясение сотрясло город, разрушив много домов, и тысячи людей не могли выбраться из-под обломков. У тебя была возможность помочь найти и спасти выживших людей, но ты боялся, что в твое отсутствие мародеры вломятся в твой дом и украдут все твое имущество, так что ты не обращал внимание на призывы о помощи и остался дома».

Человек кивнул, вспомнив о своем постыдном поступке. «Это была твоя великолепная возможность спасти сотни человеческих жизней, так что тебя бы уважали все оставшиеся в живых в городе», – сказал ангел. «Ты помнишь женщину, прекрасную рыжеволосую женщину, которая тебе очень нравилась. Она не была похожа ни на одну другую из тех, кого ты видел до этого и после этого, но ты думал, что она никогда не согласится выйти замуж за такого, как ты, и, боясь быть отвергнутым, ты прошел мимо нее?» Человек опять кивнул, но теперь в его глазах стояли слезы. «Да, мой друг, – сказал ангел, – она стала бы твоей женой, с ней тебе посчастливилось бы иметь много прекрасных детей и с ней ты был бы по-настоящему счастлив всю жизнь».

Всех нас каждый день окружают различные возможности, но часто, подобно человеку из этой истории, мы позволяем страху и опасениям помешать себе использовать их.

Притча о рыцаре

Шел рыцарь по пустыне. Долгим был его путь. По пути он потерял коня, шлем и доспехи. Остался только меч. Рыцарь был голоден, и его мучила жажда. Вдруг вдалеке он увидел озеро. Собрал рыцарь все свои оставшиеся силы и пошел к воде. Но у самого озера сидел трехглавый дракон. Рыцарь выхватил меч и из последних сил начал сражаться с чудовищем. Сутки бился, вторые бился. Две головы дракона уже отрубил. На третьи сутки упал дракон без сил. Рядом упал обессиленный рыцарь, не в силах уже более стоять на ногах и держать меч. И тогда из последних сил дракон спросил:

– Рыцарь, ты чего хотел-то?

Рыцарь отвечает:

– Воды попить.

– Ну, так и пил бы...!

Данную притчу можно рассказать в группе, если в ней находится «рыцарь», постоянно стремящийся сражаться с «драконами».

Притча «История о каменотесе»

Жил-был камнетес. Он считал себя очень несчастным и хотел занять иное положение в жизни. Однажды он оказался в доме богатого торговца, увидел все его огромное богатство и заметил, каким уважением этот торговец пользуется во всем городе. Каменотес позавидовал этому торговцу и захотел стать таким же, как он. Тогда ему не пришлось бы оставаться простым каменотесом.

К его изумлению, это желание исполнилось, он внезапно превратился в Торговца и получил множество роскошных вещей и такую власть, о которой не мечтал. Но тут бедные люди начали завидовать ему и презирать его, и у него оказалось больше врагов, чем он мог себе представить.

Потом он увидел высокопоставленное лицо, окруженное слугами и солдатами. Все люди падали перед этим великим и могущественным человеком на колени. Он был самым влиятельным и почитаемым. И камнетес, который теперь был торговцем, захотел стать таким, как этот властитель, иметь столько же слуг и охранников и обладать самой сильной властью.

Его желание вновь исполнилось, и он стал этим высокопоставленным лицом, самым могущественным человеком в царстве, перед которым все становились на колени. Но этот властитель одновременно был и самым страшным и ненавистным человеком во всем царстве – именно поэтому его охраняло столько солдат. К тому же, жар солнца заставлял властителя чувствовать себя очень несчастным и незначительным. Он посмотрел на горячее солнце, яркое, сияющее в небе, и сказал: «Как оно могуче! Я хотел бы быть солнцем».

И как только он пожелал этого, он стал солнцем, озаряющим землю своими лучами. Но подул сильный ветер, и земля скрылась за облаками. «Я хотел бы стать таким же сильным, как ветер», – подумал он и тут же превратился в ветер.

Однако даже этот ветер, с легкостью вырывавший с корнями деревья и разрушающий целые селения, оказался бессильным, когда столкнулся со скалой. Огромный камень был недвижим и сопротивлялся самому неистовому напору ветра. «Как могуч этот камень! – сказал ветер. – Я хотел бы стать таким же крепким». И тогда он стал огромным камнем, который противостоял самым сильным ветрам. Теперь, превратившись в самую могучую силу на земле, он наконец был счастлив. Но потом он услышал звон: дзынь-дзынь-дзынь. Молоток вбивал резец в скалу и кусочек за кусочком раскалывал ее. «Кто же может быть сильнее меня?» – подумал камень.

У основания огромного валуна стоял... камнетес.

Притча «Корова»

Жила-была корова. Во всём мире не было больше такого животного, которое давало бы столь регулярно так много молока такого вы-

сокого качества. Люди стекались со всех концов земли, чтобы посмотреть на это чудо.

Отцы говорили своим детям о преданности предназначенному ей долгу. Проповедники религии призывали свою паству по-своему превзойти ее. Правительственные чиновники приводили ее в пример как образец правильного поведения, планирования и мышления, которые могут быть воспроизведены в человеческом обществе. Короче говоря, каждый был способен получать пользу для себя из существования этого чудесного животного.

Была у коровы, однако, одна плохая черта, которую большинство людей не замечали, так как были они увлечены очевидными достоинствами коровы. Видите ли, у этой коровы была маленькая привычка и эта привычка состояла в том, что, как только подоюнок наполнялся ее признанным несравненным молоком, корова лягала его и переворачивала.

Притча «Все предметы роскоши»

Жил некогда мудрец, который также был преуспевающим купцом и накопил много богатств.

Один человек, посетивший мудреца, был потрясен его явным богатством. Он рассказывал: «Мне только что довелось увидеть какого-то мудреца. Знаете, он окружен всевозможной роскошью».

Когда об этом сообщили мудрецу, он сказал: «Мне было известно, что я окружен всеми предметами роскоши за одним-единственным исключением. Теперь же я знаю, что в день, когда пришел этот человек, моя коллекция предметов роскоши стала завершённой».

Некто спросил его, что же явилось последним предметом роскоши?
– Последний предмет роскоши – иметь кого-то завидующего.

Притча «Голова и хвост змеи»

Некогда жила змея, голова и хвост которой все время спорили между собой.

Голова говорит хвосту: «Меня должно считать старшей». Хвост отвечает: «Я тоже достоин быть старшим». Голова говорит: «У меня есть уши, чтобы слышать, глаза, чтобы смотреть, рот, чтобы есть, при движении я впереди остального тела – вот почему меня должно считать старшей. А ты не имеешь таких достоинств, тебя нельзя считать старшим». Хвост в ответ: «Если я позволю тебе двигаться, то ты сможешь двигаться. А что, если я трижды обмотаюсь вокруг дерева?» Он так и сделал. Голова не смогла двигаться в поисках пищи и чуть не умерла от голода. Она сказала хвосту: «Ты можешь отпустить меня, я признаю тебя старшим».

Хвост, услышав эти слова, тут же отцепился от дерева. Голова снова говорит хвосту: «Раз ты признан старшим, то посмотрим, как ты пойдешь первым». Хвост пошел вперед, но не сделал и нескольких шагов, как свалился в огненную яму, и змея погибла в огне.

Притча «Послушайте нашу курицу»

Вдоль всего плетня, окружавшего птичий двор, расселись ласточки, беспокойно щебеча друг с другом, говоря о многом, но думая только о лете и юге, потому что осень стояла уже у порога: ожидался северный ветер.

Однажды они улетели, и все заговорили о ласточках и о юге. «Пожалуй, на следующий год я сама слетаю на юг», – сказала курица. И вот минул год, ласточки вернулись. Минул год и они снова расселись на плетне, а весь птичник обсуждал предстоящее отбытие курицы.

Ранним утром подул северный ветер, ласточки разом взлетели и, паря в небе, почувствовали, как ветер наполняет их крылья. К ним прилила сила, странное древнее знание и нечто большее, чем человеческая вера. Высоко взлетев, они оставили дым наших городов.

– Ветер, пожалуй, подходящий, – сказала курица, распрямила крылья и выбежала из птичника. Хлопая крыльями, она выбежала на дорогу, сбежала вниз с насыпи и попала в сад.

К вечеру, тяжело задыхаясь, она вернулась обратно и рассказала обитателям птичника, как летала на юг до самого шоссе и видела ве-

личайший в мире поток машин, мчащихся мимо. Она была в землях, где растет картофель, и видела питающие людей злаки. И наконец, она попала в сад. В нем были розы, прекрасные розы, и там был сам садовник.

– Потрясающе, – сказал весь птичий двор. – И как живописно рассказано!

Прошла зима, прошли тяжелые зимние месяцы, началась весна нового года, и опять вернулись ласточки. Но птичий двор ни за что не соглашался, что на юге – море. «Послушайте нашу курицу», – говорили они.

Курица теперь стала знатоком. Она-то знала, как там, на юге; хотя даже не ушла из городка – просто перешла через дорогу.

Притча «Вор»

Пропал у одного человека топор. Подумал он на сына своего соседа и стал к нему приглядываться: ходит, как укравший топор, глядит, как укравший топор, говорит, как укравший топор, – словом, каждый жест, каждое движение выдавали в нем вора. Но вскоре тот человек стал вскапывать землю в долине и нашел свой топор. На другой же день снова посмотрел на сына соседа своего: ни жестом, ни движением не походил он на вора.

Притча «Я оставил девушку на берегу реки...»

Как-то Тандзан и Экидо держали путь по грязной дороге. Лил сильный дождь. Подойдя к берегу реки, они повстречали девушку в шелковом кимоно с поясом, которая не могла перейти разбушевавшуюся реку. Девушка была очень красива. «А ну-ка, девушка», – немедля сказал Тандзан и, взяв ее на руки, перенес через реку.

Экидо не возобновлял беседы и молчал до вечера, пока они не достигли храма, где остановились на ночь. Там он уже не мог больше сдерживаться и сказал:

– Мы, монахи, не должны приближаться к женщинам, особенно к таким молодым и красивым, ведь это опасно. Почему ты так сделал?

– Я оставил девушку там, на берегу, – ответил Тандзан, – а ты все еще несешь ее в своем сердце.

Притча «Продавец петухов»

Продавец бойцовых петухов расхваливал на рынке свой товар, уверяя, что его петухи бьются до смерти.

– Продай мне лучше таких, обратился к нему покупатель, – которые бьются до победы!

Притча «Не в деньгах счастье»

Ученик спросил Мастера: «Насколько верны слова, что не в деньгах счастье?» Тот ответил, что они верны полностью. И доказать это просто. Ибо за деньги можно купить постель, но не сон; еду, но не аппетит; лекарства, но не здоровье; слуг, но не друзей; женщин, но не любовь; жилище, но не домашний очаг; развлечения, но не радость; учителей, но не ум. И то, что названо, не исчерпывает список.

Притча «Выбор»

Беседуя с отшельником, купец утверждал, что благодаря богатству избавлен от необходимости потакать чьим-то желаниям или вкусам.

– Вот как! – воскликнул тот. – Ну, а когда ты сегодня выбирал место для стоянки своего каравана, что было важнее: красота местности или наличие корма для вьючных животных?

– Ясное дело, изобилие трав решило мой выбор, – ответил купец.

– Выходит, хоть ты и богат, а живешь так, чтобы скоту было по вкусу, – засмеялся отшельник.

Притча «Ты – лев»

Одна беременная львица, отправляясь на добычу, увидела стадо овец. Она бросилась на него, и это усилие стоило ей жизни. Родившийся при этом левёнок остался без матери. Овцы взяли его на свое попечение и выкормили его. Он вырос среди них, питался, как они, травой, блеял, как они, и хотя сделался взрослым львом, но по своим стремлениям и потребностям, а также по уму был совершенной ов-

цой. Прошло некоторое время, и вот другой лев подошел к стаду, и каково же было его удивление, когда он увидел собрата-льва, подобно овцам, убегающего при приближении опасности. Он хотел подойти к нему, но, как только немного приблизился, овцы убежали, а с ними и лев-овца. Второй лев стал следить за ним и однажды, увидев его спящим, прыгнул на него и сказал: «Проснись! Ведь ты лев». – «Нет! – заблеял тот в страхе. – Я овца». Тогда пришедший лев потащил его к озеру и сказал: «Смотри! Вот наши отражения, мое и твое». Овца-лев взглянул прежде на льва, потом на свое отражение в воде, и в тот же момент у него явилась мысль, что он сам лев. Он перестал блеять, и раздалось его рыканье.

Притча «Действительность»

При дороге стоял ствол засохшего дерева. Ночью мимо дерева прошел вор, испугался – он думал, что это стоит, поджидая его, полицейский. Прошел влюбленный юноша, и сердце его забилося радостно: он принял дерево за свою возлюбленную. Ребенок, напуганный сказками, увидав дерево, расплакался: он думал, что это привидение. Но во всех случаях дерево было только деревом.

Человек видит мир таким, каков он сам.

Притча «Неужели?»

Мастер славился среди соседей своей праведной жизнью. Неподалеку от него жила красивая девушка, родители которой держали продуктовую лавку. Вдруг, внезапно, безо всяких наводящих признаков, родители обнаружили, что их дочь беременна.

Они очень рассердились. Дочь, не желая называть виновника, но устав от расспросов, наконец назвала имя Мастера. Кипя от ярости, родители устремились к Мастеру.

– **Неужели?** – только и произнес тот.

Когда ребенок родился, его принесли к Мастеру. К тому времени Мастер уже лишился своей репутации, но это его не беспокоило. Он с

большим старанием принялся ухаживать за младенцем. Молоко и все, что было нужно малютке, он доставал у соседей.

Через год юная мать не смогла больше терпеть и призналась родителям, что отцом ребенка был молодой человек, работавший на рыбном рынке. Мать с отцом бросились к Мастеру умолять о прощении. Они долго извинялись и попросили вернуть ребенка.

Мастер был согласен. Возвращая ребенка, он лишь сказал:

– Неужели?

Притча «Корова и свинья»

Один богач спросил у приятеля:

– Почему меня упрекают за жадность, когда известно, что я распорядился передать после моей смерти всё, что я имею, на благотворительные цели?

В ответ друг сказал:

– Я позволю себе рассказать о том, как свинья жаловалась корове, что к ней плохо относятся: «Люди всегда говорят о твоей доброте и нежных глазах. Конечно, ты даешь им молоко и масло, но ведь я даю больше: колбасы, окорока и отбивные, щетину, даже ножки мои варят! И все равно никто меня не любит. Отчего так?».

Корова немного подумала и ответила: «Может быть, потому, что я даю все это еще при жизни?».

Притча «Несварение желудка»

Некий человек пришел к Мастеру и сказал: «Я странствовал от одного учителя к другому и я изучил много Путей, каждый из которых дал мне много пользы и много всяких выгод. Теперь я хочу стать одним из твоих учеников, чтобы иметь возможность пить из источника Знаний и, таким образом, становиться все далее и далее продвинутым на Мистическом Пути».

Мастер вместо того чтобы прямо ответить на вопрос велел принести обед. Когда было принесено блюдо с рисом и жареным мясом, он начал ставить перед гостем одну полную тарелку за другой. Затем

он дал ему фрукты и пирожные. Затем велел принести еще плова и различные другие блюда: фрукты, салаты, конфитюры. Сначала этот человек был польщен, и поскольку Мастер проявлял явное удовольствие при каждом глотке, который делал гость, то он ел столько, сколько мог. Когда темп его еды замедлился, Мастер показал признаки очень большого недовольства, и, чтобы избежать его раздражения, несчастный человек добросовестно съел еще одно блюдо.

Когда он не мог проглотить ни одного зернышка риса и в ужасном неудобстве откинулся на подушки. Мастер обратился к нему со следующими словами:

— Когда ты пришел навестить меня, ты был настолько же полон неперевавленными учениями, насколько ты теперь полон мясом и рисом. Ты чувствовал неудобство, а поскольку ты не привык к духовному неудобству реального вида, ты интерпретировал его как голод к дальнейшим знаниям. Несварение желудка — вот твое состояние.

Притча «Воробей и курица»

Разговорились как-то воробей и курица. Воробей сидел на каменной ограде, а курица прохаживалась внизу.

— Послушай, тебе не надоело всё ходить и клевать? — спросил воробей. — Ведь ты летать разучилась.

— Неправда! — обиделась курица. Она изо всех сил замахала крыльями и взгромоздилась на ограду.

— А вот скажи: не надоело тебе все летать и прыгать? Живи в курятнике. Хозяйка будет подсыпать зерно в твою кормушку — клюй, не зная забот, пока не разъешься в курицу. Правда, из тебя могут сварить суп, но ведь это бывает не чаще, чем раз в жизни. Можно и потерпеть!..

Тут подул сильный ветер. Курица, как ни держалась за ограду, все-таки слетела вниз. А воробей расправил крылышки, полетал вокруг, да и снова сел на ограду.

— Теперь видишь, — сказал он, — ты большая и сильная, но надеешься в жизни только на кормушку, вот и в полете ты хотела опереть-

ся на каменную стену, а я опираюсь только на свои крылья и в жизни сам себе опора.

Притча «Кошка и кролик»

Кошка сказала:

– Кролики недостойны того, чтобы их учить! Я предлагаю уроки ловли мышей за мизерную плату – и хоть бы один кролик заинтересовался!

Притча «Лошадь»

Существует такой тип лошадей, которые превосходят всех в скорости. Такая лошадь, несомненно, доставит вас куда надо. Однако, когда она останавливается, наездник обычно перелетает через ее голову и ломает себе шею.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5.

Коррекционные упражнения для глаз, организующих движения тела по методу М. Фельденкрайза

Достаточно вспомнить подъем и спуск по лестнице, когда глаза не видят пола в конце лестницы, и возникающее чувство неуверенности и страха, чтобы понять, какую важную роль играют глаза в управлении работой мышечной системы, вестибулярного аппарата, отвечающего за равновесие и координацию движений.

Процесс, в котором все отдельные мышечные сокращения синхронизируются мозгом для организации плавной очередности действий, называется координацией. Координация требует согласования движений глаз с визуальными центрами мозга, которые затем координируются с нервами и мышцами.

Особая взаимосвязь существует между глазными и шейными мышцами, глазные мышцы непроизвольно влияют на сокращение и расслабление шейных мышц. Проверка связи между глазами и шейными мышцами улучшает управление движениями тела и делает их легче. Координация движений глаз приводит к совершенствованию координации движений тела.

Специальный комплекс разноплановых движений глаз:

- в направлении, противоположном движению тела,
- переход от противоположного к однонаправленному движению и обратно,
- совместная и раздельная работа обоих глаз и тела создает дополнительные возможности, расширяя спектр мышечной деятельности (в т.ч. плавность движений) и помогает избавиться от ложных зрительных привычек. Происходит научение в различении мышц, управляющих движениями глазных яблок, и мышц, управляющих зрением более специфическим образом.

Движение направо и налево стоя. Встаньте, ноги слегка врозь и вращайте тело направо и налево. Руки мягко висят. Когда вы поворачи-

чиваетесь направо, правая рука движется направо за спину, а левая — направо впереди тела, как бы желая перехватить правый локоть. Когда вы поворачиваетесь налево, левая рука движется налево назад, а правая — налево перед телом, перехватывая ее спереди.

Продолжайте движение туловища, закройте глаза. Следите, чтобы движения головы были плавными. При каждом изменении направления обращайтесь внимание, что начинает двигаться первым — глаза, голова или таз. Прodelайте много таких движений справа налево и обратно, пока не получите ясный ответ и пока не сумеете наблюдать за всеми частями тела, участвующими в движении, не останавливаясь в начале или в конце поворота.

Откройте глаза и продолжайте повороты. Обратите внимание, продолжают ли глаза смотреть вперед в сторону носа, как и в закрытом состоянии, или они делают что-то еще, — а если так, то что именно? Предвосхищают ли они движения головы? Осматривают ли бегло все поле зрения?

Координация глаз и плавности движения. Закройте глаза и попробуйте почувствовать, когда повороты становятся более плавными и текучими — когда глаза открыты или когда они закрыты. Попробуйте достичь с открытыми глазами той плавности, которой вы достигаете с закрытыми. Можно предположить, что с открытыми глазами движения лучше во всех отношениях, но на деле оказывается, что это часто ведет к прерыванию плавности движения и его размаха, потому что у многих людей движения глаз не скоординированы в достаточной степени с мышечной деятельностью.

Обратите внимание на ощущение движения в ногах, тазе, на все маленькие изъёны во вращательном движении, чтобы иметь возможность осознавать изменения, которые возникнут при улучшении управления движением тела.

Поворот тела направо сидя. Сядьте на пол. Согните левую ногу и положите ее назад налево так, чтобы ее внутренняя часть лежала на полу, со ступней в сторону от бедра. Положите ладонь правой руки на пол, правую ногу положите перед собой таким образом, чтобы икра

лежала параллельно телу перед ним, а подошва прикасалась к бедру левой ноги у колена. Вытяните левую руку вперед, напротив глаз, и поверните туловище направо, ведя его за левой рукой. Глазами следите, как движется направо большой палец.

Вернитесь к середине и снова повернитесь направо до предела, насколько сможете. Согните левый локоть таким образом, чтобы ладонь могла больше сдвинуться направо. Убедитесь, что глаза остаются в покое, то есть смотрят на ладонь руки, в то время как голова и плечи движутся направо. Продолжайте медленно двигаться, не пытаясь повернуться направо больше, чем удобно. Убедитесь, что глаза не движутся направо дальше, чем ведет их голова. Старайтесь не укорачивать позвоночник, то есть не стягивать грудь и ребра, давая голове сидеть высоко, но не выпрямляя ее намеренным усилием. Внимательно давайте глазам следовать за движущейся левой ладонью. Многие бессознательно продолжают смотреть направо после того, как рука прекратила движение, иногда даже после того, как им укажут на этот недостаток. Лягте отдохните, почувствуйте соприкосновение спины с полом.

Поворот туловища налево сидя. Сядьте и поверните обе ступни направо, в положение, симметричное предыдущему. Вытяните правую руку перед глазами и поверните все туловище налево, причем глаза должны следить за большим пальцем руки. Сгибайте правый локоть по мере того, как рука движется налево. Вернитесь в начальное положение. Сделайте двадцать пять поворотов, делая каждое движение легче, чем предыдущее. Обращайте внимание на таз, позвоночник, затылок, излишние напряжения в ребрах или где-нибудь еще, которые мешают легко выполнять это движение. Легкость движения важнее того, насколько далеко вы повернетесь налево. Отдохните лежа на спине.

Движение глаз увеличивает угол поворота. Сядьте и согните левую ногу назад налево. Правую ногу вытяните на полу вдоль тела. Поверните туловище направо и обопритесь правой рукой о пол. Рука, таким образом, оказалась справа дальше, чем раньше, потому что ту-

ловище уже повернуто направо. Поднимите левую руку вперед, следя за ней глазами, и с движением туловища поверните ее направо. Согните левый локоть таким образом, чтобы отвести левую руку вперед как можно дальше, и оставьте в таком положении.

В этом повернутом положении посмотрите на правый край левой руки, потом переместите глаза на остальную часть руки. Подвигайте глазами таким образом – направо и обратно – около двадцати раз. Помогайте себе направлять движение глаз движением головы. Движения глаз должны оставаться горизонтальными, хотя они и стремятся опуститься вниз на правом краю.

Каждый глаз отдельно и оба вместе. Сядьте, согните правую ногу направо, левую направьте к телу. Поверните тело налево и опричьтесь на левую руку так далеко, как можете (но не испытывая при этом неудобства). Поднимите правую руку на уровень глаз и поверните в горизонтальной плоскости. Смотрите на правую руку и поверните голову и глаза к какой-нибудь точке на стене, далеко налево от руки. Потом посмотрите на руку, затем снова на пятно, и так далее, около двадцати раз: десять раз с закрытым левым глазом, двигая только правым глазом, десять раз с закрытым правым глазом, двигая только левым глазом. Теперь попробуйте выполнить движение еще раз, открыв оба глаза, и посмотрите, увеличился ли угол поворота налево. Увеличение часто оказывается ошеломляющим. Согните левую ногу назад, правую к себе, попробуйте так же улучшить движение направо. Не забудьте, что упражнение выполняется поочередно каждым глазом.

Координация глаз приводит к совершенствованию движения туловища. Отдохните лежа на спине. Посмотрите, какие части тела ближе прилегают к полу. Это является следствием движения глаз. Если туловище через некоторое время опять зажмет, можно будет заметить соответствующее уменьшение гибкости движения глаз. Можно овладеть техникой координации движений глаз настолько, чтобы усовершенствовать движения всего туловища.

Поворот направо, взгляд налево. Сядьте, согните левую ногу назад, правую придвиньте близко к телу. Поверните туловище, голову и плечи направо как можно дальше, но так, чтобы это не вызывало неудобство. Обопритесь на правую руку сзади себя. Поднимите левую руку с согнутым локтем на уровень глаз и поверните его направо. Посмотрите на руку, потом налево от нее, на какое-нибудь определенное пятно на стене, затем снова на руку, и так двадцать пять раз, каждый раз глядя налево немного дальше. Закройте один глаз и проделайте еще десять движений. Потом закройте этот глаз и проделайте десять движений, открыв другой глаз. Убедитесь, что вы не двигаете головой, закрывая поочередно глаза. Откройте оба глаза и сделайте еще пять движений. Помните о воображаемой легкой поддержке за волосы на макушке. После этого попробуйте простое движение налево и посмотрите, стала ли дуга поворота больше и удобнее.

Поворот налево, взгляд направо. Сядьте, согните правую ногу назад, левую придвиньте, поверните тело, голову, плечи налево так, чтобы опереться на левую руку. Поднимите правую руку налево на уровень глаз. Смотрите направо от руки много раз. Затем поочередно закрывайте глаза при этом движении, затем сделайте пять движений, открыв оба глаза. Проверьте, как раньше, качество поворота. Лягте на спину и отдохните.

Движение плечевого пояса направо. Сядьте, согните левую ногу назад, правую поместите перед телом. Повернитесь всем туловищем направо. Сначала обопритесь на правую руку, потом также на левую. Руки стоят на некотором расстоянии друг от друга. Поднимите голову и сдвиньте плечевой пояс направо таким образом, чтобы правое плечо двинулось назад и направо, а левое – вперед и направо. Убедитесь, что каждое плечо определенно движется в этом направлении, одно вперед, другое назад, пока давление не будет распределено равномерно между руками. По мере того как плечи движутся направо, голова и глаза тоже по привычке движутся направо. Попробуйте повернуть голову налево в то время, как плечи движутся направо, и направо, когда плечи движутся налево.

Следите за грудью и дыханием и продолжайте двигать головой в направлении, противоположном плечам, пока движение не станет приятным.

Переход от противоположного движения к однонаправленному и обратно. Продолжайте противоположные движения головы и плеч, а потом, не останавливаясь, перейдите к однонаправленным движениям, то есть таким движениям, когда голова идет в том же направлении, что и плечи, направо и налево. Затем, также не останавливаясь, снова перейдите на противоположное движение.

Остановитесь и постарайтесь обнаружить, улучшился ли поворот и изменились ли ощущения при движениях. Лягте на спину и посмотрите, изменилось ли соприкосновение спины с полом.

Движение плечевого пояса налево. Сядьте так же, ногами направо, и повторите все движения в противоположную сторону. Поворачивайте голову то в ту же сторону, что и плечи, то в противоположную. Время от времени вспоминайте о том, что желательно избегать стремления добиться успеха при выполнении упражнения.

Большее усилие не улучшает действие. Если вы в каждый момент пытаетесь достичь предела своих возможностей, вы добьетесь только боли в мышцах и напряжения в суставах. Если вы напрягаетесь, стремясь достичь результата, вы блокируете, по меньшей мере, часть улучшений, которые возникают при разрушении привычных паттернов движений и поведения, в чем и состоит цель этих упражнений. Улучшенная дифференциация движений различных частей тела и отношений между ними ведет к уменьшению тонуса (то есть степени напряжения, создаваемого произвольными центрами) и реальному возрастанию управления.

Время от времени нужно выбиваться из рутины и спрашивать себя, действительно ли вы делаете то, что, как вам кажется, вы делаете. Многие люди обманывают себя, полагая, что если они чувствуют усилие и хотят, чтобы плечи двигались, то плечи действительно движутся относительно пола и относительно туловища именно так, как задумано.

Убедитесь, что мышечное усилие переходит в движение, потому что усилие, полностью перешедшее в движение, улучшает как способности, так и тело. Усилие, не перешедшее в движение, создает укорачивание и напряжение, ведет к потере энергии и может привести к повреждению структуры тела.

Наклоны головы из стороны в сторону, поворачивая тело направо и налево. Сядьте, согните левую ногу назад, а правую вперед и близко к телу. Поверните все туловище направо и обопритесь на правую руку. Немного увеличьте поворот направо и сдвиньте руку еще немного направо, так, чтобы поворот создавал лишь небольшое напряжение. Положите левую руку на макушку, чтобы она помогала голове наклоняться направо и налево так, чтобы правое ухо приближалось к правому плечу, потом левое ухо – к левому плечу. Будьте внимательны, не поворачивайте голову вместо того, чтобы наклонять ее; нос должен смотреть в первоначальном направлении, даже когда правое ухо приближается к правому плечу, а потом левое ухо – к левому плечу.

Затем перемените положение ног в другую сторону, поверните тело налево и обопритесь на левую руку. Повторите наклоны головы, помогая правой рукой, лежащей на макушке. Вы сможете наклонять голову дальше направо и налево, если поможете движением позвоночника, который будет сгибаться налево, когда голова нагибается направо, и наоборот.

Раскачивание туловища сидя. Сядьте на пол, передвиньте ступни направо. Раскачивайте туловище справа налево легкими движениями, постепенно увеличивая амплитуду. Пусть руки уносятся движением туловища, как это было в упражнении в положении стоя в начале урока. Дышите свободно, чтобы раскачивание стало легче. После нескольких качаний измените движение головы и глаз относительно туловища и рук таким образом, чтобы голова и глаза двигались налево, а туловище двигалось направо, и наоборот.

Не останавливая движение, сделайте его опять однонаправленным, затем опять противоположным.

Продолжайте такие переменные движения, пока переход от одного к другому не станет плавным и легким. Выполните около двадцати пяти движений каждого вида, затем отдохните.

Повторите это упражнение, сев наоборот, повернув обе ноги налево. Отдохните.

Сядьте и посмотрите, как изменилось качество и угол поворотов по сравнению с началом урока.

Повороты туловища стоя, попеременно поднимая пятки.
Встаньте, ноги примерно на ширине таза, поворачивайте руки и туловище справа налево, голова движется вместе с телом. Когда вы движетесь направо, дайте левой пятке подняться от пола, когда движетесь налево – правой. Убедитесь, что руки движутся свободно, продолжайте, сделайте двадцать пять-тридцать поворотов. Когда движения головы станут плавными и приятными, измените их направление.

Продолжайте поворачивать голову в направлении, противоположном движению туловища, пока это движение тоже не станет легким и плавным. Снова измените направление, то есть двигайте голову вместе с плечами. Попробуйте менять направление движения головы, не останавливая движение туловища.

Пройдитесь и посмотрите, как изменились ваша поза, движение и дыхание.

Обращайте внимание на ощущения в своем теле. После 10-15 минутного выполнения упражнения вспоминайте свои ощущения тела: как удается движение, как ведут себя руки, ноги, что «говорит» спина, насколько напряжены шейные, поясничные отделы позвоночника, что чувствуют стопы, насколько устойчиво, уравновешенно движение, насколько оно целостно. *Благодаря глубокому сосредоточению внимания на выполнении сложноорганизованных движений, на дыхании и на проявляющихся в теле ощущениях, кора головного мозга погружается в особое состояние, которое обеспечивает развитие нейрогуморальных реакций, регулирующих восстановление работы внутренних органов.*

ПРИЛОЖЕНИЕ 6.

Специализированный комплекс упражнений для тренировки подвижности в суставах, эластичности связок и оптимизации тонуса мышц: «Суставная гимнастика»

Наименование сустава:	Вид движения:	Кол-во повторений, время:
Первые упражнения – вводные – решают задачу подготовки тела к выполнению основных упражнений, согревают основные группы мышц, улучшают кровоток.	Ходьба или бег на месте в среднем темпе с одновременным разогревом кистей рук и стоп. Упражнения на «щадящую растяжку» с элементами вибрации и произвольным индивидуальным или групповым звукоизвлечением, голосовым сопровождением.	3-5 мин.
Пальцы и их суставы: <i>И.П. Руки согнуты в локтях, открытой ладонью вверх.</i> <i>Мысленно формируя образ движения, представлять идеально-полное выполнение этого движения (упражнения).</i>	Самомассаж пальцев рук: начать с основания большого пальца, используя для этого пальцы противоположной руки, которые должны совершать движения вокруг всей поверхности пальца и каждого сустава. Движение сверху вниз, массируя, растирая все суставы каждого пальца. Затем повторить массаж с остальными пальцами, каждый раз начиная массаж от основания пальца. Закончить массаж одновременным растиранием ладоней рук друга. Основные упражнения: (однонаправленные движения выполняются с постепенным добавлением усилия, увеличивая амплитуду этого движения до максимально возможной). – одновременное сгибание пальцев в кулак; – одновременное разгибание пальцев из кулака;	15-30 сек. 7-10 раз.

	– поочередное сгибание каждого пальца в кулак; – поочередное разгибание каждого пальца из кулака; – круговые движения больших пальцев по ходу движения часовой стрелки; – круговые движения больших пальцев против движения часовой стрелки. <i>Модификация данных упражнений предусматривает одновременные противоположно направленные движения пальцев и их суставов правой и левой рук.</i>	
Лучезапястный сустав: <i>И.П. Спина прямая, руки вытянуты вперед перед грудью, параллельно полу. Движения только (в одном направлении) в лучезапястном суставе – напрягая-ослабляя мышцы, управляющие движением сустава с увеличением амплитуды движения кисти.</i> <i>Мысленно формируя образ движения, представлять идеально-полное выполнение этого движения (упражнения).</i>	Самомассаж лучезапястных суставов: выполняется поочередно для каждой руки, круговыми движениями, захватывающими весь сустав. Основные упражнения: (однонаправленные движения выполняются с постепенным добавлением усилия, увеличивая амплитуду этого движения до максимально возможной). – сгибание кисти рук в лучезапястном суставе (направление движения - книзу); – сгибание кисти рук в лучезапястном суставе (направление движения – кверху); – боковое сгибание кисти в лучезапястном суставе (направление движения - кнаружи); – боковое сгибание кисти в лучезапястном суставе (направление движения - внутрь); – круговые вращения кистью по ходу движения часовой стрелки; – круговые вращения кистью против движения часовой стрелки. <i>Модификация данных упражнений предусматривает одновременные противоположно направленные движения в лучезапястном суставе правой и левой рук.</i>	5-10 сек. 7-10раз.

Локтевой сустав. <i>И.П. Спина прямая, плечи параллельны полу, предплечья свободно опущены вниз.</i> <i>Мысленно формируя образ движения, представлять идеально-полное выполнение этого движения (упражнения).</i>	Самомассаж локтевых суставов: выполняется поочередно для каждой руки круговыми движениями захватывающими весь сустав. Основные упражнения: (однонаправленные движения выполняются с постепенным добавлением усилия, увеличивая амплитуду этого движения до максимально возможной). Упражнения выполняются одновременно обеими руками: – одновременные круговые вращения в локтевых суставах по кругу внутрь; – одновременные круговые вращения в локтевых суставах по кругу кнаружи; – одновременные круговые вращения в локтевых суставах по ходу движения часовой стрелки; – одновременные круговые вращения в локтевых суставах против часовой стрелки. <i>Модификация данных упражнений предусматривает одновременные противоположно направленные движения в локтевом суставе правой и левой рук.</i>	5-10 сек. 7-10 раз.
Плечевой сустав: <i>И.П. Спина прямая, руки свободно опущены вниз.</i> <i>Или</i> <i>И.П. Спина прямая, руки поднят вверх до уровня плеч (параллельно полу и разведены в стороны).</i> Преимущества: <i>улучшает крово-</i>	Самомассаж плечевых суставов: начать его с поддержки правого локтя левой рукой. Правой рукой мягко помассировать левый плечевой сустав, используя при этом всю поверхность ладони, а не только пальцы. Затем повторить прием на правом плечевом суставе. Основные упражнения: (однонаправленные движения выполняются с постепенным добавлением усилия, увеличивая амплитуду этого движения до максимально возможной). – вращения плечами вперед; – одновременные круговые вращения плечами назад; – попеременные круговые вращения	5-10 сек. 7-10 раз.

обращение, укрепляет мышцы плечевого пояса и спины, развивает подвижность плечевого пояса и гибкость верхней части спины (позвочника), грудины.	плечами вперед; – попеременные круговые вращения плечами назад. <i>Модификация данных упражнений предусматривает одновременные противоположно направленные движения в плечевом суставе правой и левой рук.</i>	
Голеностопный сустав: <i>И.П. Спина прямая, нога вытянута вперед перед собой, слегка приподнята вверх, пола не касается. Движения только в голеностопном суставе - напрягая-ослабляя мышцы, увеличиваем амплитуду движения стопы. Мысленно формируя образ движения, представлять идеально-полное выполнение этого движения (упражнения).</i>	Основные упражнения: (однонаправленные движения выполняются с постепенным добавлением усилия, увеличивая амплитуду этого движения до максимально возможной). – сгибание стопы в голеностопном суставе (тянуть носок книзу); – сгибание стопы в голеностопном суставе (тянуть носок вверх); – боковое сгибание стопы в голеностопном суставе (разворот стопы кнаружи); – боковое сгибание стопы в голеностопном суставе (разворот стопы внутрь); – круговые вращения стопы по ходу движения часовой стрелки; – круговые вращения стопы против движения часовой стрелки. <i>Модификация данных упражнений предусматривает одновременные разнонаправленные движения в голеностопном суставе правой и левой ног.</i>	7-10 раз.
Коленный сустав: <i>И.П. Спина прямая, нога согнута в колене, бедро параллельно полу поднято вверх перед собой. Ладонь</i>	Самомассаж коленных суставов: выполнять поочередно для каждого колена. Положить обе ладони на колено. Выполняя массаж, направлять движения ладоней в разные стороны. Если правая ладонь растирает колено сверху вниз, то левая снизу вверх. Руки движутся по контуру коленного сустава, используя для массажа всю поверхность ладони.	5-10 сек. 7-10 раз.

мягко опущена на коленный сустав, согревая его и фиксируя. И.П. Наклон туловища вперед, спина прямая, ноги на ширине плеч, ладони рук на коленях, согревая их и фиксируя вращение. И.П. Наклон туловища вперед, спина прямая, ноги вместе, ладони рук на коленях.	Основные упражнения: (однонаправленные движения выполняются с постепенным добавлением усилия, увеличивая амплитуду этого движения до максимально возможной). Упражнение выполняются попеременно правой и левой ногой: – вращение голени (в коленном суставе) по ходу движения часовой стрелки; – вращение голени (в коленном суставе) против часовой стрелки. Упражнение выполняются одновременно обеими ногами: – одновременные круговые вращения в коленных суставах по кругу вовнутрь; – одновременные круговые вращения в коленных суставах по кругу кнаружи. – одновременные круговые вращения в коленных суставах по ходу движения часовой стрелки; – одновременные круговые вращения в коленных суставах против часовой стрелки; – вес тела переносится на коленные суставы, ладони упираются в колени и, чуть надавливая, прогибают их назад, растягивая мышцы и связки тыльной стороны коленных суставов.	
Тазобедренный сустав. И.П. Спина прямая, нога согнута в колене, бедро параллельно полу перед собой поднято вверх. И.П. Спина прямая, плечи неподвижны. Работают только тазо-	Основные упражнения: (однонаправленные движения выполняются с постепенным добавлением усилия, увеличивая амплитуду этого движения до максимально возможной). Упражнение выполняются попеременно правой и левой ногой: – отведение – приведение бедра в сторону и обратно (опорная нога неподвижна); – отведение бедра в сторону (фиксация: бедро параллельно полу, нога согнута в коленном суставе) с дальнейшим круговым вращением вперед;	7-10 раз.

бедренные суставы (ноги в коленях не сгибать). Мысленно формируя образ движения, представлять идеально-полное выполнение этого движения (упражнения).	– отведение бедра в сторону (фиксация: бедро параллельно полу, нога согнута в коленном суставе) с дальнейшим круговым вращением назад; – маховые движения бедра: вперед - вверх (перед собой) – обратно вниз, в сторону - вверх – обратно вниз, нога согнута в коленном суставе под углом 90°. Упражнение выполняются одновременно двумя ногам: – ходьба на прямых ногах; – ходьба на прямых ногах - на носках; – ходьба на прямых ногах - на пятках; – ходьба на внешней стороне стопы; – ходьба на внутренней стороне стопы – ходьба на прямых ногах: носки вместе, пятки врозь (обе стопы стремятся образовать прямую линию); – ходьба на прямых ногах: пятки вместе, носки врозь (обе стопы стремятся образовать прямую линию).	7-10 раз
Завершение разминки: комплекс дыхательных упражнений.	Дыхательные упражнения, направленные на расслабление: – вдох (диафрагмальное дыхание), прямые руки свободно поднять вверх через стороны (дать образ наполнения: легкость, бодрость, молодость, здоровье); – выдох (диафрагмальное дыхание), прямые руки свободно через стороны опустить вниз, полностью освобождая легкие от воздуха (дать образ растворения и выдоха всего ненужного, неприятного, тяжелого, темного). Дыхание медленное, с удовольствием.	7-10 раз.
Упражнение – «завершающий ритуал», для закрепления результата от выполненной работы, позитивного настроения,	В психологических тренингах ритуалы выполняют функцию «якорей», закрепляющих эти позитивные программы и создающих условия для их своевременного запуска. Психофизиологический механизм действия «якоря» базируется на <i>рефлекторно-ассоциативных</i> связях.	5 -7 сек.

и уважения к себе за проделанную работу.	Пример, с подачи ведущего в момент интенсивного всплеска положительных эмоций участников фиксируется выполнением простого ритуала: И.П. Спина прямая, на лице улыбка, правая рука прямая, поднята вверх. По команде ведущего рука, крепко сжатая в кулак, с усилием мгновенно опускается вниз вдоль тела с криком «Есть!»	
По мере накопления опыта и уверенности в правильности выполнения упражнений можно делать большую их часть с закрытыми глазами. Это способствует лучшему сосредоточению и улучшает зрение.		

ПРИЛОЖЕНИЕ 7.

Специализированный комплекс упражнений для сохранения здоровья позвоночника, формирования правильной осанки, волевого ресурса и психосоматических механизмов позитивного настроения

Наименование отдела	Вид движения	Время
Первые упражнения – вводные – решают задачу подготовки тела к выполнению основных упражнений. Согревают основные группы мышц тела, улучшают кровообращение, расслабляют плечевые, тазобедренные суставы и позвоночник.	Ходьба или бег на месте в среднем темпе с одновременным разогревом кистей рук и стоп (растирание, поглаживания, похлопывания друг о друга и о различные участки тела). Упражнения на «щадящую растяжку» с элементами вибрации и произвольным голосовым сопровождением.	5 мин.
Шейный отдел позвоночника. <i>И.П. Плечи неподвижны. Нижерасположенные отделы позвоночника зафиксированы свободно и неподвижно.</i> Каждое движение начинается с движения глаз, внимание направлено и сконцентрировано в области выполнения движения. Мысленно формируя образ движения, представлять идеально-полное выполнение этого движения (упражнения).	Однонаправленные движения выполняются с постепенным добавлением усилия, увеличивая амплитуду этого движения до максимально возможной. – Наклон-сгибание головы вперед (с одновременным <i>сжатием</i> передней поверхности и <i>растяжением</i> задней поверхности шейного отдела позвоночника). – Наклон-сгибание головы назад (с одновременным <i>сжатием</i> задней поверхности и <i>растяжением</i> передней поверхности шейного отдела позвоночника). – Наклон – сгибание головы к левому плечу (с одновременным <i>сжатием</i> левой боковой и <i>растяжением</i> правой боковой поверхности шейного отдела позвоночника).	2-3 мин. каждое движение.

Преимущества: снимает напряжение в верхней части спины и шеи.	– Наклон – сгибание головы к правому плечу (с одновременным сжатием правой боковой и растяжением левой боковой поверхности шейного отдела позвоночника). – Поворот головы (шейного отдела позвоночника) влево (максимально, с минимальным усилием, движение подбородка параллельно полу). – Поворот головы (шейного отдела позвоночника) вправо (максимально, с минимальным усилием, движение подбородка параллельно полу). – Вращение (ротация) головы (шейного отдела позвоночника) вокруг воображаемой вертикальной оси против часовой стрелки. – Вращение (ротация) головы (шейного отдела позвоночника) вокруг воображаемой вертикальной оси по ходу часовой стрелки. – Сжатие (компрессия) шейного отдела позвоночника, направление – вниз. – Растяжение (декомпрессия) шейного отдела позвоночника, направление - вверх (макушка тянется вертикально вверх). Воображаемая вертикальная ось, проходящая между макушкой и копчиком позвоночного столба, при поворотах, сжатии или растяжении любого из его отделов остается всегда прямой и является центральным ориентиром	
Верхнегрудной отдел позвоночника. <i>И.П. Работают голова, шея и позвоночник до</i>	Однонаправленные движения выполняются с постепенным добавлением усилия, увеличивая амплитуду этого движения до максимально возможной.	2-3 мин. каждое движение.

<i>нижнего края лопаток. Нижерасположенные отделы позвоночника зафиксированы свободно и неподвижно.</i> Каждое движение начинается с движения глаз, внимание направлено и сконцентрировано в области выполнения движения. Мысленно формируя образ движения, представлять идеально-полное выполнение этого (движения) упражнения.	• Наклон – сгибание головы вперед, с одновременным <i>сжатием</i> передней поверхности и <i>растяжением</i> задней поверхности шейного и верхнегрудного отделов позвоночника. • Наклон-сгибание головы назад, с одновременным <i>сжатием</i> задней поверхности и <i>растяжением</i> передней поверхности шейного и верхнегрудного отделов позвоночника. • Наклон-сгибание головы к левому (нижнему) плечу. Одновременное <i>сжатие</i> левой боковой, и <i>растяжение</i> правой боковой поверхности шейного и верхнегрудного отделов позвоночника. • Наклон-сгибание головы к правому (нижнему) плечу. Одновременное <i>сжатие</i> правой боковой и <i>растяжение</i> левой боковой поверхности шейного и верхнегрудного отделов позвоночника. • Поворот головы влево, с последовательным движением в шейном и верхнегрудном отделах влево (максимально, с минимальным усилием). • Поворот головы вправо, с последовательным движением в шейном и верхнегрудном отделах вправо (максимально, с минимальным усилием). Воображаемая вертикальная ось, проходящая между макушкой и копчиком позвоночного столба, при поворотах, сжатии или растяжении любого из его отделов остается всегда прямой и является центральным ориентиром.	
Нижнегрудной отдел позвоночника. <i>И.П. Работают голова, шея и позвоночник до</i>	Однонаправленные движения выполняются с постепенным добавлением усилия, увеличивая амплитуду этого движения до максимально возможной.	2-3 мин. каждое движение.

<i>нижнего края ребер. Пояснично-крестцовый отдел зафиксирован свободно и неподвижно.</i> Каждое движение начинается с движения глаз, внимание направлено и сконцентрировано в области выполнения движения. Мысленно формируя образ движения, представлять идеально-полное выполнение этого (движения) упражнения.	• Наклон-сгибание головы вперед, с одновременным <u>сжатием</u> передней поверхности и <u>растяжением</u> задней поверхности шейного, верхнегрудного и нижнегрудного отделов позвоночника. • Наклон-сгибание головы назад, с одновременным <i>сжатием</i> задней поверхности и <i>растяжением</i> передней поверхности шейного, верхнегрудного и нижнегрудного отделов позвоночника. • Наклон-сгибание головы к левому плечу, с одновременным <i>сжатием</i> левой боковой и <i>растяжением</i> правой боковой поверхности шейного, верхнегрудного и нижнегрудного отделов позвоночника. • Наклон-сгибание головы к правому плечу, с одновременным <i>сжатием</i> правой боковой и <i>растяжением</i> левой боковой поверхности шейного, верхнегрудного и нижнегрудного отделов позвоночника. • Поворот головы влево, с последовательным движением в шейном, верхнегрудном и нижнегрудном отделах влево (максимально, с минимальным усилием). • Поворот головы вправо, с последовательным движением в шейном, верхнегрудном и нижнегрудном отделах вправо (максимально, с минимальным усилием). Воображаемая вертикальная ось, проходящая между макушкой и копчиком позвоночного столба, при поворотах, сжатии или растяжении любого из его отделов остается всегда прямой и является центральным ориентиром.	

Пояснично-крестцовый отдел позвоночника. <i>И.П. Спина прямая, ноги на ширине плеч, стопы плотно стоят на полу, параллельно друг другу. Выше расположенные отделы позвоночника зафиксированы свободно и неподвижно.</i> Внимание направлено и сконцентрировано в области выполнения движения. <i>Мысленно формируя образ движения. представлять идеально-полное выполнение этого (движения) упражнения.</i> <i>Преимущества:</i> улучшает кровообращение в области таза, мягко растягивает и укрепляет мышцы промежности. Благоприятно сказывается на здоровье мочеполовой и репродуктивной систем.	Однонаправленные движения выполняются с постепенным добавлением усилия, увеличивая амплитуду этого движения до максимально возможной. • Растяжение пояснично-крестцового отдела (вперед и вверх). • Растяжение пояснично-крестцового отдела (назад и вверх). • Растяжение пояснично-крестцового отдела (влево и вверх). • Растяжение пояснично-крестцового отдела (вправо и вверх). • Вращение в пояснично-крестцовом отделе позвоночника (вокруг своей оси) против часовой стрелки. • Вращение в пояснично-крестцовом отделе позвоночника (вокруг своей оси) по ходу движения часовой стрелки.	2-3 мин. каждое движение.
Упражнения для всех отделов позвоночного столба. <i>И.П. Спина прямая, ноги на ширине плеч, стопы плотно стоят на полу, параллельно друг другу. В работе участвует весь позвоночник.</i> Внимание направлено и сконцентрировано в области выполнения	Однонаправленные движения выполняются с постепенным добавлением усилия, увеличивая амплитуду этого движения до максимально возможной. • Сжатие позвоночного столба вниз (компрессия). • Растяжение позвоночного столба вверх. • Растяжение позвоночного столба вверх, поворот позвоночного столба влево.	2-3 мин. каждое движение.

движения. Мысленно формируя образ движения, представлять идеально-полное выполнение этого упражнения. Преимущества: <i>развивает гибкость позвоночника, боковых мышц и мышц спины, улучшает функцию дыхания и осанку.</i>	• Растяжение позвоночного столба вверх, поворот позвоночного столба вправо. • Растяжение позвоночного столба вверх, полное боковое сгибание влево. • Растяжение позвоночного столба вверх, полное боковое сгибание вправо. Воображаемая вертикальная ось, проходящая между макушкой и копчиком позвоночного столба, при поворотах, сжатии или растяжении любого из его отделов остается всегда прямой и является центральным ориентиром.	
Диагностическое упражнение «Орел», способствующее формированию волевого ресурса и выявляющее динамику изменений в костно-мышечной системе.	Спина прямая, прямые руки подняты вверх, через стороны, параллельно полу. Угол между внутренней поверхностью руки и боковой поверхностью туловища 90 градусов. Без покачивания!	5-15 минут.
Упражнения «спонтанного музыкального движения» для снятия остаточного нервно-мышечного напряжения.	Для создания и закрепления позитивного эмоционального настроения используется фоновая эрготропная (реактивная) музыка. Тематика танца варьируется в зависимости от общего состояния группы.	2-4 мин.
Упражнение – «завершающий ритуал», для закрепления результата от выполненной работы, позитивного настроения и уважения к себе за проделанную работу.	И.П. Спина прямая, на лице улыбка, правая рука прямая, поднята вверх. По команде ведущего рука, крепко сжатая в кулак, с усилием мгновенно опускается вниз вдоль тела с криком «Есть!»	5 сек.
Упражнения, направленные на восстановление дыхания.	См. дыхательные техники. Для создания эмоционального фона используется трофотропная (регулятивная) музыка различного тематического наполнения. «Звуки моря», «Шелест ветра», «Водопад в горах» и т.д.	3-4 мин.

ПРИЛОЖЕНИЕ 8.

Методы интеграции опыта

8.1. Дневник самонаблюдения, взаимосвязь мыслеобразов, целей, привычек.

Привычки. Глаза, являясь барометром психического и физического состояния человека, отражают и диагностируют работу всего организма, всех его систем, и любая поломка в системе напрямую или косвенно отразится на качестве уровня зрения. Заболевание глаз является, как правило, уже следствием в сложной цепочке взаимосвязанных психосоматических процессов организма. Иными словами **ПРИВЫЧ**ного образа жизни: мыслей, поведения.

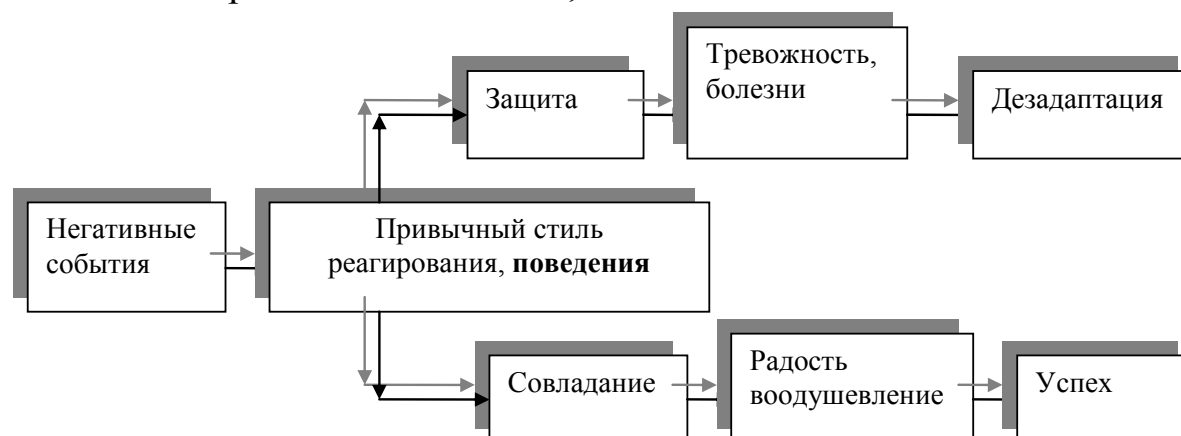


Рис 11. Стили реагирования на ситуацию

Предъявляемый человеком «поведенческий стереотип», каким бы странным или несуразным он ни казался, – есть самая удачная реакция, доступная в данной ситуации, предполагающая получение «выгоды», порой даже неосознаваемой, но предопределяющей жизнь. Каждый делает именно тот выбор, который доступен его модели понимания мира. Разумеется, существует множество скучных моделей, в которых не достаёт полезных возможностей выбора, и это может проявиться в многообразии внутри- и межличностных конфликтов.

«Возможностей выбора недостает не миру, а модели мира, которая есть у каждого».

Поэтому всегда перед началом курса очень подробно разбирается вопрос о поиске, внутренней причине возникновения проблемы. Пути расширения возможности выбора и создания новых моделей поведения. Объясняются механизмы взаимосвязи *всех органов и систем* организма с учетом ведущей роли психологической составляющей. Чтобы было понимание, что специализированный комплекс психофизических упражнений для глаз это только часть сложного процесса движения к выходу.

Цепочка проста: У каждого, в зависимости от его индивидуальных особенностей, есть годами наработанные привычки. Самая вредная привычка – это отсутствие внимания и потеря интереса к самому себе «Вот настанет понедельник первое число....», «Мне сегодня некогда...» и так далее.

Привычка порождает характер, характер определяет судьбу.

Большой пес, увидев щенка, гонящегося за хвостом, спросил:

– Что ты так гоняешься за хвостом?

– Я изучил философию, – ответил щенок, – я решил проблемы мироздания, которые не решила ни одна собака до меня; я узнал, что лучшее для собаки – это счастье, и что счастье мое в хвосте, поэтому я гонюсь за ним, а когда поймаю, он будет мой.

– Сынок, – сказал взрослый пес, – я тоже интересовался мировыми проблемами и составил свое мнение об этом. Я тоже понял, что счастье прекрасно для собаки, и что счастье мое в хвосте, но я заметил, что куда бы я ни пошел, что бы ни делал, он следует за мной: мне не нужно за ним гоняться.

Формированию новых привычек, которые будут способствовать новому качеству жизни, и посвящается этот курс. Ведущее место среди новых привычек посвящается навыку саморефлексии и самоанализа, в этом большую роль играет формирование навыка ведения дневника «самонаблюдения».

Дневник. Цель и задачи.

Порядок в жизни начинается с порядка в голове, а навести этот порядок и разобраться в привычках, мыслях, целях, развить навык саморефлексии, тонкого самонаблюдения и самоанализа вам поможет **дневник**. Записывая ежедневно свои ощущения, эмоции, чувства, мысли, идеи, цели на настоящее и будущее, сравнивая их и **делая выводы**, вы обнаружите, ведет ли уже проделанный вами путь к достижению желаемого, какие черты вашего характера вам помогают, а какие тормозят. Прочитав то, что написано в дневнике ранее, вы сможете со стороны дать себе совет и еще раз взглянуть на уже проделанную работу, внести коррективы и с удивлением обнаружить, сколько открытий вы совершили за это время. Ведя дневник, вы обретаете новый инструмент для достижения желаемых результатов в любых сферах, будь то здоровье, семья, бизнес, отдых или что-то еще. Вы приобретаете собеседника, которому можно доверить самое сокровенное. Опыт работы на курсе показывает, что именно начало ведения дневника считается отправной точкой в достижении поставленного результата

Кратко, те цели, которые преследует дневник:

1. Учит четко и ясно выражать свои мысли и внутренние переживания;
2. Учит из многих точек зрения выбирать одну, приоритетную;
3. Способствует самораскрытию, то есть учит раскрывать себя для себя самого;
4. Является стимулятором творчества;
5. Способствует внутреннему раскрепощению и психоэмоциональному высвобождению;
6. Рисунки, схемы, символы отражают работу вашего подсознания и помогают глубже понять происходящие процессы и внутренние изменения.

План оформления дневника:

I. «Работа с фотографией»

На первой странице – любимая фотография, где вы молоды, веселы, энергичны, независимо от возраста (но это должен быть возраст осознанного подхода к своей жизни). Главное условие – это хорошее настроение при взгляде на фотографию. Это ваш энергетический ресурс – программа для дальнейшей трансформации внутренних неполадок и их внешних проявлений. Новый образ – состояние, с помощью которого вы реализуете свои цели. Посредством зрительных анализаторов эта картинка будет передана в головной мозг, и он начнет перестраивать работу всех систем организма по вновь сформулированному требованию, включая механизмы позитивного возрастного регресса, запускающие ответные цепные реакции всех систем организма. Очень важно правильно подобрать фотографию: если основная задача снять очки, а на фото вы в очках, – это, как говорится в поговорке: «Носить воду решетом», – эффект тот же. Если на фотографии вы в раннем и счастливом детстве, где ведущей деятельностью было кушать, плакать и писать, то именно эти задачи и будут переданы вашему центру управления, как приоритетные на сегодняшний день. «Очень **групповые**» фотографии, как правило, размывая вашу индивидуальность, подчиняют все законам социальных норм и правил, диктуя свои жесткие установки. Личность в этом случае теряет возможность самораскрытия и творчества, что просто необходимо для прохождения данного курса и формирования личностно – ориентированной, рефлексивной жизненной доминанты.

II. «Работа с именем»

Ощущение идентичности развивается под влиянием окружения. Это реакция на воздействия и влияния, которые были адресованы субъекту. Даже имя или имена, которые записаны в документах, влияют на судьбу. Они отражают родительские ожидания, направленные на ребенка, культурный и исторический фон, часто историю рода или историю страны. Кроме официального имени человек несет детские и

«особенные» имена – те, которыми его называли в детстве родственники и родители, как его называют сейчас близкие люди или враги.

Вот несколько вариантов упражнений, которые могут активизировать чувства, связанные с именем, и ассоциированные с именем отношения в первоначальной семье.

Вспомните свои детские имена и прозвища. Кто дал вам эти имена, в каких обстоятельствах вас называли тем или иным именем? Кто называл? Какие чувства вы испытываете сейчас, когда думаете об этих именах?

Выберите наиболее яркие детские имена. Какие чувства они вызывали? Соединитесь с проекцией. Поэкспериментируйте прямо сейчас. Какие чувства и кому выражало это имя? Как к вам относились те, кто давал это имя или прозвище? Как оно менялось? Гордились ли вы, любили свое имя или были периоды негативного отношения?

Какие у вас сейчас есть прозвища или ласкательные имена? Как вы их получили? Какие области жизни они затрагивают?

Есть ли у вас разные имена дома и на работе? Если да, с чем это связано?

Вспомните ваши имена (определения, характеристики) в разные периоды жизни. Как они влияли или влияют на ваше представление о себе сейчас?

Какие у вас сейчас варианты имен? В каких ситуациях вас так называют, когда вы так представляетесь, кому, где? Какие чувства у вас ассоциируются с этими именами? Какие отношения с этими людьми?

Были ли случаи, когда вас называли именем, не соответствующим вашему полу или которое вызывало насмешки?

Как выбирали ваше имя родители? В честь кого? Их ожидания, что вы об этом знаете?

Какое символическое значение вашего имени, что оно значит в переводе, что оно значило для вас в разные периоды жизни?

Как вы себя чувствуете с вашим именем среди других? Как относитесь к тем, у кого такие же имена: чувствуете ли вы себя хорошо или у вас возникают негативные чувства, когда есть еще люди с такими же

именами? Какие варианты своего имени вы не любите? Если ваше имя уникальное, как вам среди тех, кто носит обыкновенное имя?

Если бы вы выбирали себе имя заново – какое бы вы выбрали второе имя и почему, что оно могло бы символизировать? Какие есть доводы для сохранения старого имени? Какие резоны для выбора нового?

Осознайте, как вы представляетесь, – например, в данной группе; как вас называют – так, как вы представились, или иначе. Как вы на это реагируете? Как вы предпочитаете, чтобы вас называли, кто и когда?

Подробно опишите все этапы этого упражнения и сделайте самостоятельные выводы, какие новые знания вы получили, и что нового вы приобрели в процессе выполнения упражнения.

III. Работа по выявлению «черт характера»

Четко сформулируйте черты характера, составляющие ваши привычки, помогающие вам в жизни или мешающие. Характер определяет судьбу: в выработке каких черт характера вы будете себя тренировать, и какие черты характера будите трансформировать для получения положительного результата.

Осознанный выбор:

Характер = Болезням

или

Характер = Здоровью, успеху и самореализации

Пример: если у вас хроническая язва чего-то, то возможно поведенчески и эмоционально вы уже и сами превращаетесь в хроническую язву кого-то...кто вы в глазах окружающих? Задайте себе вопрос: «Если я дальше буду таким, как есть, чем это для меня закончится?».

Работая с этим разделом, вы составляете «внутреннюю картину личности», которая поможет вам разобраться в предрасположенности к определенным психосоматическим состояниям «предболезни», и, перереформулировав негативные моменты, успешно со всем разобраться.

IV. «Работа с механизмами защиты»

Что держит в недуге? **Зачем** держитесь за «заболевание» или свое состояние (какие вторичные выгоды и преимущества от этого получаете)? Сразу не спешите отвечать, потому что именно здесь сработают защитные механизмы. Несмотря на то, что состояние или заболевание приносит некоторые неудобства и боль, оно одновременно помогает решить и проблемы, встающие перед человеком. Оно является своего рода разрешением, дающим человеку право вести себя так, как он никогда бы не осмелился, будучи здоровым, манипулировать другими людьми. Часто только заболев, человек чувствует, что в праве снять с себя определенную ответственность, заботы и впервые обратить внимание на самого себя, не испытывая при этом вины или необходимости оправдывать свое поведение. Вот только некоторые преимущества, о которых рассказывают участники курса:

- заболевание «дает разрешение» уйти от неприятной ситуации или от решения сложной задачи;
- заболевание предоставляет возможность получить заботу, любовь, внимание;
- «дарит» условия для «оправданной» манипуляцией окружающими людьми;
- отпадает необходимость соответствовать тем высоким требованиям, которые предъявляют к тебе окружающие и сам к себе;
- «дарит» условия для того, чтобы переориентировать необходимую для решения проблемы психическую энергию или пересмотреть свое понимание ситуации.

Но, предоставляя временную передышку, заболевание одновременно является и ловушкой, становясь способом удовлетворения этих потребностей. Работая с этим разделом, ваша задача найти эти ловушки, разобраться в какое время они были поставлены и зачем.

Чтобы разобраться в проблеме вторичных выгод применительно к болезни, необходимо решить две основные задачи:

1. Определение потребностей, которые удовлетворены благодаря болезни.

2. Поиск удовлетворения этих потребностей иным образом (без участия болезни).

Упражнение «История болезни»

Для того, чтобы работа по выяснению причин преимуществ вашей болезни или состояния оказалась успешной, рекомендуется предварительно вспомнить особенности того жизненного периода, который вы переживали непосредственно перед возникновением заболевания. Скорее всего, он был весьма трудным и для того, чтобы преодолеть эти трудности, вам чего-то не хватало либо собственных сил и времени, либо помощи окружающих, либо еще чего-нибудь важного. Теперь представьте, что болезнь оказалась для вас благом, позволившим вам «на законных основаниях» как-то преодолеть неприятную ситуацию. Так в чем же заключались преимущества, которые давала вам ваша болезнь? Определите в вашем прошлом 3–6 случаев, когда у вас возникала периодически повторяющаяся и преследующая вас «острая» болезнь, или происходило обострение хронического заболевания. Теперь, начиная с самого первого случая, приступайте к заполнению следующей таблицы.

Таблица

История болезни

	Случаи возвращения или обострения заболевания (укажите даты периодов).					
1. Что предшествовало возникновению этого случая болезни? Что вас к нему подвело или привело? Что явилось триггером болезни?						
2. Что вы делали во время этой болезни? Как лечились? Как отдыхали? От чего отходили и к чему стремились?						

3. Чему вы научились во время этой болезни? Что для себя определили? Какие выводы сделали?						
4. В чем была ценность того, чему вы научились? В чем заключалась ценность полученного опыта и сделанных выводов?						

Данное упражнение предоставляет две возможности.

Во-первых, определить *циклы* и *петли* вашей жизни. Жизнь любого человека состоит из определенных *циклов*, возникающих с завидной периодичностью. Внутри каждого цикла человек решает определенные задачи, обучаясь неким новым жизненным навыкам. Но если задачи цикла не разрешаются, и мы не обучаемся тому, чему должны были обучиться, возникает *петля*, и одни и те же проблемы будут снова и снова возникать в вашей жизни, не давая вам двигаться дальше; в подавляющем большинстве случаев болезнь – это именно следствие петли, незавершенного цикла или неосвоенных навыков.

Во-вторых, пункты 3 и 4 вышеприведенной таблицы предназначены для того, чтобы вы разобрались с тем, чему вы научились там и тогда (или чему вы должны были научиться), и решили, в чем заключалась (или должна была заключаться) ценность опыта, который, по-видимому, до сих пор так и остается неосвоенным вами.

V. «Работа по целеполаганию»

Цели: Постановка цели автоматически ориентирует человека на будущее, создавая условия для изменений, концентрирует энергию, задает приоритеты. Легче и эффективнее двигаться по направлению к тому, чего человек хочет, нежели уходить прочь от того, что ему не нравится. Формулируя цель, нужно сосредоточиться на том, что необходимо сделать для ее достижения, и, если вы достигаете цели, что это вам дает.

Выбранные вами цели должны быть:

- «сбалансированы» и, соответствуя вашим истинным желаниям, включать деятельность, которая не только приносит удовольствие, но и наполнена внутренним смыслом;
- реалистичными;
- достижение поставленных целей зависит только от вас, а не от активности других людей;
- конкретными и определенными (кто? что?, где? когда? и как?)
- видеть, слышать, чувствовать, ощущать свою цель настолько конкретно, насколько это возможно;
- измеряемыми и иметь реальные параметры (иметь логические, эмоциональные, телесные, и др. критерии того, что цель достигнута).

Заключительная фаза выбора – экологическая рамка. Нет такого человека, который жил бы изолированно от других людей, мы все являемся частью системы: семьи, работы, круга друзей и общества в целом. Поэтому всегда следует рассматривать последствия достижения ваших результатов.

Выбор краткосрочных целей определяет долгосрочные, порой корректируя направление движения. Таким образом, если цель хорошо сформирована, то она является достижимой, мотивирующей и обязывающей. Во время формирования результата происходит внутренняя работа, помогающая четче определиться с приоритетами настоящего и будущего.

VI. Психологические эквиваленты «Образ мыслей, формирующий образ жизни»

Итак, сначала притча. Один человек путешествовал и неожиданно попал в рай. В Индии концепция рая – древо исполнения желаний. Как только сел под таким деревом, любое желание немедленно будет исполнено – нет никакой задержки, никакого временного промежутка между желанием и реализацией желаемого. Этот человек был уставшим, и он лег спать под таким деревом исполнения желаний. Когда он проснулся, то почувствовал сильный голод и подумал:

– Я чувствую голод. Я бы хотел добыть немного пищи откуда-нибудь.

И немедленно из ниоткуда появляется пища – прямо приплыла по воздуху, очень вкусная пища. Он был так голоден, что не стал думать, откуда она появилась – сразу начал есть, а пища была так вкусна... Потом, когда его голод прошел, он взглянул вокруг. Теперь он чувствовал удовлетворение. У него появилась другая мысль:

– Если бы только чего-нибудь выпить...

В раю нет запретов, немедленно появилось прекрасное вино. Лежа в тени дерева и спокойно попивая вино, обдуваемый прохладным ветерком рая, он начал удивляться:

– Что это творится? Что происходит? Может, я сплю? Или здесь есть несколько привидений, которые разыгрывают шутки со мной?

И привидения появились. Они были ужасны, жестоки и отвратительны – именно такие, какими он себе их представлял. Он задрожал и подумал:

– Сейчас они точно убьют меня. И они его убили.

Миром правит воображение (Б. Наполеон). Написать свою МЕЧТУ и ЦЕЛЬ, что между ними общего и в чем разница (с позиции человека здорового, успешного, самодостаточного). Возьмите дневник и запишите следующие понятия: **здоровье; работа/карьера; финансы; образ жизни/имущество; отношения с людьми; досуг/путешествия; творческое самовыражение; личностный рост/образование.**

Теперь под каждым из этих понятий запишите то, что вы хотели бы достичь и когда, изменить или улучшить в ближайшем или дальнейшем будущем. Напишите цели на неделю, месяц, полгода, год, пять лет вперед. Очень важно записывать свои цели в форме утверждений, как будто они уже осуществились. Это позволяет достичь более четкого и сильного эффекта.

По мере продвижения вперед обязательно вносите коррективы и **награждайте** себя за результат. Награды вы можете выбрать по своему усмотрению, но это должно быть то, что приносит радость имен-

но вам. Позволить сделать себе подарок – это тоже важный момент в достижении результата, а научиться получать удовольствие от подарка – это искусство.

VII. «Осуществление самоконтроля»

Во время выполнения физических, суггестивных, дыхательных, голосовых упражнений организм начинает перестраиваться, восстанавливая согласованную работу всех систем – и на этом этапе **особенно** важен контроль и фиксация малейших изменений в самочувствии и эмоциональных состояниях. Есть такое выражение «Болезнь уходит, хлопнув дверью», поэтому надо быть готовыми к тому, что начнется обострение, но это временное состояние, которое символизирует успех. **При приеме лекарственных препаратов не отменяйте их самостоятельно, прежде проконсультируйтесь с врачом.** Единственное безоговорочное требование это полный отказ от приема алкоголя и психоделиков.

Вести дневник каждый день, фиксируя малейшие изменения в эмоциональном и физическом состоянии – самочувствие, настроение, самооценка новые идеи, взаимоотношения с людьми, отношение к животным и т.д.

8.2. Индивидуальная и групповая рефлексия. Публичное выступление, «проговор»

Внутренний диалог с самим собой или диалог с кем-то дает человеку возможность встать на позицию исследователя по отношению к самому себе. Это связано с тем, что в процессе таких диалогов у человека развивается рефлексия. Рефлексия (от латинского «рефлексиио» – обращение назад) процесс познания человеком самого себя, своего внутреннего мира, анализ собственных мыслей и переживаний, размышление о самом себе, осознание того, как тебя воспринимают и оценивают окружающие люди. Таким образом, можно сказать, что рефлексия – это способность и умение видеть и понимать себя, и то,

как тебя понимают другие люди. Понимая мотивы своего поведения, легче делать осознанный выбор.

В силу того, что участники тренинга получают интенсивный опыт, который необходимо встраивать в жизнь, всегда применяются методы и средства, которые помогают проявиться интегративным тенденциям личности и способствуют присоединению полученных знаний и переживаний к мировоззренческой картине человека.

«Проговор» имеет разные виды и формы реализации до или после общих упражнений, в зависимости от структуры занятия. Это равновесие между пониманием того, что происходит, с полным осознанием и отсутствием привязанности к какому-либо конкретному содержанию или форме, в которой это приходит.

Во время групповой работы, когда в нем участвует вся группа, участники садятся в круг таким образом, чтобы каждому было удобно и каждый мог видеть и слышать говорящего. Также это может проходить в форме «Публичного выступления» перед группой.

Во время обмена индивидуальный опыт переходит в копилку группового, запуская «цепную реакцию достижений» и формируя механизм саморефлексии и самонаблюдения.

Во время группового обмена опытом начинается интеграция опыта в обычную жизнь. И внутреннее переживание, которое подчас кажется неосознанным, невыразимым, начинает оформляться. Из «проговоров» других людей человек может понять какие-то аспекты себя самого и свои переживания. Организовывается процесс, благодаря которому происходит этот ценный обмен, и появляется ясность.

Богатство обмена между внутренней и внешней реальностями каждого оказывается еще более очевидным в группе. Возникающая мощная сила групповой концентрации на выступающем помогает ему в рождении внутренней истины или опыта во внешний мир.

Внимание участников всегда гибко и спонтанно реагирует в каждый данный момент: смехом, слезами, критикой, моментами тишины. Помогая установить внимание в группе, ведущий включает ролевое моделирование – готовность быть в процессе и реагировать по мере

разворачивания процесса от момента к моменту, создавая любовь и безоценочное присутствие. Во время обмена опытом люди чередуются, рассказывая то, что хотят рассказать о своем переживании искренне, а не просто рассказать историю о чем-то постороннем и тогда возникает атмосфера доверия, взаимопонимания и взаимоподдержки.

Не нужно рассказывать то, что человек считает слишком личным. Не обязательно рассказывать вообще все. Однако, если есть сомнения, рассказывать ли что-то, лучше рискнуть и попытаться артикулировать этот опыт. Готовность доверять другим глубоко личный и важный опыт иногда дает чувство полной завершенности. Когда один человек закончил, другой, чувствующий желание говорить, может начать. Те, кто слушает, полностью концентрируют свое внимание на том, что говорится. Самая ценная вещь, которую можно предложить говорящему, – это полное внимание группы. Иногда кажется, что необходимо что-то спросить для полной ясности. Как правило, лучше просто слушать. Вы вольны рассказывать о своем опыте только то, что считаете нужным. Воздерживайтесь от анализа и оценок чье-либо переживания. Иногда кажется вполне уместным предложить какую-то помощь или мысль, но на самом деле почти всегда бывает нехотать отвлекать внимание от того, кто делится своим опытом, предлагая вместо этого свой собственный опыт или анализируя переживание, о котором говорится. Анализ и интерпретация предполагают, что имеется уже полная информация для интерпретации. Когда возникает интерпретация, появляется тенденция к прекращению или замораживанию дальнейшего движения.

Рациональное понимание не является конечным или абсолютным. Даже в науке теории постоянно изменяются. Если как-то вмешиваться в отчет участника, лучше это делать в духе усиления. Усиление выносит на поверхность то, что уже известно относительно того или иного символа, и помогает продвижению.

Перед обсуждением важно определить промежуток времени для того чтобы поделиться опытом и попросить помощи у группы, чтобы времени хватило всем. Также нужно следить за тем, чтобы каждый

человек закончил говорить перед тем, как начнет следующий. Если у человека было некоторое чувство незавершенности, уточнить у него, как он чувствует себя сейчас, как чувствует себя его тело. Подтвердить готовность работать с ним и дальше, после обсуждения, если это будет необходимо. Поблагодарить каждого после того, как он закончил рассказывать о своем опыте. Удерживать внимание группы, не давая при этом людям почувствовать, что они нарушили правила.

В конце проговора объяснить, что необходимо выбирать, когда и с кем можно делиться своими переживаниями.

В конце проговора полезно провести какой-то маленький ритуал для завершения. Это может быть просто молчание с закрытыми глазами, когда участники, взявшись за руки, сидят в кругу и созерцают тишину, или медитация на свечку, или что-то другое.

8.3. Ритуалы начала и завершения занятий

Каждый день занятий на курсе начинается с настройки – медитации, ритуалов приветствия и предполагает особый ритуал – завершение как одного дня работы, так и окончания всего курса.

Структура зависит от многих переменных – контекста тренинга, количества участников, условий в зале, формы (стационарный, выездной). Приведем несколько упражнений – завершающих сессию и окончание семинара.

Ритуал прощания проходит как благодарение.

«Я тебе благодарен...». Это завершающий ритуал. Участникам предлагается попрощаться друг с другом со следующими фразами: «Я тебе благодарен за то, что...». Во время ритуала звучит медитативная, торжественная музыка.

«А теперь я хочу сказать...». Этот завершающий ритуал аналогичен предыдущему. Участникам предлагается попрощаться друг с другом со следующими фразами: «А теперь я хочу тебе сказать...». Во время ритуала звучит медитативная фоновая музыка.

«Вдохни и выдохни день...». Сядьте в удобную позу для медитаций. Расслабьтесь, войдите во внутреннюю тишину. Вспомните

всех людей, с которыми вы взаимодействовали сегодня во время занятия. Что происходило, о чем вы говорили, что чувствовали, о чем думали. Вспомните, как вы вошли в этот зал, сели. Вспомните всех тех людей, с которыми вы общались за это время, почувствуйте их присутствие в этом зале. Затем вдохните этот день полностью, со всем его опытом, переживаниями, знаниями, и выдохните с глубокой благодарностью за все, что было, и желанием сделать новый вдох.

Сейчас, когда в этом зале зазвучит музыка, не спеша, медленно откройте глаза, найдите этих людей в зале и (если они уже открыли глаза), подойдя к каждому, выразите вашу благодарность этим людям. Скажите следующие слова: «Я тебе благодарен за то, что...» Найдите слова, чувства. И, может быть, вы найдете человека, которому благодарны не за общение, а за присутствие, за молчание рядом, за смех или нечаянную радость взгляда.

«Свеча». Сядьте, пожалуйста, в круг и примите удобную позу для медитаций. Возьмитесь за руки. Войдите во внутреннюю и внешнюю тишину. Направьте ваше внимание на свечку, которая стоит в центре круга. Попробуйте увидеть в пламени этой свечки все те события, которые происходили сегодня, и затем сделайте глубокий медленный вдох, глубокий медленный выдох и почувствуйте, что «тренинговый» день завершен...

«Тишина». Сядьте в удобную позу для медитаций. Расслабьтесь, войдите во внутреннюю тишину. И когда вы войдете в нее, то почувствуйте в себе просветленного старца, который сидит на берегу «Реки Жизни» и смотрит на нее бездонными глазами, в которых отражается мудрость вечности. Именно из этого состояния посмотрите на весь прожитый день. Вот утро, в потоке «Реки Жизни» были вот такие мысли, чувства, ситуации, люди, отношения... Вот день. И были такие события, переживания, эмоции... Вот вечер... Вот я здесь и теперь. И в Реке Жизни перед моим умственным взором проплывают мысли, чувства, желания, забытые мечтания, ощущения тела...

Постарайтесь войти и сохранить это состояние сакральной тишины внутри.

Жизнь происходит, но вы являетесь просто ее свидетелем. Мягко, не спеша, откройте глаза и попробуйте из этого состояния прожить некоторое время «здесь и теперь».

Обязательным условием окончания семинара выступает ритуал закрытия. Необходимость этого ритуала продиктована тем, что «тренинговая группа» представляет собой живую социальную общность, которая имеет все циклы своей эволюции, и завершение, закрытие – это логический этап ее развития.

Формы завершения многообразны. Это может быть групповая медитация, особый ритуал прощания. Все участники группы соединяют руки вместе и минуту сохраняют молчание, после чего совершают групповые объятия или какие-то другие спонтанные ритуалы, которые бы подчеркнули значимость коллективного процесса. Разумеется, каждый раз при завершении тренинга создается нечто новое, но есть основные стратегии проведения этих ритуалов.

«Я тебе дарю это в знак...». До начала ритуала приготовьте «дары». Это, как правило, сладости, конфеты, маленькие сувениры. Подходя друг к другу со словами: «Я приношу тебе этот дар в знак своей признательности за...». Каждый заканчивает предложение в зависимости от сложившихся во время тренинга отношений: «За понимание, любовь, признание, помощь и т. д.». Каждый совершает этот ритуал, и это является символом завершения отношений в тренинге.

«Колесо времени». Садитесь в удобную позу для медитаций. Закройте глаза. Расслабьтесь, войдите ВО внутреннюю тишину.

«Вспомните, как в первый день вы вошли в этот зал, сели. Вспомните ритуал знакомства, занятия, которые были после знакомства. Затем вдохните этот день полностью, со всем его опытом, переживаниями, знаниями, и выдохните с глубокой благодарностью за все. Затем вспомните, как начинался второй день. Вспомните... (перечисляются все дни, которые продолжался курс и упражнения, которые были проведены за «тренинговый день»). Затем вдохните этот день и выдохните...». Сейчас вспомните, как начинался сегодняшний день тренинга. Вспомните все занятия, которые были, как вы недавно

собирались на этот последний ритуал прощания, заходили в этот зал, как вы сели на то место, на котором сидите сейчас...

Вспомните весь курс от начала до конца, вспомните всех тех людей, с которыми вы общались за это время, почувствуйте их присутствие в этом зале и затем вдохните этот тренинг со всеми знаниями, опытом, переживаниями, общением, и выдохните с глубокой благодарностью за все, что было...

Курс закончен. Впереди жизнь, которой и был посвящен этот курс.

ПРИЛОЖЕНИЕ 9.

Рабочие материалы для ведущего. Психодиагностические методики, используемые в учебно-профилактической программе «ПсихоОКОлогия»

Для перевода субъективных ощущений в «опредмеченные», видимые результаты, используются следующие психодиагностические методики.

9.1. *Диагностическая беседа*, имеющая целевое направление от симптома к ситуации, анамнезу жизни личности.

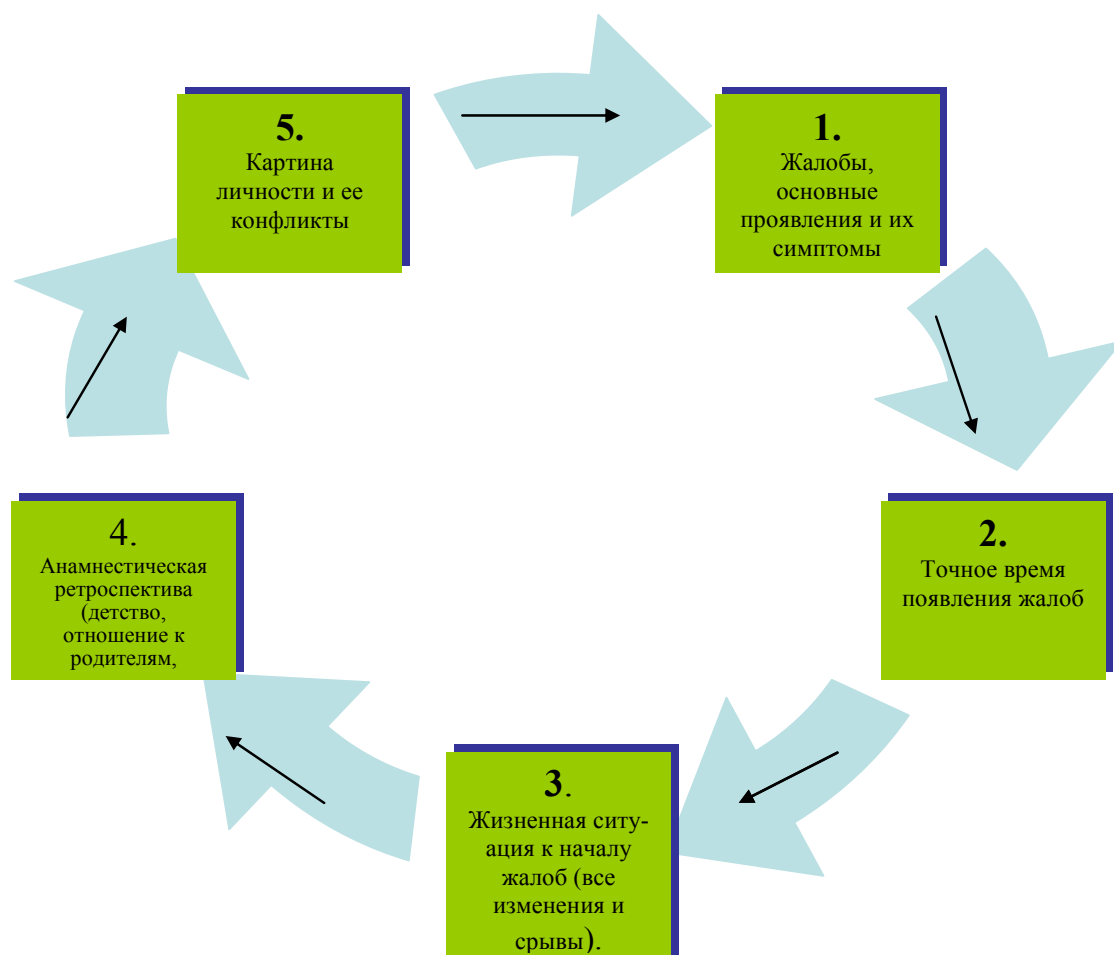


Рис. 12. Схема построения диагностической беседы

9.2. *Стандартизованные тесты*, качество которых определяется их надежностью (результат не зависит от случайных фактов), валидностью (соответствие измеряемых критериев и цели), достоверностью (защищенностью информации от сознательных и бессознательных искажений).

9.2.1. **Тест «УСК»** (уровень субъективного контроля) Роттера. Опросник диагностирует локализацию контроля над значимыми событиями. В основе его лежит различие двух локусов контроля – интернального и экстернального – соответственно, двух типов людей – интерналов и экстерналов.

Показатели:

1. шкала общей интернальности;
2. шкала интернальности в области достижений;
3. шкала интернальности в области неудач;
4. шкала интернальности в семейных отношениях;
5. шкала интернальности в производственных отношениях;
6. шкала интернальности в области межличностных отношений;
7. шкала интернальности в отношении здоровья и болезни.

Проводится сравнительный анализ построенных «профилей» до начала курса и по его окончанию с нормативными показателями. Выявляется динамика. Показатели данного теста связаны с ощущением человеком своей силы, достоинства, ответственности за происходящие, с самоуважением, социальной зрелостью и самостоятельностью личности.

9.2.2. **Тест дифференциальной самооценки функционального состояния «САН»**, построенный на принципах полярных профилей (измерения проводятся в первый и последний день работы группы).

9.2.3. **Тест реактивной и личностной тревожности Спилберга–Ханина**. Уровень тревожности как состояния характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями напряжения, беспокойства, озабоченности, нервозности, сопровождающимися активизацией вегетативной нервной системы. Состояние тревожности как эмоциональной реакции на психотравмирующую ситуацию может быть различным по

уровню интенсивности и является динамичным и изменчивым во времени. Он косвенно свидетельствует о степени выраженности психоэмоционального напряжения (его спаде или подъеме), поэтому в процессе занятий является одним из наиболее удобных в оценке эффективности психотерапевтической коррекции.

9.3. Рисуночные проективные тесты. По своему семантическому значению рисуночные тесты относятся к так называемым проективным методикам, раскрывающим вне цензуры сознания внутренний план личности, его структуру самосознания. Наиболее популярными являются тесты: К. МахOVERа «Нарисуй человека» [Machover, 1949], Гудинафа–Харриса «Рисование» [Harris 1963], тест «Автопортрет» в интерпретациях Р. Бернса и Г. Рида [Романова, Потемкина, 1991].

В отличие от диагностических методик, построенных на вербальной оценке, информативность проективного рисунка, выделяющего дисфункции, значительно убедительнее для человека, проходящего психофизическую коррекцию, чем описание сложных умозрительных моделей, не совсем понятных и, как следствие, не полностью принимаемых тестируемым. Достоверность диагностики обусловлена и сопоставлением (через пальпацию, визуализацию и посредством техник ПСР) зон напряжения на рисунке и теле, и через реальное ощущение реципиентом дискомфорта и даже боли в различных участках тела.

Эти методики позволяют создать «психофизический» портрет индивидуальности на основе впечатлений о своем теле. Посредством анализа изображенных на тестовом рисунке областей, форм и степеней развития, мышечных и структурных напряжений формируется рисунок мышечного напряжения для дальнейшей проработке каждой области.

Сравнительный анализ «Карты телесных напряжений в образе своего Я» проводится до начала курса и по его окончанию. Выявляется динамика.

9.4. Перед началом занятий и по их окончании производятся измерения уровня и качества зрения врачом – офтальмологом (тестовые материалы подбираются по усмотрению самого врача). Выявляется динамика.

На протяжении всего курса слушатели ведут *дневник самонаблюдения*, ежедневно проводится индивидуальная и групповая рефлексия, перед началом занятий и по их окончании заполняется анкета¹, проводится стандартизированная процедура тестирования. Данные, полученные при обработке тестов, анкетдневника, рефлексивных самоотчетов в течение курса и по его окончании подвергаются анализу, выявляется динамика.

¹ Анкета, является авторской разработкой, выдается только во время работы на курсе.

ПРИЛОЖЕНИЕ 10.

Правила и принципы работы в группе

Я ГОВОРЮ «Я», А НЕ «МЫ» ИЛИ «ВСЕ».

Для чего это нужно? Когда я говорю «мы», «все», или использую безличную форму глаголов, я не несу ответственности за свои слова. Тем самым я уклоняюсь от прямого высказывания своей точки зрения, и тогда общение становится ни к чему не обязывающим и поверхностным.

Я несу личную ответственность за свои слова, поступки, действия и полученный в результате моей активности результат. Я участвую в работе группы на равных условиях со всеми, внося свой вклад в ее работу. **НА ЗАНЯТИЯХ НЕТ НАБЛЮДАТЕЛЕЙ, СУПЕРВИЗОРОВ И «ОЦЕНЩИКОВ», «КРИТИКОВ» И «СОВЕТОДАТЕЛЕЙ».**

Я НЕ ПОЛЬЗУЮСЬ ОБЩИМИ ФРАЗАМИ И КЛИШЕ

Для чего это нужно? Чем более обобщенно я говорю, тем менее эффективными становятся мои высказывания. Обобщения являются формой защиты, а конкретные высказывания позволяют быстрее и легче установить контакт с другими членами группы.

Я ГОВОРЮ О ТОМ, ЧТО МЕШАЕТ МНЕ УЧАСТВОВАТЬ В РАБОТЕ ГРУППЫ

Для чего это нужно? Если в какой-то ситуации я внутренне не готов участвовать в выполнении задания, но не говорю об этом явно, то тем самым я мешаю себе продуктивно работать. Я трачу силы на то, чтобы скрыть свое сопротивление вместо того, чтобы открыто обсудить его.

Как это выглядит? Я сам, по своей инициативе, сообщаю о том, что мне мешает, чтобы снова активно включиться в работу.

Я НЕ ГОВОРЮ О ДРУГИХ УЧАСТНИКАХ В ТРЕТЬЕМ ЛИЦЕ, НО ОБРАЩАЮСЬ НЕПОСРЕДСТВЕННО К НИМ

Для чего это нужно? Когда в присутствии человека о нем говорят в третьем лице, у него возникает чувство, что его не замечают и с

ним не считаются. Если же к человеку обращаются непосредственно, он чувствует, что его воспринимают всерьез.

Как это выглядит? Вместо того чтобы сказать: «Игорь был излишне эмоционален, когда он...», я говорю: «Игорь, ты был ...».

Я НЕ СПРАШИВАЮ «ПОЧЕМУ?», А СПРАШИВАЮ «ЧТО?», «КОГДА?» И «КАК?».

Для чего это нужно? Вопросы «Что?», «Когда?», «Как?» имеют отношение к фактам, которые происходили в реальности и предполагают меньше возможности для интерпретаций, оценок и субъективных суждений, чем вопрос «Почему?». Поэтому они воспринимаются окружающими как менее опасные.

Я ИЗБЕГАЮ КУЛУАРНЫХ РАЗГОВОРОВ

Для чего это нужно? Кулуарные разговоры приводят к ослаблению групповой сплоченности, а также к тому, что не участвующие в этих разговорах люди чувствуют себя исключенными из общения. Кроме того, участникам, ведущим кулуарные разговоры, часто не хватает смелости сказать то, что они думают вслух, и в результате их мысли или инициативы оказываются потерянными для группы.

Как это выглядит? Я ни с кем не шепчусь во время групповой работы. Если это делают другие участники, я спрашиваю их, готовы ли они вынести свои кулуарные разговоры на групповое обсуждение.

Я ВСЕГДА МОГУ СКАЗАТЬ «НЕТ»

Для чего это нужно? Цель психологической работы состоит в том, чтобы каждый смог глубже осознать, что он свободен в выборе решений, но это означает и его личную ответственность. Человек чувствует в себе силы пробовать новые способы поведения лишь тогда, когда у него есть право самому решать, что он может делать и о чем говорить.

ВСЕ, ЧТО Я ЗДЕСЬ ГОВОРЮ И СЛЫШУ, НЕ ВЫНОСИТСЯ ЗА ПРЕДЕЛЫ ГРУППЫ

Для чего это нужно? Каждому участнику группы легче найти в себе смелость и раскрыться, если он будет уверен, что потом никто никому не расскажет о том, что происходило во время занятий.

Как это выглядит? После занятия я могу рассказывать третьим лицам только о том, что переживал я сам. Я не называю имен других участников и не сообщаю ничего об их действиях, словах, чувствах.

Я УЧУСЬ ГОВОРИТЬ МАКСИМАЛЬНО ИСКРЕННО

Для чего это нужно? Люди общаются друг с другом с большей готовностью, если видят, что каждый говорит то, что он действительно думает и чувствует.

Я УЧУСЬ БЫТЬ КАК МОЖНО БОЛЕЕ РЕАЛИСТИЧНЫМ

Для чего это нужно? Контакт между участниками группы будет лучше, если каждый из них будет видеть себя и других такими, какие они есть на самом деле, а не такими, какими им хотелось бы видеть друг друга.

Я УЧУСЬ БЫТЬ В НАСТОЯЩЕМ, ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ПРИНЦИПА «ЗДЕСЬ И ТЕПЕРЬ».

Для чего это нужно? Если человека занимают главным образом прошлые события или планы на будущее, он не может сосредоточиться на том, что с ним происходит в группе. Быть в настоящем значит обращать внимание на текущие события, на поведение и чувства других участников, то есть быть включенным в групповую работу.

Как это выглядит? Вместо того чтобы обсуждать свои планы или говорить о том, что происходило в прошлом, я обсуждаю с участниками группы то, что происходит с нами здесь и сейчас.

ПРИЛОЖЕНИЕ 11.

Фундаментальный закон эмоций

При всем многообразии теорий эмоций (Джеймса-Ланге, Шехтер, Томкинс-Изард и др.) общим является вопрос соотношения физиологических, психологических и поведенческих явлений.

Провал знаменитого разведчика Рудольфа Абеля в 1960-е годы во многом произошел благодаря адской машине американских спецслужб – детектору лжи. Во время тестирования Абель не вымолвил ни одного слова, впрочем, вопросов ему и не задавали. Разведчику, оставленному в одиночестве в зашторенной комнате с несколькими прикрепленными к телу датчиками, демонстрировали на экране бегущие цветные слайды. Скорее всего, Абель даже не понял, зачем устроена вся эта комедия-допрос. Вначале ему показывали географические изображения Японии, Нигерии, Израиля, СССР. В тот момент, когда разведчик увидел контуры Советского Союза, у него повысилось кровяное давление и участилось дыхание. Затем на экране мелькали картинки американских штатов. Сам того не подозревая, он реагировал, а датчики успешно фиксировали изменения только на те географические точки, в которых у него были тайники и явки. Тем же самым физиологическим образом Абель «выдал» врагам улицу, квартиру и сам тайник.

Фундаментальный закон эмоций означает, что все три уровня организации эмоции тесно взаимосвязаны, т.е. физиологические изменения, как и поведенческие, вызывают эмоциональные явления и наоборот. Знание конкретного характера фундаментального закона позволяет регулировать процессы одного из уровней актуализацией соответствующих процессов других уровней.

ПРИЛОЖЕНИЕ 12.

ОТЗЫВЫ

Стала намного лучше видеть (т.к. мой левый глаз совсем ничего раньше не видел), увеличилась подвижность глаз. Когда раньше смотрела на одну точку, перед глазами появлялась черная полоса, сейчас ее практически нет. Я стала энергичней, радостней. Рост за два курса занятий увеличился на 4 см (это мой любимый позвоночник выпрямляется)!!! Похудела на 3 кг. Появилась уверенность в своих силах и радость от новых возможностей. Спасибо.

Елена О. 53года

Стал лучше видеть, раньше с трудом различал, что написано на доске, сейчас вижу все. У меня появилось много энергии, раньше по утрам в школу было не встать, сейчас просыпаюсь бодрым и отдохнувшим. На этой неделе у меня появилось три новых друга и много хороших оценок. В общем, курс помог не только глазам! Увеличьте, пожалуйста продолжительность занятий!!!!

Андрей К. 11лет.

Перестала носить очки. Глаза стали видеть лучше, это подтвердила и таблица для коррекции зрения, по которой мы работали на занятиях. Я стала видеть на три строки больше, а ведь символы на ней разного размера! Увеличилась яркость, четче стали контуры предметов. Похудела на 3 кг, талия уменьшилась на 2 см (и это при том, что я не стала есть меньше, даже наоборот), всю чистится печень и кишечник(я и не предполагала, что во мне столько Г). Поднялось настроение. Стала раскрепощенной и улыбающейся! Спасибо Вам и мне!

Ольга К. 44 года.

Глаза стали видеть лучше, по корректировочной таблице для глаз на занятиях увидела две новые строчки (утром перед окном ви-

жу не две, а три строчки). Почти прошел насморк. Температура перестала подниматься (до этого она держалась около 37,7 почти полгода). Научилась расслабляться и стала чувствовать себя свободней, ушло внутреннее напряжение. Стала больше улыбаться, сказочным образом изменились отношения с друзьями. Спасибо.

Маша. М. 23 года

Я снял очки (до этого носил очки 1,5 диоптрии). Раньше после работы на компьютере глаза постоянно красные, веки опухшие, сейчас все в норме. Исчезло головокружение и темнота в глазах при быстром подъеме головы. Настроение прекрасное. Почувствовал свое тело, вернулся в состояние молодости, полон надежд и уверенности, что все осуществляю, т.к. появилось много энергии для этого и знаний о себе. Так здорово, что я живу!

Михаил В. 39 лет

В первый день занятий сразу сняла очки, все перед глазами расплывалось, было мутно и некомфортно. Упражнения для глаз делать было больно, сразу начинало тошнить, возникала злость и раздражение. К концу занятий я танцевала как Сивка – Бурка, ржала громче всех, а про свои очки я вообще забыла. Упражнения для глаз стала делать легко, притом, что нагрузка выросла колоссально! Перестала болеть спина, суставы гнутся, как у трансформера – куда хочешь и как хочешь! Хожу с прямой спиной! Нет, не хожу, а летаю! Очищается кишечник, в моче несколько раз замечала песочек, это значит и почки включились в процесс. Все восстанавливается, начинает работать! Спасибо.

Светлана Л. 37 лет

Пришла сюда в очках минус 8, сейчас в очках минус 6. Глаза ожили, появилась подвижность, ярче стали краски, перестали по вечерам болеть. Вижу боковым зрением гораздо больше и лучше. Сбавила вес на 4,5 кг, в талии уменьшилась на 5 см. В теле чувствую легкость и необыкновенную подвижность в суставах. Все вы-

полняю с удовольствием, я теперь уверена, что смогу самостоятельно заниматься и от этого моя вера в себя и свои возможности только возрастает, при том, что раньше был только страх перед старостью и тоска по прошлому. Я словно заново родилась. Спасибо Вам за такой подарок.

Ирина В. 64 года

Носила очки плюс три – сняла. Сейчас стали ярче краски, перестали болеть глаза, стали более подвижными и послушными. Чувствую себя отлично, давление понизилось, вес уменьшился на 2 кг, рост увеличился на 3 см, талия стала меньше на 6 см. Все здорово.

Наталия Т. 39 лет

Зрение было минус 3,5 – стало минус 1,5. Настроение было на 2, стало на 5. Исчезают комплексы. Работа на курсе очень интенсивная, построено все великолепно, чувствую, как меня переполняют желания и появляются возможности! Ура!

Александр О. 46 лет

Я перестала щуриться, глаза стали болеть меньше, увеличилась их подвижность, ярче стали краски. Прошли головные боли. Мой организм проснулся и начал очищаться! Вместе с мочой стал выходить из почек песочек, кишечник заработал, хоть часы по нему сверяй, кожа становится гладкой, бархатистой. Помолодела, все это стали замечать. Здорово, я теперь сама могу себе подарить здоровье!

Ольга Т. 37 лет

У меня перестала болеть голова! Ушла боль из затылочных бугров, разморозился шейный отдел позвоночника. Я стала раскрепощенной! Появилась уверенность в себе. Мои глаза стали видеть гораздо лучше, ярче стали краски.

Елена Р. 17 лет

Я прозреваю внутренне! Сняла блок в грудном отделе. Накричалась до такой степени, что не помню, когда так отрывалась в свое удовольствие. Натанцевалась, мое тело проснулось и стало дарить мне удовольствие! Я стала видеть мир в новом свете! Спасибо.

Марина Л. 26 лет

Зрение у меня в норме, пришел на занятия ради друга, считал себя условно здоровым, но с первого дня занятий был поражен, как мало я знаю о своем здоровье и как мало, оказывается, я умею. К моему огромному удивлению мой организм начал интенсивно очищаться: на четвертое занятие еле дошел, и кишечник, и печень, и почки – а, главное, все сразу! К окончанию курса я «встретился» с ощущениями тела, оно как будто оттаяло и стало заново дышать. Я очень многое пересмотрел в отношениях со своими детьми потому, что почувствовал себя моложе и вспомнил, что сам был не «ангел». Я благодарен Вам, что получил такую «встряску» (в хорошем смысле), и благодарен себе за то, что смог справиться со своим снобизмом, ленью и с достоинством закончил этот курс.

Олег Н. 31 год.

До начала занятий зрение было минус 7, сейчас свободно работаю в очках на минус 3. Рост увеличился в общей сложности за два курса на 5,5 см. Улучшилось настроение, вернулся к делам, которые давно забросил. Все отлично.

Андрей К. 55 лет

Зрение возвращается, стала без очков различать номера автобусов (это просто супер!). Работа с зеркалом – это великолепно. Впервые заглянула так глубоко в свою душу. Наплакалась за все пережитые обиды, появилось ощущение внутреннего успокоения, как будто бы сняла камень с души, а это так важно! Спасибо за Ваше терпение, искренность и понимание.

Ирина У. 40 лет

Зрение стало лучше. Для большей эффективности занятий необходимо: организовать «технологию» встречи каждого из курсантов. Предлагать на занятиях воду, а не заставлять ее приносить с собой. Таблицы для глаз не продавать по три рубля, а дарить их. Проявлять больше доброжелательности к курсантам, а не ругать их за лень и нежелание работать. Гарантировать каждому результат, а то складывается впечатление безответственности. Поменьше на занятиях петь, мы ведь не для этого сюда пришли.

Геннадий П. 43 года.

Все впечатления в превосходной степени. После техники «Восхождение к себе» я была потрясена своими внутренними открытиями! Работа в группах при свечах СУПЕР! Техника «Эпитафия» – колоссальная встряска для внутренней рутины сознания, заставляет очень серьезно подумать о том, что действительно важно в жизни, расставить приоритеты. Это сильнейший толчок для внутренних изменений, запуск которых начался уже в первые дни работы. А с глазами тоже все меняется в лучшую сторону (пока хочется говорить о внутренних изменениях).

Светлана А. 21 год.

Очки плюс 2 носил в течение 6 лет, сейчас читаю без очков. Глазам стало лучше, они стали подвижными, к вечеру перестали уставать и болеть, как раньше.

У меня раньше очень болели ноги (артроз коленных суставов), сейчас не болят. Позвоночник стал гибким, появилось ощущение комфорта, но, самое главное, я чувствую радость в душе и доброту к окружающим, а не злость на всех.

Евгений М. 47 лет

Ощущение большой легкости и прилив энергии. Очень болели суставы рук и ног, немели пальцы на правой руке, все прошло. Косточки на ногах не беспокоят (раньше очень болели). Таблетки от давления перестала пить (давление на протяжении всего курса ста-

бильно в норме). Нет головных болей. Проблемы мочевого пузыря значительно уменьшились. Появилось желание жить, а не существовать. Глаза стали лучше на 0,5 диоптрий. Пишу без очков.

Галина Ю. 57 лет

Очки на минус 5 поменяла на меньшие, появилась яркость в глазах. Улучшилось настроение. Перестали болеть суставы, позвоночник стал подвижным, стал лучше работать желудок. Перестал беспокоить дуоденит. Все прекрасно.

Нина Ж. 37 лет

Снял очки минус 2,5. Носил более 20 лет. Пропали боли в позвоночнике. Улучшилось общее состояние. Поднялось настроение. Впервые за 20 лет пишу без очков. Спасибо за Ваш труд.

Владимир Б. 45 лет

Ношу очки минус 2,5 с 1959 года, зрение улучшилось, очки снял и обхожусь без них. Заработали суставы, позвоночник выпрямляется, прекратился хруст в сухожилиях ступней. Настроение бодрое, хочется летать и петь, как на занятиях. С уважением, огромной благодарностью и наилучшими пожеланиями

Виктор Д. 56 лет

СОДЕРЖАНИЕ

От авторов	3
Введение	7
Глава 1. «Разумный глаз». Основные представления о строении и работе глаза	13
1.1. Глаз как элемент психического аппарата мозга	13
1.2. Модель «схематического глаза»	16
1.3. Роль мышечных волокон в функционировании органов зрения	19
1.4. «Зрачок - эмоциональный радар» мозга	23
1.5. Радужная оболочка глаза – био-монитор организма	25
1.6. Способность зрительного анализатора к обучению	28
Глава 2. Содержание учебно-профилактической программы психофизической коррекции зрительных дисфункций	33
2.1. Психическая саморегуляция (ПСР)	33
2.1.1. Методы ПСР в учебно-профилактической программе «ПсихоОКОлогия»	39
2.1.2. Цветотерапия. Использование цвета для регуляции психо- физического состояния человека	61
2.1.3. Музыкаотерапия. Особенности эрготропной и трофотропной музыки. Элементы рецептивной музыкотерапии	65
2.1.4. Смехотерапия. Роль юмора в улучшении психо-физического состояния человека	75
2.2. Телесно-ориентированная саморегуляция (ТОС)	82
2.2.1. Методы ТОС в учебно-профилактической программе «ПсихоОКОлогия»	86
2.2.2. Биосинтез	100
2.2.3. Двигательная активность и физическое здоровье	112
2.2.4. Психофизическая гимнастика для опорно-двигательного аппарата	117
2.2.5. Психофизическая дыхательная гимнастика с элементами музыкаотерапии	126
2.3. Специализированная система упражнений для функциональной тренировки органов зрения	132
2.3.1. Из глубины веков... Упражнения для работы с нарушениями зрения	132

2.3.2. Психофизическая гимнастика для внешних - глазодвигательных и внутренних – оптических мышц глаз	135
2.3.3. Техника «Пальминг»: статическая и динамическая модификации	146
2.3.4. Техника работы с «корректировочной таблицей». Механизм БОС – «Биологическая обратная связь».....	159
Глава 3. Структура учебно-профилактической программы «Психоокология»	166
Заключение	196
Список литературы	199
Приложение 1 Методы психической саморегуляции (ПСР) в учебно-профилактической программе «ПсихоОКОлогия»	206
Приложение 2. Упражнение «Органы чувств, возможности и ресурсы. Репрезентативные системы»	238
Приложение 3. Музыкотерапевтические программы	246
Приложение 4. Притчи, метафоры, истории.....	248
Приложение 5. Коррекционные упражнения для глаз, организующих движения тела по методу М. Фельденкрайза..	262
Приложение 6. Специализированный комплекс упражнений для тренировки подвижности в суставах, эластичности связок и оптимизации тонуса мышц: «Суставная гимнастика»	270
Приложение 7. Специализированный комплекс упражнений для сохранения здоровья позвоночника, формирования правильной осанки, волевого ресурса и психосоматических механизмов позитивного настроения.....	277
Приложение 8. Методы интеграции опыта.....	283
Приложение 9. Рабочие материалы для ведущего. Психодиагностические методики, используемые в учебно- профилактической программе «ПсихоОКОлогия».....	301
Приложение 10. Правила и принципы работы в группе	305
Приложение 11. Фундаментальный закон эмоций.....	308
Приложение 12. Отзывы	309