

**Джанни Каматтари
Владимир Баскаков**



**10+1
МЕТОДОВ
РАССЛАБЛЕНИЯ**

**Джанни Каматтари
Владимир Баскаков**

10+1

МЕТОДОВ РАССЛАБЛЕНИЯ

**Полное расслабление: 10+1 современных
и адаптированных техник расслабления**

Институт общегуманитарных исследований
Москва
2016

УДК 615.8
ББК 88.52
Б 13

Джанни Каматтари. Владимир Баскаков

10+1 методов расслабления — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016 — 160 стр.

Эта книга является описанием современных и адаптированных техник расслабления.

В книге уделено внимание практическим техникам расслабления и саморегуляции, которые являются необходимыми навыками современного человека и могут быть с успехом использованы для управления стрессом и повышения личной эффективности.

ISBN 978-5-88230-301-2

© Владимир Баскаков, 2016

© Институт общегуманитарных исследований, редакция,
оформление, 2016

Введение Владимира Баскакова

Орелаксации принято говорить в «несерьезном» ключе. В век избыточной активности, восхваляемой стеничности, расслабление превратилось в «средство восстановления...», «компенсации», «для...». Это, все равно, что сказать, что «выдох нам нужен для вдоха», или «вдох нужен для выдоха»! Смешно! Прodelайте простейший эксперимент — засекиге время и дышите только вдохами. Не получается? Вот Вам ответ — расслабление, релаксация — такой же полноценный жизненный процесс. Более того, только сочетание расслабления и напряжения и позволяет нам жить, сочетание расслабления и напряжения мышц ног, — двигаться вперед.

В ходе освоения предлагаемых систем читатели ощущают на себе всю серьезность, сложность и полноценность *территории расслабления*. Попробовав на себе как традиционные средства («аутотренинг по Шульцу», йогу), так и совсем редкие (метод «надутых шаров», метод «свинца») участники со всей ответственностью и, главное, компетентно, — оценят и попробуют на себе практику танатотерапии. Отсюда и ответ на вопрос, который читатель наверняка задал, читая название данного руководства. «10+1». Почему не «11»?!. В том-то и дело! Долгие годы, занимаясь различными способами расслабления, релаксации, разыскивая по публикациям таких же увлеченных этим делом коллег, я обнаружил имя Джанни Каматтари. Все попытки связаться с ним оказались безуспешными. Знакомя читателей с текстами Каматтари, я, с одной стороны, не нарушаю его авторских прав, — лишь добавляя свои 1/10. Ставя его имя первым. С другой стороны, показываю, что моя любимая танатотерапия *принципаль-*

но отличается от всех представленных в данном пособии способов тотального расслабления.

И вообще, если и помечтать, — то о проведении открытого чемпионата мира по тотальному расслаблению, первым местом которого будет, увы, кладбище. Серьезно! Полностью расслабимся мы, с Вами, уважаемый читатель, только один раз в жизни. Когда умрем! В таком случае наше тело займет очень интересное положение (речь, конечно, идет о естественной, а не о насильственной, смерти). Все откроется! Развалятся ступни ног, откроются руки и ладони окажутся смотрящими вверх, опадет нижняя челюсть (может запасть язык), откроются глаза. Все откроется! Дальше парадокс. Вы знаете, что в культуре и социуме проделают с такими (полностью открытыми!) телами. Ступни ног и руки на груди свяжут, рот закроют (и даже подвяжут нижнюю челюсть), глаза закроют. Зачем?!! Зачем закрывать то, что естественно открылось после смерти, в результате тотального расслабления? Может быть лучше поддерживать у живых людей характеристики мертвых людей, например, открытую нижнюю челюсть? Как у детей!

Практикуя описанные системы, читателя ждет много интересного и необычного. Рот точно откроется!

В добрый путь! И, как говорится в известной старинной молитве: «Господи! Дай мне силы быть слабым!»

Введение Джанни Каматтари

Моей Сильвии Джуильо
«Мои дети и Сильвио Джуильо
всегда присутствуют в моем сердце»

Жизнь человека происходит в периодически повторяющихся фазах: Расслабление, Тревожность, Напряжение, Действие. Эти фазы соответствуют четырем основным цветам: Синий, Зеленый, Красный, Желтый.

Расслабление: синяя фаза, необходимая человеку для восстановления. Без расслабления человек весьма скоро прекратил бы свое существование из-за истощения.

На закате солнца сама природа навеивает ощущение усталости, и нарастает желание отдохнуть.

Таким образом, человек вынужден предаться желанному восстановительному сну.

Тревожность: зеленая фаза бдительности, крутого подъема, ожидания того, что природа подскажет нам, как приспособиться к окружающей обстановке, в которой нам приходится жить, и защититься от грозящих опасностей.

Напряжение: красная фаза, необходимая для мобилизации всего организма ввиду предстоящего действия. В то время, как тревога воздействует на ментальный уровень, напряжение действует на уровне физическом.

Действие: желтая фаза освободительной активности по завершении тревожности и напряжения. Природа сама подталкивает организм к расслаблению и энергетической подзарядке.

После чего цикл возобновляется, потому что едва индивид восстановился, он сразу чувствует необходимость обратить свое внимание на окружение, чтобы главенствовать, сохранить и распространить свой род.

Все эти четыре фазы равнозначно важны и необходимы для существования человека; фазы должны гармонично следовать друг за другом. Индивид, который противостоит подсказкам природы и запаздывает в одной из фаз, провоцирует этим самым искажение своего равновесия.

Современное общество, нацеленное на потребление, успех, деньги, подталкивает индивида преимущественно к усилению состояния тревоги, напряжения и действия и к уменьшению фазы расслабления. Укорачивается время сна. Зачастую слышны жалобы, что «приходится спать целую треть жизни». Ведь человек не задумывается над тем, что предназначенное для отдыха время имеет то же самое значение и пользу, что и фаза активности; более того, второе не может реализоваться без первого. Современный цивилизованный человек страдает от дефицита энергии. Особенно эмоциональные конфликты истощают наши энергорезервы. Отдохнувший человек всегда знает, когда может войти в состояние напряжения, а когда нет, когда он готов беспокоиться, а когда лучше не придавать чему-либо значения.

В этом случае индивид экономит свою энергию. Но, находящийся в состоянии стресса, утомленный, возбужденный и беспокойный, он не сможет упорядочить состояние своей души и всегда живет под угрозой нависших или грозящих опасностей, то есть он остается в постоянной фазе тревожности, подвергает стрессу свой организм, поддерживая его в состоянии напряжения, которое не находит разрядки в освобождающей активности.

В этом случае ему не хватает умственных усилий для организации и направления своей энергии, стремящейся рассеяться в виде nastороженности и враждебности; следовательно, необходимо вернуться к природным циклам и научиться расслабляться.

Стресс и расслабление

Нервное напряжение

Наш первобытный предок при виде льва напрягался, решая убежать или противостоять ему. Однажды, пережив опасность, он расслаблялся, отдыхал, восстанавливал свои силы. Сегодня человек всегда находится под угрозой «нападения льва»: начальника, семьи, учреждения, поставщиков, учебы, документации и так далее, поэтому никогда не находит достаточного времени для отдыха.

Примитивный предок, уставший после длительной охоты, отдыхал в пещере, окруженный заботами жены и детей. Сегодня многие из нас ежедневно сражаясь на рабочем месте, возвращаясь домой, не находят уютного очага для отдыха и восстановления, и продолжают противостоять повседневным проблемам.

В таких условиях мышечный тонус всегда в напряжении, расстраиваются эндокринная система и нервная проводимость. Каждый телесный отдел стремится разобщиться с соседним и не может более реагировать согласованно. Возникают нервные тики и мышечные зажимы (блоки) в плечах, горле, спине, бедрах или в суставах конечностей. Даже внутренние органы, питаемые неправильным способом, начинают подавать сигналы о дискомфорте: гастрит, колит, желудочные спазмы, менструальные боли у женщин, сексуальные затруднения, дисфункции печени и желчного пузыря, почечные колики, затрудненное дыхание, расстройство сердечного ритма и так далее

Вследствие этого появляются и нарастают психические расстройства, беспокойство, страхи, навязчивые

идеи, ночные кошмары, бессонница, перевозбуждение, неудовлетворенность, депрессия.

Беспокойство происходит всякий раз, когда мы наталкиваемся на опасность. Возникает необходимость принятия решения. Однако, зачастую наш современник не может решиться в выборе между приятием или отказом и продолжает находиться в тревоге.

Представим себе первобытного человека. Вот он возвращается в пещеру, где его ждет семья; по дороге он наталкивается на льва и вынужден остановиться. Надо принять решение: или противостоять льву или вернуться назад и искать другую дорогу или ждать, когда лев удалится.

Если бы у предка была психология современника, нервного от стресса, как бы он поступил в этой затруднительной ситуации?

Возможно, он начал бы плакаться: «Вот, досада, именно со мной это приключилось, кругом столько места, а он встал именно здесь, неужели не понимает, что это дорога, нет бы чуть в стороне...».

Вот так он кипятился бы, теряя время, вместо того, чтобы принять решение и действовать.

В наше время человек обычно выбирает поведенческую позицию, неадекватную ситуации: вместо противостояния «льву» и выбросу агрессивности, он накапливает агрессию внутри себя и разрушает свое психическое равновесие и, как следствие, свои внутренние органы.

Понаблюдаем за теми, кто всегда торопится и не находит выхода из состояния беспокойства. Можно заметить мышечные судороги в разных частях тела. Известно, что такие сокращения способствуют сбросу энергии.

Каждое движение требует определенного количества энергии, соответственно сложившимся обстоятельствам. Это, так называемая, «критическая масса», необходимая для выполнения результативного действия. «Критиче-

ская масса» энергии имеет два предела: высший и низший, за рамками которых действие всегда становится затруднительным, вплоть до бесполезности и неудовлетворенности.

Если мышечная энергия при ее мобилизации превышает «критический порог», то действие приводит индивида к противоположному от желаемого результату.

Студент, готовящийся к экзамену в состоянии возбуждения, то есть использующий количество энергии непропорционально последующему результату, частенько «проваливается» на экзамене или сдает его весьма неудовлетворительно.

Необходимо учесть, что как избыток, так и недостаток задействованной энергии, могут помешать достижению цели или сделать его затруднительным. Все события, приносящие физические или духовные страдания, могут спровоцировать стресс и нервное перенапряжение. К тому же избыток последнего является причиной мышечных блоков, делая мышцы неэластичными и болезненными. Такое состояние можно определить методом пальпации, то есть нажатием пальцами на мышцы и их растяжением. Это состояние затвердения мышц может стать привычным, мешая любому движению и даже отдыху. Техники расслабления рассчитаны на проведение нервных импульсов в диапазоне необходимого количества энергии для гармоничного и результативного совершения действия.

Нервно-мышечная система

Часто люди жалуются на смещение позвонка, болезненную мышцу, напряженный желудочно-кишечный тракт. Ответ на все эти жалобы находим в нашей психике, в образе жизни. Кости человеческого тела связаны согласно природной конструкции. Сами по себе они

неподвижны, а после внешнего воздействия кости стремятся к возврату в надлежащую позицию. Благодаря сокращению и растяжению мышечных волокон, мы можем привести в движение наши части тела.

Мускулы, как бы «приклеены» к костям, и каждая деформация мускула приводит к перемещению прикрепленной кости. Мускулы приходят в напряженное состояние в случае защиты или нападения. Когда человеку угрожает опасность, мышцы сокращаются и готовы распрямиться как пружины.

Даже когда мы готовы защититься от внешних и\или внутренних вмешательств, наши мышцы сокращаются для уменьшения нервной проводимости во избежание болевых ощущений.

Всем известно, что в кресле у зубного врача пациент невольно сжимает руки в кулаки, стараясь уменьшить чувствительность и страдание. Но если мышцы деформируются для действия или защиты, что ими движет или кто отдает приказы?

Каждый, даже самый маленький мускул связан с нервом, который и передает команду возбуждения или расслабления. В случае болевого воздействия нервная реакция приводит к противодействию, в момент наслабления происходит расслабление. Чем более мышцы расслаблены, тем активнее циркулирует кровь в капиллярах, тем лучше насыщаются клетки, тем больше шлаков выносятся из организма. Именно шлаки являются причиной тупых и острых болей в плечах, шее, спине, так как в состоянии постоянного напряжения эти шлаки накапливаются, не имея возможности естественного удаления, и образуют кристаллы, создающие болезненные ощущения при движении.

Биологическая энергия, циркулирующая по нервам, регулируется мозгом. Если мозг спокоен и оптимистично настроен на позитивное восприятие течения жизни,

то и импульсы, направляемые мозгом по нервам, будут гармонизированными и уравновешенными. То есть перед лицом опасности, угрожающей организму, будет дана команда мобилизации на защиту. В случае противостояния агрессору или преодоления препятствия мозг дает команду напряжения. Как только опасность будет позади, мозг отдаёт приказ о «демобилизации», то есть расслаблении, чтобы восстановить понесенные энергозатраты.

Когда на ментальном уровне наблюдаются конфликты, двойственные желания (решил пойти куда-то, но хотел бы остаться), мучительные страдания, противоречия, тогда направляемые мозгом команды становятся несогласованными и противоречивыми.

Именно так человек попадает в состояние напряженности вместо релаксации и, наоборот, впадает в состояние прострации в моменты, когда требуется мобилизовать энергию, необходимую для действия. Может так же стать, что в случае угрозы или опасности человек затрачивает гораздо больше энергии, чем необходимо, как говорится, «стреляет по воробьям из пушки», или же направляет внутрь себя энергию, предназначенную для внешнего действия.

Такого рода дистонии¹ и несовпадения на ментальном уровне негативно влияют на нейромышечную систему, доводя ее до стресса.

Техники расслабления направлены на уравновешивание энергии, циркулирующей по нервным окончаниям и мышцам, избегая противоречий, которые отравляют мозговые процессы.

¹ нарушения тонуса

Телесность

Невозможно более шести месяцев терзаться какой-либо проблемой — моральной, любовной, профессиональной. Если же такое случается, сама проблема материализуется, то есть из сознательной ментальности перемещается в мышечную память. Каковы же последствия этого?

Эмоциональные потрясения, стресс, напряженность, нескоординированные движения, затруднения во взаимоотношениях, беспокойство.

К примеру, человек, очень чувствительный и с обостренным чувством ответственности, с глубоким беспокойством переживает семейные или профессиональные неурядицы, не находя выхода из сложившейся ситуации; такой человек стремится взвалить весь груз этих проблем на себя и продолжает искать сознательное решение. И если такое не находится в кратчайшие сроки, индивид избавляется от проблемы «сбрасывая груз» на мышцы и суставы: сутулятся, стремятся сжать грудную клетку для уменьшения объема вдыхаемого воздуха, даже житейские радости переживает по-другому. Вот цена, которую мы должны платить за неумение разрешать проблемы. А секрет здорового образа жизни, с точки зрения психиатрии и физиологии, состоит в постоянном разрешении проблем, встречающихся на нашем пути. Нет такой причины, из-за которой проблема не может быть разрешена, забыта или отложена, тем более остаться без решения.

Если в вашей комнате разбилось оконное стекло, возникает проблема. Какое вы примите решение? Каким образом устранили неудобство? Надо бы снять размеры стекла, обратиться к стекольщику, показать ему образец разбитого стекла, пригласить его домой для установки нового и согласовать время его прихода. Если по какой-либо причине (из-за нехватки времени или более неот-

ложных дел) вы откладываете решение этого вопроса, что происходит далее? Вам приходится смириться с разбитым стеклом и с исходящими из этого последствиями: сквозняк и возможная влага от дождя, перестановка мебели во-избежании ее порчи, переохлаждение, кашель, больное горло и так далее.

Как говорится, время лечит все. И это правда. Существует бессознательная мудрость для уравнивания системы. Конечно же, человек вносит в свое поведение противоречивые факторы. В таком случае оптимальное равновесие наступает внутри организма путем нервного стресса или психоза.

Техники расслабления подготавливают нас к осознанию наших противоречий.

Холизм и три мозга

Наша психика настроена на действие. Мозг, как средоточие энергетических функций, можно себе представить как сумму следующих отделов: Биос, Пафос, Логос.

Биос: центр заряда жизненной бодрости (тонуса). Это мозг пресмыкающихся, наиболее примитивный и стремится к самосохранению. Его активность представлена физическими действиями. Точка опоры — в тазобедренном отделе, проявление — в ногах.

Пафос: эмоциональный центр. Это мозг млекопитающих, переходный этап к эволюционированию, развитию. Стремится к сохранению рода. Его активность представлена действием, как психофизическое движение, направляемое чувствами. Точка опоры — в грудном отделе, проявление — в руках.

Логос: центр мышления. Это неокорковая часть мозга, наиболее утонченная и человеческая. Стремится согласовывать все человеческие действия в духе рациональности, разумности. Активность логоса представлена мышлением. Точка опоры — в голове, проявление — в словах.

Эти три мозга действуют согласованно между собой. Наиболее значимый из трех — Пафос, отвечающий за чувства. Он имеет власть над жизнью и смертью индивида; именно он регулирует эндокринную систему и играет решающую роль в здоровом или болезненном состоянии, включая инфаркт и опухоли. Этот мозг отвечает за успех или провал всякого лечения, за результат любого воздействия, в том числе телесного. Вот почему так важно всегда держать этот центр под контролем!²

² смотри Джанни Каматтари «Тело и цвет», журнал «Новости эстетики» №6, июнь 1988

Каждая методика расслабления основана на таком принципе, чтобы оказать самое полное воздействие на организм. Многообразие техник обусловлено индивидуальным восприятием, но цель, которую стремятся достичь все техники релаксации – это воздействие на Пафос, эмоциональный центр, отвечающий за принятие решений.

Холизм

Значение термина, «холизм» происходит от греческого holos, что означает «все», «целое». Организм реагирует как единое целое. Если прищемить мизинец, то страдает не только рука, но сам индивид в целом. Действительно, весь организм мобилизуется на устранение причины и достижение первоначального состояния благополучия. Некоторые поговаривают, что техники расслабления скрывают симптомы, усыпляют их, но не устраняют причин затруднений, для этого и необходима индивидуальная или групповая психотерапия. Такое видение проблемы не совсем правильное. Любая техника расслабления по своей сути направлена на основательное воздействие, как на причинном, так и симптоматическом уровне. Конечно, можно сказать, что для устранения некоторых типичных затруднений, психических или психосоматических, недостаточно использование только техник расслабления. В действительности существуют качественные и количественные различия стресса-напряженности, для лечения которых техники расслабления могут послужить значимой помощью даже в особо трудных ситуациях, но не приведут к желаемому результату без соответствующего психотерапевтического лечения.

Разум и тело

Напряженность порождает более или менее серьезные нарушения. На практике мозг больше не управляет телом, даже наоборот. Внутренние конфликты выражены многочисленными симптомами: бессонница, перевозбуждение, кошмары, страхи, беспричинные слезы, быстрые смены настроения, наваждения, навязчивые идеи, расстройства желудочно-кишечного тракта, затрудненное дыхание, аритмия сердца, сексуальные проблемы, головокружение, потеря равновесия, заторможенность, отсутствие концентрации, ухудшение памяти, усиленное потоотделение и так далее. Чтобы найти действенное средство, необходимо восстановить утраченную гармонию. Способности мозга составляют 30%, а тела – 70%. Когда рассудок борется с телом, то всегда проигрывает, так как тело сильнее. Если разум решит разрушить гору, а тело будет против этого, гору не сдвинуть, а индивид впадает в напряжение.

Рассудок должен уступить телесным потребностям, наиболее важным и сильным. Тело живет в своем ритме и времени, и рассудок должен уважать их.

Часто менеджеры, директора предприятий, промышленники, чиновники, профессионалы отказывают себе в заслуженном отдыхе и, тем самым, вынуждают свое тело жить в стрессовом режиме. Это равнозначно объявлению войны с заведомо пораженческой развязкой.

Техники расслабления выступают посредниками между враждующими сторонами. На самом деле, когда мышцы удлиняются, система гипоталамуса – гипофиз, приказывает капиллярам расширяться, а крови – поступить в мышечную ткань, питать клетки, выводить продукты клеточного распада (шлаки).

Такие процессы приносят человеку ощущение гармонии. Созвучные ритмы разума и тела объединяются, обе-

спечивая гармоничную циркуляцию энергий, источник благополучия. Поэтому древние утверждали: «В здоровом теле — здоровый ум»³

Техники расслабления

Техники расслабления возникли как непосредственный ответ на существующие психофизические проблемы. Психологическую, психотерапевтическую и психоаналитическую работы, длительные и дорогие по своей сути, можно сократить, а иногда просто заменить применением техник расслабления. Почему же техники расслабления так разнообразны? Оттого, что люди такие разные. Некоторые достигают результатов только одним методом, заинтересовавшим людей рационального склада ума, поскольку для них наиболее значим визуальный аспект. Другие же люди, достигают результата за счет интересующей их эмоциональной стороны; обычно, это чувствительные и романтические натуры, для которых важнее слушать. Третьи же приемлют техники, подчиняющие тело мышечной динамике; часто такие люди весьма привязаны к кинетическо-статическому аспекту (движение — покой), то есть осязательному, зрительному и вкусовому восприятию вещей.

Многочисленность техник объясняется необходимостью противопоставить методики разнообразию психофизического поведения людей: одни методы могут быть малопродуктивны для определенных типов, зато для других творят «чудеса».

Один мой пациент, занимавшийся по системам Вогта и Аутотренинга, совершенно не преуспел в лечении головных болей, беспокоящих его в течение 10 лет и по поводу которых он консультировался у разных специалистов по всей Италии, увы, безрезультатно. А, занявшись

³ в русском варианте — дух

ребефингом, пациент всего за пару месяцев избавился от навязчивых головных болей. У каждой техники есть своя история, свой порядок изучения и методика познания, своя цель и свой «удельный вес» среди прочих, что делает данную технику наиболее продуктивной для определенных пациентов и видов психофизических нарушений.

В обстоятельном и детальном описании, приведенном в каждой методической рубрике, содержится надлежащая информация, которую читатель сможет выбрать по своему усмотрению.

Общие рекомендации

Прежде, чем приступить к выполнению любого расслабления, необходимо хорошенько подготовить окружающую обстановку для достижения наибольшего результата. Было установлено, что всего лишь выбор правильного положения тела приводит к снижению мышечного тонуса тела, к уменьшению церебральных бета-волн, отвечающих за фазу, предшествующую сну — полудреме — и расслаблению.

Нижеприведенные указания имеют всего лишь направляющее значение, чтобы всякий, однажды изучивший метод, смог бы привнести в методику изменения, адаптируя их к своему психофизическому типу.

Итак, новичку надлежит в точности следовать данным указаниям в течение всего времени обучения. Лишь став знатоком, более опытным, что обычно происходит спустя три месяца, обучаемый сможет привнести личные изменения в процесс. Так, расслабление по Вогту и Ауто-тренингу, которое рекомендуется проводить в позиции лежа на спине, может быть достигнуто стоя на полу, например, в автобусе или в очереди, когда занимающийся уже знает в совершенстве техники расслабления и может ими управлять.

Позиция\поза тела

Самая удобная поза для всякого типа расслабления, конечно же, лежа на спине.⁴

Поза лежа на спине

Человек располагается на подстилке (матрасе) животом вверх. Матрас – подстилка должны быть жесткими и упругими во избежание продавливания, которое мешает занятиям и приводит к мышечной гипотонии. По счастью сегодня в моде такие матрасы, и наши кровати вполне подходят для техник. Если у кого-либо матрас все еще пуховый или ватный, а сетка с мягкими пружинами, тот вполне может достигнуть расслабления на ковре или подстилке прямо на полу.

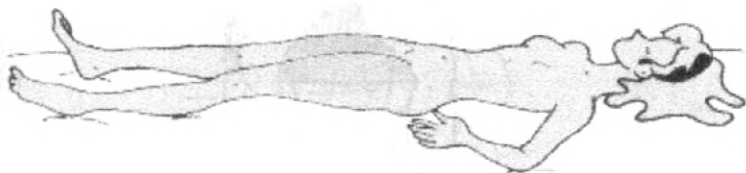


Рис 1. Позиция лежа на спине

Тело необходимо расположить следующим образом: лечь, ноги раздвинуты (расстояние между стопами около 20 см), руки согнуты в локтях под углом 120 градусов и лежат вдоль туловища, ладонями вниз,⁵ глаза закрыты.

⁴ Удобство данной позы объясняется, прежде всего, площадью контакта лежащего тела с тем, на чем данное тело лежит. Более подробно это будет рассмотрено в разделе «Танатотерапия» (прим. В. Баскакова)

⁵ В этом месте мы не можем согласиться с авторами (Осгудом Вогтом и Джанни Каматтари), поскольку так лежат только напряженные человеческие тела (смотри далее – Танатотерапия). Если занимающемуся предлагать искусственно занимать позицию таким

Сидя в кресле

Обивка кресла не должна быть слишком мягкой, чтобы не было прогибов позвоночника. Очень удобны и практичны шезлонги, используемые на пляже, или же жесткие кресла с подголовником и подлокотниками.



Рис. 2. Сидя в кресле.

Спина и поясничный отдел должны прилегать к спинке сидения, стопы устойчиво и полностью прижаты к полу (расстояние между стопами 40 см), предплечья положите на подлокотники под углом 120 градусов по отношению, то напряжения будут присутствовать в мышцах и фасциях рук. Кто-нибудь видел, чтобы новорожденные лежали с такими руками? (прим. В.Баскакова)

ношению к телу, ладони свободно спадают вниз, глаза закрыты.

Если нет кресла, можно использовать любое сидение, приставленное к стене так, чтобы можно было прислонить голову; руки положить на бедра; глаза закрыты.

Поза кучера

Можно также прибегнуть к позе «кучера на облучке», если нет ни кровати, ни кресла. В этом случае можно использовать любое сиденье без спинки: табурет, пуфик, ящик и так далее

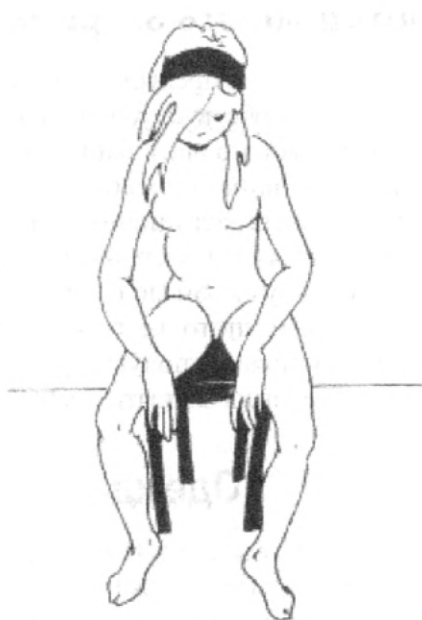


Рис. 3 Поза кучера

Человек, сидящий в позе кучера, держит спину прямо, слегка наклонив голову вперед, согнув шейно-плечевой отдел позвоночника, предплечья опираются на бедра, но руки не соприкасаются; стопы полностью прижаты к полу.

Поза сидящего за партой

Вышеописанные позы относятся к классическим, но каждый может использовать другие, не менее результативные, соответствующие обстоятельствам. Весьма распространенная и практикуемая среди служащих — это поза человека, сидящего за партой: заключается в позе сидя на стуле или в рабочем кресле, прислонив поясничную зону к спинке, закройте глаза, наклоните голову вперед, расслабленные предплечья положите на «парту» (стол), раздвинутые ноги опираются на пол.

Необходимость закрывать глаза

Все позы для отдыха предусматривают закрытие глаз, поскольку это способствует уменьшению рассеивания энергии и заставляет молчать рациональное мышление, источник переживаний и тревог. Если же человеку, в силу индивидуальных затруднений, тяжело держать глаза закрытыми, тогда он может находиться с открытыми глазами. В этом случае он должен сосредоточиться на какой-либо точке на потолке или стене и не отводить взгляд до тех пор, пока не почувствует усталости и самопроизвольного желания закрыть глаза.

Одежда

Одежда должна быть удобной. Давящие галстуки, ремни и другие предметы одежды необходимо снять или ослабить их давление. Обувь, корсеты, бюстгальтеры, очки, контактные линзы вообще лучше снять, также как давящие кольца и часы.

Одежда должна способствовать расслаблению. Оптимально было бы раздеться донага и накрыться покрыва-

лом или простыней или погрузиться в ванну с приятно теплой водой.⁶

Помещение

Ваш пространственный уголок для отдыха должен быть спокоен и безопасен, с приятной для Вас температурой, с закрытыми дверьми и ставнями, с опущенными шторами; приглушите освещение.

Очень важно достигнуть атмосферы полумрака, избегать внешних раздражителей, то есть выключить телефоны, закрыть двери; предупредите близких, чтобы они не беспокоили вас.

Покрывало

В позе лежа на спине отдыхающий обязательно должен накрыться для сохранения тепла. Только в жаркое время можно обойтись без укрывания. Одежда или покрывало во время релаксации означает утробу матери, гнездо, очаг, тепло. Иначе во время расслабления температура тела стремится к повышению, что приводит к ощущению холода⁷ из-за разности температур помеще-

⁶ Предложение раздеться донага и накрыться покрывалом также вызывает наш скепсис. Одежда выполняет колоссальную по значимости роль в качестве т.н. «заземляющего» нас средства. Постоянный наш контакт с одеждой – это способ сохранения себя, своеобразной защиты. Одежда как бы говорит – «Ты есть!», «Ты – есть!». Лишить человека одежды, да еще и накрыть покрывалом – это сразу ввести его в высочайший стресс!

⁷ В этих наблюдениях также кроется принципиальное отличие танатотерапии от представленных ниже подходов. Расслабление, если пользоваться китайским мировоззрением, хорошо отраженным в соответствующей визуализации (монада «инь»-«янских» отношений) – это «иньский» компонент. Поэтому, наряду с расслаблением (в противовес «янскому» напряжению) и темнотой (в противовес «янскому» свету) – присутствует и холод! В противовес «жару»! Что важно, из этого же символа-монады вытекает,

ния и тела. Применение покрывала дает ощущение безопасности и благополучия.

Выход из релаксации

После каждого упражнения по релаксации, за исключением вечернего, необходимо произвести энергичные сгибания пальцев рук и ног, локтевых и коленных суставов для восстановления мышечного тонуса и возобновления обычной активности.

Во время выхода из релаксации ощущается глубокое чувство благополучия и физической отдачи. Если же выход не был проделан правильно, возможны ощущения головокружения, которое тотчас проходит с помощью энергичных движений.

Руководящие фразы выхода

Сейчас я готов (а) к безмятежному пробуждению.

Я дышу глубоко и медленно сгибаю запястья, щиколотки, пальцы рук (и ног). (3 раза).

А теперь я сжимаю ладони в кулаки... подношу их к плечам, делаю глубокий вдох...потом выбрасываю⁸ их вперед на выдохе (3 раза).

С последним выдохом я открываю глаза.

что в центре «иньского» компонента — обжигающий источник «янской» активности. Именно поэтому на сеансах танатотерапии клиенты-занимающиеся ощущают совершенно необычные, парадоксальные по сочетаемости ощущения — **обжигающего льда** или **ледяного жара**. Про такой эффект хорошо информированы альпинисты, спелеологи. Если кому-то из экспедиции становится жарко — его надо сразу же приводить в чувство! Иначе замерзнет! Вспоминается русская народная сказка «Морозко». Села она в снег, и стало ей хорошо. «Хорошо ли тебе, девица? Хорошо!». Это — грань замерзания! В эту же тему — буддийская практика тумо.

⁸ Практически все, испытавшие на себе сессию танатотерапии, отмечают то, что не только невозможно «поднести» какие-либо части тела, но, тем более, — их «выбросить» куда-либо! Тело «раздавливается», как бы «размазывается» силой гравитации. (Примечания В.Баскакова)

Продолжительность

Как долго должны продолжаться занятия релаксацией? Сколько времени должно пройти прежде, чем будут заметны первые результаты? Какое время необходимо для окончательного разрешения проблем стресса, тревог, напряжения, психосоматических расстройств? Постараемся ответить на эти вопросы.

Первые результаты видны уже в первые недели занятий. Проблемы решаются в течение нескольких месяцев, когда релаксация осуществляется правильным образом.

В общем, занятия продолжаются до достижения полной гармонии разума и тела. Такое равновесие считается устойчивым, когда в поведении человека более не заметны следы ни беспокойства, ни внутренних конфликтов. Необходимо все же хорошенько объяснить механику расслабления. Приведем пример. Ванна наполняется водой, потому что над ней есть кран с вытекающей водой; чтобы избежать ее переполнения, надо спустить воду. То есть то, что наполняет ванну, есть напряжение, охватывающее тело. Расслабление означает «слив воды» и поддержание пустоты в ванне. Если спросите, до каких пор надо сливать воду, отвечаем: пока не почините наливной кран. Желание опустошить ванну подводит нас к необходимости починки крана.

Когдаходишь в состояние расслабленности, сам подталкиваешь себя к принятию соответствующего ей образа жизни. Как только принимаешь новое видение себя и мира, постигаешь более подлинный смысл своей жизни и кран больше не течет!

Один промышленник находился в постоянном стрессе и спрашивал меня: «Сколько же я должен продолжать занятия по релаксации?», а я отвечал: «До тех пор, пока не научишься работать по 8 часов в день (а не по 14) и столько же спать (а не по 5 часов как обычно)».

Расслабление – это не «абракадабра», не заклинание, которое магическим образом приводит к благополучию. Когда избавляются от препятствий, тогда и достигают гармонии.

Внутренние разрядки

Переходя из состояния бодрствования к полудреме, типичной для расслабления, внутренние энергии гармонизируются: как будто бы эти энергии вновь распространяются по всему телу, стараясь усилить мышечные зажимы, неосознанное сопротивление, напряжение в различных участках тела. По причине этого, нового способа циркуляции энергий обнаруживаются внутренние разрядки непредвиденной реакцией, свидетельствующей о действенности занятий. Это подобно повторным толчкам, происходящим после землетрясения, которые устанавливают наиболее стабильное равновесие в недрах земли.

Многие пациенты озадачены такими встрясками, а должны бы наоборот радоваться им, поскольку эти процессы означают избавление от тревог и волнений.

Какие же именно затруднения исчезают после вышеописанных телесных встрясок.

В целом, практикующий освобождается от своих проблем, даже если не осознает, что происходит внутри него.

Существуют следующие наиболее типичные внутренние разрядки:

- мышечные судороги (подергивание мышц рук, ног, лица)
- головокружение
- «мурашки» в разных частях тела
- дрожь, зябкость
- дрожание

- приливы тепла
- головокружение и вибрация
- дискинезия — странные, нетипичные движения
- искажения в ощущении параметров собственного тела (ощущения, что одна нога длиннее другой, или что вообще нет рук, или что тело расширено, растянуто, уменьшилось и т.п.)
- ощущение полета
- ощущение погружения
- левитация (парение) одной или обеих рук, иногда ног и даже головы

Гораздо реже можно ощутить интенсивные эротические эмоции, доходящие до оргазма, протекающие мягко, непринужденно, самопроизвольно. Те, кто испытал такое состояние, описывают его как нечто возвышенное, очень близкое к экстазу.

Внутренние разрядки всегда благоприятны, даже когда вы испытываете дискомфорт; не пытайтесь противостоять им.

Если посторонняя мысль продолжительно мешает расслабиться, можно ей потакать, нежно взять ее «за ушко» и вынести за дверь сознания, сказав, что, как только закончатся занятия, непременно ею займемся.

Если же внутренняя разрядка причиняет неудобства, можно решить эту проблему с помощью наиболее подходящих нижеописанных методов:

- успокоить себя, поддаться, утешить себя, убаюкать себя разрядкой
- прислушаться к себе
- представить, что вы дышите напряженной частью тела
- понаблюдать за собой со стороны, как будто вы сторонний наблюдатель

Внутренняя разрядка всегда имеет значимое терапевтическое воздействие.

Применение и значение сопроводительных фраз

Сопроводительные фразы, приведенные в рамках после описания каждого упражнения — это действенная помощь в изучении, понимании и выполнении одноразовых занятий со стороны практикующего.

С целью достижения наилучшего результата, обучающийся должен внимательно следовать нижеприведенным правилам и советам:

1. Внимательно прочитать сопроводительные фразы.
2. Понять их глубокий смысл, вчитываясь в технику упражнения.
3. Выучить наизусть формулировки и повторять их про себя размеренно и убедительно.
4. Принять рекомендованную для каждого упражнения позицию тела (лежа на спине, в кресле, кучера и так далее) и следовать ей, проговаривая заученные наизусть сопроводительные фразы.

Наиболее действенное значение всех методов релаксации заключается в способности расслабиться в любом месте, в любое время, не взирая на обстановку, лишь усилием собственной мысли.

Стоит вспомнить того альпиниста, знакомого с ауто-тренингом, который вместе с другими товарищами попал в снежную лавину и оставался под снегом трое суток. Когда прибыли спасатели и нашли его товарищей с отмороженными ногами, которые затем подлежали ампутации, наш герой был в добром здравии к удивлению всех окружающих. Потом он рассказал медикам, что во время вынужденного нахождения под снегом ему уда-

лось с помощью аутотренинга поддерживать активную циркуляцию крови в конечностях, наизусть проговаривая формулу тепла.

Методы расслабления

МЕТОД ОСКАРА ВОГТА

Оскар Вогт, немецкий нейрофизиолог, в период с 1894 по 1903 занимался феноменом сна и гипноза.

Что поразило Вогта, так это восстановление энергии, ощущение благополучия и повышение работоспособности, демонстрируемые людьми, которых перед пробуждением вводили в состояние физиологического и гипнотического сна.

Углубляясь в свои эксперименты, Вогт, будучи также психиатром, психофизиологом, невропатологом, в 1903 году описал свою методику, названную «процесс расслабления; отдельные фазы», которая стала прототипом всех последующих разработанных техник по релаксации. Его догадки легли в основу главных примечаний (см.: Общие рекомендации), необходимых для начинающих занятия по расслаблению. Метод Вогта основан на принципе индивидуальной гибкости и пластичности, изучаемых психофизиологией. Говоря простыми словами, принцип заключен в способностях всех индивидов вызывать мышечные сокращения и растяжения, используя силу мысли. Это происходит самопроизвольно, естественным образом.

Через механизм мышления, бессознательное, являясь центром, отвечающим за принятие самостоятельных решений, перерабатывает убеждения, которые руководят действиями людей.

Например, если человек хочет стать, скажем, медиком, инженером или адвокатом и твердо уверен, что это возможно, он мобилизует энергию, направленную на до-

стижение цели. И если он уверен, что она доступна, то и достигает он ее легко.

В расслаблении происходит то же самое. Некоторые входят в состояние релаксации, но твердо убеждены в невозможности расслабления. В действительности, их убежденность приводит к желаемому эффекту. Когда индивид выбирает метод релаксации, он должен быть уверен, что это произойдет. Если такая убежденность тверда, формулировки, разработанные Вогтом, воздействуют на сознание.

По правде говоря, эти формулировки, предлагающие участнику переносить свое внимание в различные мышечные отделы, воздействуют объективным (наглядным), предметным образом, а не субъективным.

В любом случае, расслабляющее воздействие мыслью на мышцу усиливается, когда оно подкрепляется глубокой убежденностью. Для достижения таковой Вогт снабдил инструктора многочисленными указаниями, которые должны вести практикующих через различные фазы релаксации посредством голосовых приказов. Именно для этого Вогт создал методику, практикуя которую, пациент находится в зависимости от внешнего голоса, а не от внутреннего, своего собственного.

Зная об этом, Вогт стремился внушить занимающемуся не практиковать данные упражнения самостоятельно.

Предлагаемое здесь расслабление по Вогту состоит из серии облегченных упражнений, приспособленных для самостоятельных занятий.

Эта методика может быть полезна для:

- рассеянных, невнимательных;
- импульсивных, порывистых (резких);
- агрессивных;
- беспокойных, раздраженных;
- испытывающих стресс или находящихся в стрессовой ситуации;

- озабоченных навязчивыми тревогами, мыслями;
- испытывающих психические и физические мучения.

Действительно, методика:

- способствует успокоению;
- облегчает концентрацию и самонаблюдение;
- улучшает память;
- помогает восстановлению энергии;
- снижает уровень импульсивности;
- уменьшает воздействие стресса и напряженности;
- является хорошим вспомогательным средством при психических, психосоматических и даже органических нарушениях.

Практическое занятие

Метод очень прост, основан на расслаблении поочередно всех мышц тела с помощью мысли, то есть думая о них, представляя и ощущая собственные мышцы.

Начиная с ножных мышц, поднимаясь до затылка, затем спускаясь от лобной части головы до брюшной полости.

Для облегчения задачи для некоторых может быть полезным представить себе различные мышцы, как бы смотря в зеркало; для других лучше вслушиваться в вибрации, пульсации, «мурашки», происходящие в отдельных мышцах.

Методика предлагает «пассивное сосредоточение», то есть необходимо мысленно сосредоточиться на отдельной мышце, но в спокойном состоянии, в мягкой манере, как будто вы — зритель, созерцающий и размышляющий об этом.

Расслабление по Вогту можно осуществить двумя способами: лежа на кровати (см. рис.1) или в удобном кресле (см. рис. 2)

Процедура всегда одна и та же, и ее желательно выполнять три раза в день.

Утром, прежде чем встать с постели или перед выходом из дома. Не забудьте закончить упражнение энергичным выходом из расслабления.

После обеда. Если вы сладко вздремнули, не забудьте о восстановительном бодрящем выходе.

Вечером в постели. Упражнение должно быть последним действием перед тем, как вы заснете. Выполнять такое расслабление лучше в состоянии дремоты, и, конечно же, нет необходимости в бодрящем выходе, не рекомендуется выходить в туалет и так далее

Такая релаксация способствует глубокому и восстановительному сну.

Если вы просыпаетесь среди ночи и испытываете затруднение засыпания, упражнение можно повторить.

Продолжительность

В среднем упражнение выполняется за три минуты. В начале продолжительность наибольшая, так как практикующему необходимо больше времени для ощущения собственных мышц и тонуса в них.

С каждым последующим разом время процедуры уменьшается, доходя до 1 минуты. Необходимо выполнять упражнение около трех месяцев; конечно, это просто рекомендательный период, поскольку каждый индивид занимается до тех пор, пока полностью не исчезнут симптомы.

Во время упражнения могут возникать внутренние разрядки; это означает, что расслабление проходит правильно и что исчезает внутреннее напряжение.

После занятия всегда следует фаза осязаемого благополучия. После нескольких месяцев практики наступают спокойствие и уверенность в чувствах и отношениях с окружающими, а также наибольшая продуктивность и работоспособность.

Направляющие фразы

Я лежу на спине, растянувшись на кровати.

Мои руки вытянуты вдоль тела, локти слегка согнуты (под углом 120 °).

Мои ладони обращены вниз.

Мои ноги немного раздвинуты в стороны.

Я закрываю глаза и делаю глубокий вдох.

Я отпускаю все свои мысли, они свободно улетают, как облака на ветру.

А сейчас я думаю о моих ногах...

О моих мышцах на ступнях... на щиколотках... на лодыжках... на икрах... на бедрах... на ляжках...

Я концентрируюсь на ягодичных мышцах... на спинных мышцах... на плечах...

На руках... на предплечьях... на запястьях... на ладонях... на мышцах шеи... на затылке...

На лбу... на глазных мышцах... на губах... на всех лицевых мышцах

Я чувствую, как мой язык отлипает от неба и прикасается к нижней челюсти...

Думаю о грудных мышцах... о брюшных мышцах... о тазобедренных... о мышцах промежности...

Я чутко внимаю всем ощущениям, которые испытывает мое тело.

А теперь я делаю мощный, сильный, энергичный выход из расслабления⁹ (если он предусмотрен).

МЕТОД ДЖЕЙКОБСОНА¹⁰

Эдмунд Джейкобсон, американский нейрофизиолог, утверждал, что общие методы релаксации неэффективны, когда индивид слишком возбужден; более того, сама мысль о расслаблении мешает индивиду и ведет к внутреннему стрессу. Поэтому он научно исследовал нервно-мышечное напряжение и расслабление, и в 1929 году написал научный трактат, озаглавив его «Нарастающее расслабление».

Книга сразу же встретила живой отклик, и Джейкобсону предложили написать новую, в популярном стиле для широкого круга читателей. Так в 1934 году вышла в свет книга «Искусство релаксации», в которой он описал методику в деталях и дополнил практическими советами.

Этот метод весьма распространен в странах англосаксонского языка.

Упражнения, изученные и описанные Джейкобсоном, базируются на парадоксальном принципе напряжения мышц с последующим их расслаблением. Именно этот принцип имеет большое достоинство, но и ограниченность одновременно.

⁹ Ранее мы отмечали невозможность осуществления каких-либо резких движений в случае, если существующий метод — тотально расслабляющий. Можно даже утверждать, что, если у занимающегося получается осуществлять резкие движения (как предписывается в данной инструкции), — то это не состояние расслабления! Более того, предписывая такие движения, — можно нанести вред занимающемуся и его телу. Кто-нибудь пробовал при езде вперед на автомобиле, — включать задний ход?! (Прим. В.Баскакова)

¹⁰ В русскоязычной прессе иногда можно встретить фамилию Якобсон

Если человек сильно сжимает руку в кулак или с силой давит ногой на пол, ему удастся прочувствовать напряжение своих мышц, с ослаблением давления достигается расслабление.

Общеизвестный факт: многие чрезмерно возбуждаемые люди утверждают, что быстро успокаиваются, применяя такую методику, более того, они же сами порывисто и эмоционально прерывают собеседника фразами типа «Успокойтесь, нет причины так нервничать!» В действительности же, эти люди проецируют на других состояние своей души, ставшее привычным и безотчетным.

Метод Джейкобсона применим к тем, кто привык жить, не замечая своего возбужденно-эмоционального состояния. Постепенно осознанность возрастает, а упражнения шаг за шагом заменяются выслушиванием телесных ощущений или на пассивную концентрацию на отдельных мышцах тела и на ощущении наступающего благополучия.

На практике, устраняя мышечные зажимы в отдельных частях тела, особенно напряженных, метод Джейкобсона избавляет нас от известных страхов, о которых многие пациенты не имеют представления.

Участки тела и наиболее распространенные страхи.

<i>Сектор (участок)</i>	<i>Страхи</i>
Ноги и стопы	Разочарования, тишины, неподвижности, утраты, потери времени.
Область таза	Связанные с потерей сексуальной активности, быть самим собой, дерзновения, отваги (смелости).

Грудная клетка	Выражения собственных чувств, страх полюбить, попасть впросак (в неловкое положение).
Голова	Потери самоконтроля, иметь собственное мнение, принятия решений, необходимой агрессивности.

Методические упражнения не удаляют благоразумные опасения, по природе своей оберегающие человека, но избавляют от чрезмерных бессмысленных и абсурдных, противоестественных страхов, которые противоречат достижению желаемых целей.

Метод Джейкобсона не подходит для тех, кто самостоятельно может достичь расслабления, всего лишь растянувшись на кровати или развалившись в кресле, однако весьма полезен:

- сверхвозбудимым людям, которые успокаиваются, вышагивая по комнате туда-сюда;
- тем, кто не может освободиться от забот и навязчивых, неотступных мыслей;
- тем, кто не может стоять на месте и должен постоянно передвигать предметы или тормошить окружающих;
- для индивидов, которым не удается адекватно слушать других или внимательно участвовать в разговоре более 30 секунд.

Практическое занятие

Из многочисленных серий упражнений по Джейкобсону после их пересмотра здесь предлагаются только

наиболее адаптированные, приемлемые для самостоятельных занятий дома, без помощи инструктора.

Упражнения по Джейкобсону можно выполнять в двух положениях: сидя (в кресле) или лежа на кровати. Упражнения сидя отличаются от упражнений лежа на спине, но не нуждаются в направляющих фразах.

Упражнения сидя

Их можно выполнять в любом помещении, даже на работе, или во время поездки, или в любом другом месте, где необходимо сидеть в ожидании. Первые разы рекомендовано расслабляться в идеальных условиях, описанных в основных рекомендациях, но затем, после нескольких тренировок, можно выполнять упражнения в любом месте, как только почувствуете необходимость избавиться от нервозности. Можете неоднократно упражняться в течение дня. Продолжительность занятия приблизительно 5 минут. Занятия могут продолжаться многие месяцы, без ограничений, до тех пор, пока вы чувствуете необходимость, уместность и своевременность.

Лучше всего удобно расположиться в кресле. Руки следует положить на колени или перед собой на стол. Спина прямая, голова слегка наклонена вперед, глаза закрыты, ноги согнуты под прямым углом, стоят параллельны, стопы полностью опираются на пол.

Приняв исходное положение, сделайте глубокий вдох и с усилием нажмите правой стопой на пол. Мысленно сосчитайте до трех.

Ослабьте давление стопы и прочувствуйте разницу между первоначальным давлением и наступившим расслаблением.

Повторите упражнение еще два раза.

То же самое сделайте левой ногой, правой и левой рукой.

Руки опираются о колени или поверхность стола. Повторите четыре раза описанную выше серию упражнений, прислушайтесь к ощущениям, проявляющимся в разных частях тела, особенно в руках и ногах. Помимо ощущения тяжести и онемения, мурашек, можно уловить распространяющееся чувство расслабленности и удовлетворения.

Прежде, чем приступить к обычной активности, необходимо проделать энергичный выход.

Упражнения лежа на спине

Следуя основным рекомендациям, расположитесь на кровати лежа на спине (см. рис.1). Помните, что секрет такого расслабления состоит в концентрации мышления на противодействии мышц, в ощущениях и приходящем приятном удовольствии от расслабления.

Это упражнение содержит в себе 8 фаз. В свою очередь, каждая фаза состоит из 2-х частей: сначала практикуется упражнение, направленное на напряжение в указанной части тела; в таком состоянии оставайтесь, чтобы прочувствовать свои мышцы в течение 3 вдохов. Затем расслабьтесь и вслушайтесь в приятные ощущения, появляющиеся в стадии расслабления.

Обычно рекомендуется повторять еще два раза каждую из двух частей каждой фазы упражнения.

Но если практикующий считает такой порядок затруднительным для себя, он может проделать упражнение два или даже один раз, как написано в таблице с направляющими фразами.

1. Лягте на спину, с усилием вытяните вперед носки стоп, чтобы почувствовать напряжение у основания ног. В этой точке расслабьтесь и ощутите приятное отдохновение. Мысленно запомните разницу между первоначальным напряжением и последующей релаксацией. Повторите эту фазу еще два раза.

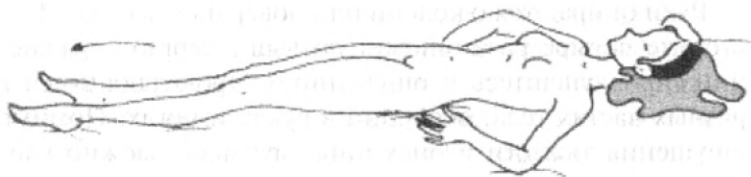


Рис. 4. Вытяните носки стоп вперед, чувствуя сильное напряжение у основания ног.

2. Поднимите ноги вверх приблизительно на десять сантиметров, колени выпрямлены. Почувствуйте, что напряжены не только ноги, но и тазобедренный отдел, спина, плечи, шея, челюсти и весь позвоночник. Опустите ноги и испытайте приятное состояние наступившего расслабления.

Небольшому проценту практикующих не удастся осуществить такое движение, то есть одновременно поднять обе ноги. В этом случае рекомендовано поднять сначала одну ногу, ощутить напряжение и расслабиться, затем повторить то же самое с другой ногой.

Повторите еще два раза.

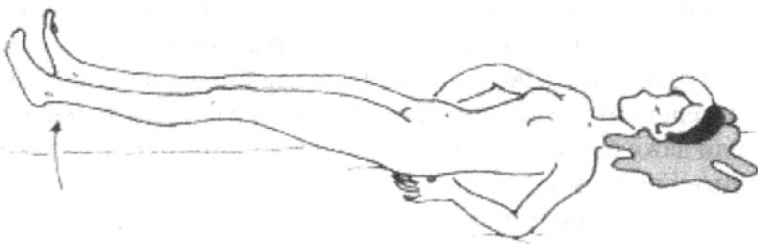


Рис. 5. Поднять ноги на высоту 10 см, колени не сгибать.

3. Приподнимите тазобедренный отдел, оторвав бедра на несколько сантиметров от постели, опираясь на плечи и локти. Ощутите, что не только тазобедренный отдел, но и ноги, брюшная зона, плечи и руки напряжены. Опустите таз, приходит ощущение расслабленности.

Тем, кто не в состоянии оторвать таз от постели из-за болей в спине, достаточно будет усилия, волевого стремления приподнять таз. Повторите еще два раза.

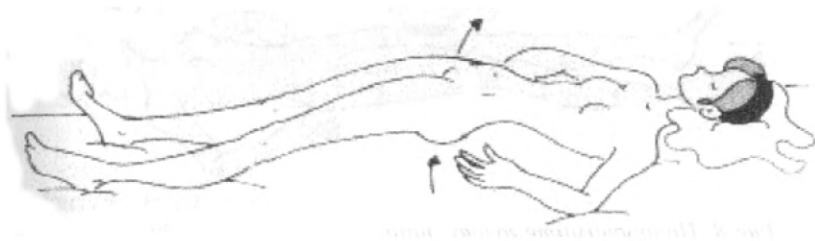


Рис. 6. Приподнимите таз, опираясь на локти и плечи.

4. Приподнимите грудной отдел, опираясь на локти и затылок. Это движение довольно легкое и напоминает расширение при глубоком вдохе. Затем опустите грудь, прочувствовав состояние тела. Повторите еще два раза.



Рис. 7. Приподнимите грудь, опираясь на локти и затылок.

5. Приподнимите голову, направляя подбородок к груди и напрягаясь, не отрывая от постели спину и плечи. Ощутите знакомое напряжение в шейном и затылочном отделах. Запомните это ощущение. Затем верните голову в исходное положение: возможно ощущение легкого головокружения, а затем просветления ума.

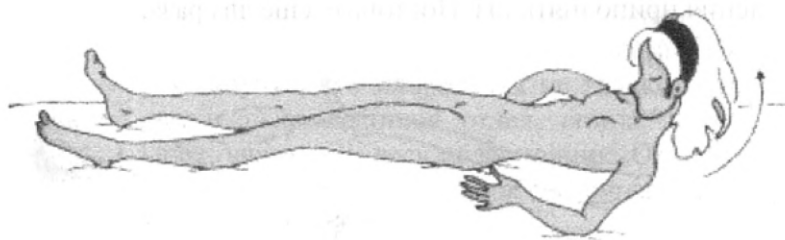


Рис. 8. Приподнимите голову, направляя голову к груди.

6. С усилием сожмите ладони в кулак. Почувствуйте всю телесную энергию, сконцентрированную в руках. Запомните ощущение и разожмите кулаки. Наступает приятное расслабление. Повторите еще два раза.

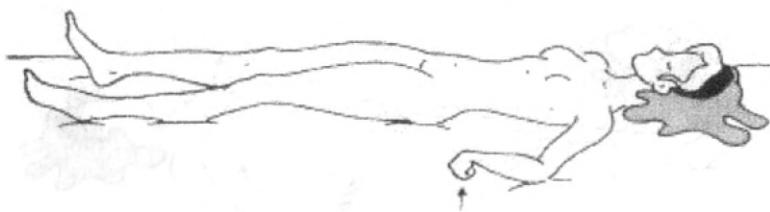


Рис. 9. С усилием сожмите ладони в кулаки.

7. Оскальте зубы, растягивая уголки рта в направлении ушей и сжимая челюсти. Почув-

ставьте напряжение, сконцентрированное в нижней челюсти и между зубов. Затем расслабьтесь и ощутите лицевые вибрации. Повторите еще два раза.



Рис.10. Оскальте зубы.

8. Усиленно наморщите лоб, направляя брови вверх, к линии волос. Почувствуйте концентрацию напряжения на лбу, затем приятное чувство расслабленности. Повторите еще два раза.



Рис.11. Наморщите лоб.

Закончите восьмифазовое упражнение, около минуты оставайтесь недвижимы, вслушиваясь в ощущения во всем теле. Мысленно проделайте обзор различных частей тела как в случае расслабления по Вогту.

Более того, первые занятия по методу Джейкобсона рекомендуется заканчивать расслаблением по Вогту. В дальнейшем будет полезно быстро концентрироваться на всех отделах тела, начиная с ног (со стоп), затем следуя по икрам, бедрам, ягодицам, по спине, плечам, рукам, ладоням, по шее, затылку, лбу, области глаз, щекам, подбородку, груди, вплоть до солнечного сплетения.

Проделайте энергичный выход из релаксации, когда это предписано.

Рекомендуется заниматься релаксацией по Джейкобсону трижды в день.

Утром, прежде чем встать с постели или позже, но не сразу после завтрака. Завершите упражнение энергичным выходом.

Задолго до или после обеда, во второй половине дня, или после прихода с работы. Завершите энергичным выходом.

Вечером в постели. Это должно быть последним действием перед сном. Упражняйтесь не ранее двух часов после обильной вечерней еды, или же через час после легкого ужина.

Очень важно избегать тяжести в желудке перед началом занятий. Если пренебречь этой рекомендацией, ничего страшного не произойдет, кроме возможных затруднений в пищеварении и головокружения. Закончив упражнение на расслаблении, позаботьтесь об удобном положении тела для сна. Выход, разумеется, не нужен.

Во время выполнения упражнений не удивляйтесь тому, что может происходить: тахикардия (нарушение сердечного ритма), учащенное дыхание, вибрации, «мурашки», давление в отдельных частях тела, мнимые из-

менения параметров тела, волнение (беспокойство), беспричинные страхи, чувство подавленности или восторга, полета, пустоты, вселенской любви и так далее

Такие проявления сигнализируют об энергетическом упорядочении между исчезающими блоками и подготавливают новое энергоравновесие. После занятий всегда наступает глубокое удовлетворение.

Но у некоторых пациентов происходит парадоксальное явление: состояние бессонницы и беспокойства (тревоги). В таком случае необходимо пропустить вечернее упражнение. Если же это не дает результата и продолжается состояние возбуждения, надо вообще прервать занятие: такое расслабление не подходит данному индивиду.

Результат занятий виден не скоро, при условии правильного использования методики, но очевидны:

- значительное эмоциональное успокоение;
- большая работоспособность;
- преобладающая ясность ума;
- улучшение концентрации;
- спокойствие в целом.

Продолжительность (позиция лежа)

Средняя продолжительность упражнения 5 минут или чуть больше в начальной стадии.

Затем, через неделю, длительность занятия сократится, поскольку рекомендуется упражнять каждую фазу один раз, а не три, как предписано в начале.

Эти занятия следует проводить приблизительно три недели. После чего возможно их приостановить и продолжать релаксацию методом Вогта или заняться ауто-тренингом. Занятия по Джейкобсону можно продолжать еще три недели, в случае, когда пациент чувствует себя недостаточно спокойным или он уверен, что расслабление по Вогту слишком легкая методика, или же его нервозное состояние очевидно.

Направляющие фразы

Я лежу на спине.

Мои руки вытянуты вдоль тела, локти слегка согнуты (под углом 120°).

Ладони моих рук обращены вниз.

Ноги слегка раздвинуты.

Я закрываю глаза и делаю глубокий вдох.

С усилием я вытягиваю носки стоп вперед до напряжения у основания ног.

Про себя я считаю до трех: один... два... три...

Достаточно.

Возвращаю стопы в исходное положение.

Я ощущаю разницу между первичным напряжением и теперешним расслаблением.

Еще два раза повторяю упражнение.

Я приподнимаю ноги над поверхностью приблизительно на 10 сантиметров, колени не сгибаю.

Про себя считаю до трех: 1... 2... 3... Достаточно.

Возвращаю ноги в исходное положение.

Я улавливаю разницу первичного усилия и наступившего релакса.

Еще два раза повторяю упражнение.

Опираясь на руки, я приподнимаю тазобедренный отдел.

Про себя считаю до трех: один... два... три... Довольно.

Возвращаюсь в исходное положение.

Я ощущаю различие в напряжении и последующем расслаблении.

Еще два раза повторяю упражнение.

А теперь я приподнимаю грудной отдел, опираясь на локти и затылок.

В уме считаю до трех: 1... 2... 3... Останавливаюсь.

Принимаю исходное положение.

Чутко улавливаю ощутимую разницу состояний изначального напряжения и теперешнего расслабления.

Еще два раза совершаю движение.
Сейчас) я поднимаю голову, тянусь подбородком к груди, не отрывая плеч.
Считаю про себя до трех: один... два... три... Стоп.
Возвращаюсь в начальное положение.
Я глубоко ощущаю различие первичного напряжения и последующего расслабления.
Повторяю упражнение еще два раза.
Я с силой сжимаю пальцы в кулак.
Мысленно считаю до трех: 1... 2... 3... Довольно.
Разжимаю кулаки.
Я полно ощущаю различия сжатых кулаков и расслабленных ладоней и пальцев.
Еще два раза делаю это упражнение.
Сейчас я стискиваю зубы, оскаливаю рот и сжимаю челюсти.
Про себя считаю до трех: один... два... три... Стоп.
Теперь расслабляюсь.
Чувствую различие сжатия и расслабления.
Еще два раза повторяю упражнение.
С усилием я наморщиваю кожу на лбу.
Устно считаю до трех: один... два... три... Довольно.
Расслабляю складки на лбу.
Я глубоко ощущаю разницу напряженных и расслабленных мышц лба.
И еще два раза делаю это упражнение.
А теперь, в неподвижности, я вслушиваюсь, впитываю все телесные ощущения.
Шаг за шагом мысленно проверяю различные части моего тела: слушаю мои ноги... икры ног... бедра... ягодицы... поднимаюсь по спине... к плечам... контролирую мышцы рук... ладоней...шеи... затылка... ощущаю лоб... глаза... щеки... подбородок... грудь... солнечное сплетение.
Завершая упражнение, я энергично выхожу из этого состояния (если рекомендовано).

ВОЗДУШНЫЕ ШАРЫ

Идея, согласно которой окружающая действительность не имеет для нас ценности, если внутри себя мы не ощущаем аналогичное осознание ее значимости. Этой идее мы обязаны Максвеллу Мальцу, инженеру-психологу из США, который анализировал, экспериментировал и описал этот принцип.

Другими словами, не важно знать, кто ты есть, но важно верить и желать быть кем-то.

Не имеет значения, что ты пережил, перенес, претерпел, но ценно то, что ты думаешь об этом. Не так важно, что ты сделал, но значимо то, как ты думаешь о пройденном, веришь в прошедшее. Максвелл не раз повторял: «Наша нервная система не способна распознать, оценить различие между прожитым жизненным опытом и ярко, живо представляемой реальностью». Заключение, основанное на этом постулате, следующее: если я представляю, что прожил прекрасную жизнь и был очень важной персоной, мое поведение изменится само собой, как если бы мои мечты стали действительностью.

В нашем сознании не существует понятия «как если бы», но действует принцип «равноценно».

В действительности этот постулат, в основных своих принципах, был известен еще с античных времен. Даже примитивные племена использовали его в своих ритуалах и обрядах. И в наши дни африканские, азиатские и южно-американские шаманы применяют его.

Зигмунд Фрейд, основатель психоанализа, тоже утверждал, что травма, пережитая в реальности или воображаемая, оставляет в психике индивида одинаковый след.

Заслуга Максвелла в том, что он адаптировал этот принцип применительно к методу расслабления.

Максвелл рассуждал приблизительно следующим образом: если я хочу расслабить руку, что я могу сделать? Я могу бороться с внешней реальностью, или могу достичь результата с помощью массажера, «разглаживающего» мышцы моей руки, или же могу прибегнуть к инъекции препарата, уменьшающего мышечный тонус. Но все эти средства дают временное облегчение, поскольку по окончании их воздействия мышечное напряжение возвращается.

Существует другой, субъективный метод — метод внутренней убежденности. Я не противостояю окружающей враждебной среде, а выбираю метод погружения в воображаемый мир, более податливый, более гибкий, мягкий, доступный для манипуляции с ним. Вот таким образом я могу вообразить себе мою руку как надутый воздушный шар, ощущая его наполненным и расширенным/растянутым. С этой точки зрения, по принципу идеопластичности, то есть взаимодействия мозг — нервы — мышцы, моя рука может расслабиться, стоит только «сдуть шарик».

Экспериментальные контрольные опыты, с помощью наложения электродов на руку, доказали, что биоэлектрический потенциал резко уменьшается, то есть мышцы руки действительно расслабляются.

Эта методика релаксации имеет то же применение, что и расслабление по Вогту, и применима к общим категориям пациентов: перевозбужденным, беспокойным, в состоянии стресса и тревог.

Различие лишь в том, что для занимающихся с хорошо развитым воображением, она является наиболее эффективным методом.

Практическое занятие

Лягте на спину, следуя указаниям в основной рекомендации. Представьте себе свое тело в виде пяти надутых шаров, соответствующих четырем конечностям и торсу. Затем, начиная с правой руки-шара, представляйте себе сдутие этого шара, то же самое действие вообразите себе с левой рукой-шаром, правой ногой-шаром и так далее

Нет необходимости применять методику к голове пациента: она расслабляется сама собой без помощи мысли.

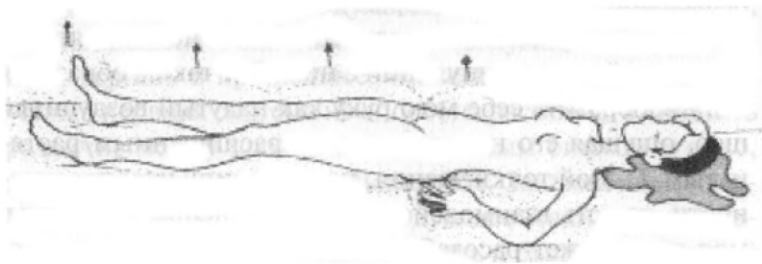


Рис. 12. Лежа на спине, представьте себе свое тело в форме пяти надутых шаров: руки, ноги, торс (туловище). Голову представляйте в реальности.

Продолжительность

Продолжительность этого занятия соответствует методике расслабления по Вогту.

Направляющие фразы.

Я лежу на спине, вытянувшись на кровати.

Мои руки вытянуты вдоль тела, согнуты немного в локтях (под углом 120°).

Ладони моих рук направлены вниз.

Мои ноги слегка раздвинуты.

Я закрываю глаза и делаю глубокий вдох.

*Я представляю свое тело, состоящее из пяти наду-
тых воздушных шаров.*

*Моя правая рука и моя левая рука – два надутых ша-
рика.*

*Моя правая нога и моя левая нога – два надутых ша-
рика.*

*Мой торс (туловище), начиная от плеч до ягодиц – це-
лый надутый шарик.*

*Сейчас я мысленно концентрируюсь на правом шаре-
руке.*

*Я чувствую, как шар постепенно сдувается... еще
больше... еще и еще. Становится меньше... совсем
сдулся.*

Теперь я думаю о левом шаре-руке.

*Я ощущаю, как он медленно сдувается... еще больше...
совсем сдулся.*

Сейчас мои мысли направлены на правый шар-ногу.

*Я чувствую, как плавно шар сдувается... становится
все меньше и меньше... совсем сдулся.*

Теперь я концентрируюсь на левом шаре-ноге.

*Ощущаю его сдутие... медленно и плавно сдувается
шар... еще и еще... совсем сдулся.*

*Я недвижим, вслушиваясь во все происходящее в моем
теле ощущения.*

*В заключение упражнения я проделываю мощный,
энергичный выход (когда это рекомендовано).*

МЕТОД СВИНЦА

Тому же Максвеллу Мальцу, изобретателю методики надутых шаров, мы обязаны методы расслабления через представление свинца.

Мальц обосновал свою идею, базируясь на предположении Шульца, идеологе Аутотренинга. Шульц отметил факт, что, когда мышцы расслабляются естественным образом в состоянии дремоты перед сном, индивид ощущает некоторое утяжеление в конечностях и во всем теле. Он использовал это наблюдение при создании первого упражнения Аутотренинга. Максвелл хотел подчеркнуть идею упражнения, разработанную Шульцем, и использовать представление о воображаемом теле из свинца.

Действительно, свинец самый тяжелый металл, и на уровне сознания, ассоциация телесного органа, созданного из свинца, ведет к представлению характерных черт упомянутого металла.

Действие происходит аналогично, то есть за порогом сознания, и, тем самым, более результативно. Эффект этой методики сравним с расслаблением по Вогту и надутых шаров. Различие состоит только в подходе к отдельным личностям, у которых сильно развита мышечно-суставная чувствительность, то есть к людям, предпочитающим более сильным визуальным и слуховым ощущениям: осязательные (тактильные), обонятельные, вкусовые.

Практическое занятие

Примите позу лежа, следуя указаниям на рис. 1.

Занимающийся должен не только представлять себе отдельные части своего тела (руки, ноги, торс), но и вслушиваться в вибрации, «мурашки», тонус мышц; особенно необходимо сконцентрироваться на ощущениях

тяжести и представлять части собственного тела металлическими; именно с этой целью был выбран свинец как самый тяжелый металл.

Сначала мысленно сконцентрируйтесь на правой руке, самой близкой к телесному Эго; извне приходит ощущение тяжести, рука становится как бы свинцовой. Если пациент уверится в утяжелении своей руки, это действительно произойдет. Таким же образом думайте о своей левой руке, о правой ноге, о левой ноге и обо всем теле от плеч до ног. Голова никогда не участвует в этом упражнении, поскольку имеет отличные от тела энергетические ресурсы. Голове лучше, когда она легкая, поскольку легкость и свежесть увеличивают умственные способности, улучшают память, концентрацию, творчество, интеллектуальные свойства. Тем временем для тела более подходяще соединение утяжеления и тепла, что приводит к расслаблению, растяжению, изменению обмена веществ и дает ощущение силы, могущества, энергии.

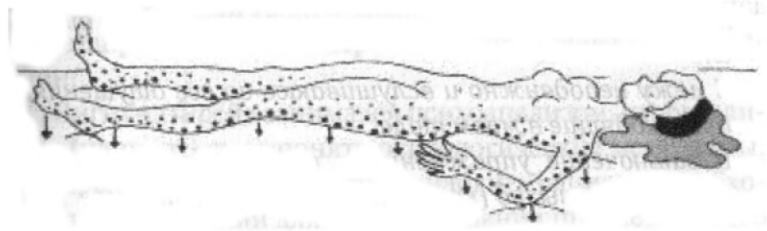


Рис. 13. Человек, лежа на спине, ощущает как руки, ноги и тело становятся тяжелыми как свинец.

Продолжительность

Предлагаемая продолжительность занятия, как и по методике Вогта.

Направляющие фразы

Я лежу на спине, растянувшись на кровати.

Мои руки вытянуты вдоль тела, локти слегка согнуты (120 °).

Ладони моих рук обращены к полу.

Мои ноги немного раздвинуты.

Я закрываю глаза и делаю глубокий вдох.

Чувствую, как моя правая рука тяжелеет... тяжелеет... еще и еще... все тяжелеет... как свинец.

Близкий мне человек) подходит ко мне и старается поднять мою руку...

(еще раз пытается оторвать мою руку)... не может... моя рука слишком тяжелая.

Далее все повторяется с левой рукой, правой ногой, левой ногой.

Я чувствую, как мое тело от плеч до ног становится тяжелым... тяжелым... тяжелым... как свинец.

Ко мне подходит близкий мне человек и очень старается поднять мое тело... оторвать его от постели (пола)... никак не может... не получается... тело слишком тяжелое.

Я лежу неподвижно и вслушиваюсь во все ощущения, происходящие в моем теле.

В заключение упражнения я проделываю мощный, энергичный выход (когда это рекомендовано).

АУТОТРЕНИНГ

В 1932 г. вышло в свет первое немецкое издание книги Г. Шульца «Аутотренинг», книга сразу же в Европе и во всем мире получила распространение, известность и была переведена на многие языки (в том числе французский, английский, испанский, японский).

Этот метод созрел в начале двадцатого века в научно-медицинских исследовательских лабораториях, изучающих гипнотические феномены.

Ученые Шаркот (Charcot) из Сальпетриер в Париже и Бернхайм (Bernheim) из Ненси весьма продвинулись в таких опытах, но они столкнулись с определенной трудностью: как превозмочь пассивность пациента, его отвлечение, его полнейшую зависимость от инструктора?

Стремясь преодолеть это обстоятельство, авторы работали над тем, чтобы сделать пациента создателем своих изменений, чтобы направлять его в русло зависимости исключительно от «внутреннего властелина», которым обладает каждый нормальный индивид. Так зародились два направления психотерапии: психоанализ и аутотренинг.

Зигмунд Фрейд занимался психоанализом, чтобы клиент (пациент) смог понять психологические механизмы, которые сопровождают его, и снабдить пациента необходимыми навыками для противостояния проблемам в его собственных интересах.

Шульц занимался аутотренингом. Изначально он с энтузиазмом принялся за изучение психоаналитического направления и сам занимался анализом себя самого в течение трех лет. Но длительность лечения и тот факт, что эта методика подходит далеко не всем, подтолкнули его к разработке более простой, непосредственной методики, пригодной для самостоятельной практики.

Шульц родился 1884 году в городе Готтингене в Германии. Будучи дипломированным специалистом в ме-

дицине, он увлекся учением Оскара Вогта и Зигмунда Фрейда. Специализируясь в неврологии и психотерапии, он получил назначение преподавать медицинскую психологию в Дрездене с 1919 года.

До самой своей смерти, настигнувшей его 19 сентября 1970 года, он продолжал свою миссию преподавателя и терапевта, используя разработанную им технику внутреннего убеждения.

Рассмотрим, в чем состоит этот метод. Базовый принцип тот же самый, что и в идеоплазии: психика может внушить изменения в состояниях тела. Это происходит путем воздействия мысли на мобилизацию нейровегетативной системы в рамках парасимпатки, то есть расслабления, когда индивид концентрируется на определенном органе или системе организма. Когда индивид находится в стрессовом состоянии, есть два пути для восстановления нарушенного энергетического равновесия.

Первый способ заключается в размышлениях над причинами такого нарушения. То есть когда я определил ошибки собственного поведения, я стремлюсь принять новую, более правильную философию жизни, которая приведет меня к более подходящему и результативному поведению. Очевидно, что такой метод действует в рамках ментальности; разум сам выберет свой путь. Это и есть руководящий постулат психоанализа. Конечно, и этот метод ведет к определенному результату, поскольку всякое изменение в психике отражается на телесном.

Но такой путь очень долг и разорителен в смысле больших энергозатрат. Однако существует другой, ускоренный метод. Аутотренинг подтверждает, что разум может повлиять на тело; но возможно и обратное: воздействуя на тело, мы получаем результаты на ментальном уровне. Поэтому все предлагаемые упражнения предназначены для тела, то есть мозг должен задавать программу тому или другому органу или системе тела. Длинный

список зарегистрированных достижений на базе ауто-тренинга и других телесных техник убеждает нас, что в подавляющем большинстве случаев эти занятия наиболее подходящи для быстрого восстановления энергии и достижения гармонии внутри себя.

Сегодня сами аналитики часто пользуются методом аутотренинга или подобными ему техниками во время лечения пациентов.

Однажды Шульц провел прелюбопытный эксперимент. В одной из больниц он выделил палату, где все пациенты проходили терапевтическое лечение по различным показаниям (органическим, психическим, психофизическим) и одновременно с обычными процедурами занимались аутотренингом. Шульц убедился, что эти больные выздоравливали гораздо быстрее других. А теперь рассмотрим, что же происходит с индивидом, практикующим аутотренинг, особенно на его нейрофизиологическом уровне.

Ответ состоит в том, что наблюдается уменьшение несущих импульсов (исходящих от периферии тела к мозгу) и выводящих импульсов (идуших от мозга к периферическим зонам). На практике отмечен спад сенсорной возбудимости по аналогии с наступлением состояния сна и гипноза. Изменяется мозговая активность. Если проводить исследования пациента во время его расслабления с помощью аутотренинга, используя специальную аппаратуру – энцефалограф, применяемый медиками для контроля за работой различных участков мозга, на экране монитора мы увидим наличие альфа-волн. Такие волны означают фазу перед сном, затухание сознания, легкий сонор (дремота, сонорозное состояние, субкома), психофизическое состояние расслабленности, с последующими ощущениями утяжеления и тепла.

Таким образом, следствием опыта явилось не только достигнутая релаксация мышечной системы, но и воз-

действие на нейропсихическую систему, подготовка пациента к вербальной суггестии (словесному внушению), используемой техникой аутотренинга. Чтобы внушение возымело эффект, необходимо находиться в состоянии пассивности. Если вы повторяете побуждающую формулу аутотренинга «Я спокоен, я умиротворен, я расслаблен», такое состояние наступает только при условии пассивности, отрешенности, соответственно приведенной формулировке.

Возможно, с вами случалось такое, когда вы «хотели» спать, прилагали усилия к засыпанию и замечали, что, чем больше настраиваетесь на сон, тем очевидней бодрствуете. Это происходит оттого, что ваше состояние не является пассивным. Достигнуть такого состояния можно, уговаривая себя приблизительно так: «Я хотел бы заснуть, но если буду бодрствовать — это одно и то же, все равно я чувствую себя таким же отдохнувшим; я отпускаю свои мысли в свободное плавание, я сливаюсь с внешними звуками и шорохами, я чувствую, как они проходят сквозь меня».

Таким образом, состояние пассивности в практике аутотренинга ведет к «внутренним» изменениям. Это означает, что «угасает источник» неокоркового отдела мозга, отвечающего за активное сознание, за состояние бодрствования, за постоянное внимание за внешними раздражителями, за логику, рациональность, критику.

Вместо этого «включается источник», отвечающий за эмоции и телесные изменения. Здесь находится центр принятия решений, отдел, в котором на подсознательном уровне определяется состояние здоровья и болезни, состояние напряженности или расслабленности каждого индивида. Именно во время внутренних изменений организм продуцирует внутренние разрядки, так как самой природой в сознании заложено освобождение от излишних напряжений.

Так возможно предупредить дрожание, вибрации, неконтролируемые движения и так далее. Таким образом достигается энергетическое равновесие.

Аутотренинг полезен тем, кто:

- должен проявить значительную интеллектуальную работоспособность,
- вынужден затрачивать большие физические усилия,
- желает улучшить память и способность концентрации мышления,
- хочет умерить свои эмоции (людям импульсивным, легко возбудимым, выходящим из себя по любому поводу),
- кому необходимо восполнить энергию (истощенным, в состоянии стресса),
- хочет вернуть душевный покой (тревожные, гипертоники, чрезмерно возбудимые),
- желают улучшить состояние тела и исправить нарушения (жар в теле, постоянно холодные конечности, тупые локальные и точечные боли, повышенная потливость, аллергии и так далее),
- хотят развить способность самоанализа (самонаблюдения),
- желают разрешить свои нейровегетативные проблемы:
 - состояние гипертензии;
 - сердечные нарушения: трепет, сильное сердцебиение, боли в предсердии и так далее;
 - астма и дыхательные нарушения, боли в грудной клетке;
 - нарушения и зажимы в пищеварительном тракте (гастрит, колит, запор, желудочные спазмы);
 - сексуальные расстройства: импотенция, затрудненная эрекция, раннее семяизвержение (эякуляция), вагинизм, диспареуния,

- аноргазмия, фригидность;
- нарушение походки;
- ночной энурез (неконтролируемое мочеиспускание по ночам);
- дневное недержание капель мочи;
- состояние невротической тревоги;
- беспокойство, волнение, повышенная раздражительность;
- бессонница, ночные кошмары;
- нарушения внимания и концентрации;
- нарушения координации и моторики;
- дрожание.

На какие же органы или системы организма воздействует метод аутотренинга для достижения результатов в решении вышеперечисленных проблем?

Аутотренинг воздействует на шесть ключевых точек единого биопсихического организма.

Мышечный аппарат. Расслабляя этот аппарат с помощью формулы на утяжеление, мы провоцируем расслабление нейровегетативной и центральной нервной системы, поскольку эти системы тесно взаимосвязаны.

Система циркуляции крови. С помощью формулы тепла (см. выше) мы вызываем расширение и растяжение периферийных капилляров, что позволяет улучшить энергообмен и приводит к состоянию полноценного отдыха.

Сердце. Здесь очевидна взаимосвязь между психической и эмоциональной активностью и сердечным ритмом. Регуляция ритма гармонизирует умственную деятельность и дает наибольшую ясность, и активность ума.

Дыхательный аппарат. Слушая собственное дыхание, не задерживая свободного ритма, мы получаем регулярное кислородное питание мозга. Это приводит к равновесию. Именно с первым вдохом начинается жизнь младенца: при вдохе он втягивает в себя мир, то есть окружающий его воздух, при выдохе отдает себя миру, то есть возвращает воздух, измененный внутри него.

Солнечное сплетение. Мысленно направляя тепло в желудок, печень, селезенку, поджелудочную железу, желчный пузырь, в действительности мы воздействуем на цепь нервных узлов (ганглий), которые иннервируют эти органы и через спинной мозг ведут к головному. Здесь симпатическая система (непроизвольное возбуждение) гармонируется с парасимпатической системой (непроизвольное расслабление), воздействуя на центральную нервную систему (контролируемые действия). Все это трансформируется в состояние благополучия организма.

Холодный лоб. Регулируя охлаждение лба, мы получаем вазодилататорный эффект, то есть сжатие капилляров, проводящих кровь в область мозга. Энергозатраты головы отличаются от затрат других частей тела. Телу необходимо тепло, расширение капиллярных сосудов, в то время как повышение температуры головы сигнализирует нам о лихорадке, головной боли, возбуждении, путанице в уме. Народная мудрость гласит «Кровь ударила мне в голову», что означает состояние повышенного возбуждения. Другое выражение «Горячая голова» относится к нездравомыслящим, нерассудительным людям. О тех же, кто ведет себя благоразумно, рассудительно, с ясностью и определенностью, говорят, что они действуют с «холодной головой».

Практическое занятие

Прежде, чем приступить к занятиям аутотренингом, необходимо создать подходящую обстановку, следуя основным инструкциям (см. рис. 1). Рекомендуется начинать занятия в позе лежа на спине. В дальнейшем возможны поза в кресле (см. рис. 2) и поза кучера (рис. 3). Аутотренинг заключается в шести следующих упражнениях, два из которых являются основными и четыре — дополнительными.

Основные упражнения

1. **Утяжеление.** Воздействует на мускулатуру.
2. **Тепло.** Воздействует на циркуляцию крови.

Этих двух упражнений, выполненных последовательно, вполне достаточно для достижения глубокого расслабления. Многие пациенты получают прекрасный результат после обычного выполнения всего лишь этих двух упражнений, из-за своей важности определенных как основные.

Дополнительные упражнения

1. **Сердце.** Воздействует на сердечную деятельность.
2. **Дыхание.** Действует на дыхательный аппарат.
3. **Солнечное сплетение.** Воздействует на органы брюшной полости.
4. **Прохладный лоб.** Воздействует на активность мозга.

Эти четыре упражнения можно добавить к основным для достижения более полного, основательного релакса.

Нужно помнить, что каждое одиночное упражнения полезно влияет и усиливает законченность каждого другого и комплекса в целом.

Утяжеление

Это упражнение состоит из пяти элементов. Необходимо последовательно направлять свою мысль в правую руку, ощущая ее утяжеление, затем в левую руку, в правую ногу, после чего в левую, затем во все тело, от плеч до кончиков ног. Выполнение каждого элемента завершается постоянно повторяющейся фразой «Я спокоен, я абсолютно спокоен, расслаблен и безмятежен». В конце, если рекомендовано, сделайте мощный, энергичный выход из состояния. Упражнение длится около двух минут,

повторяется три раза в день, как указано в методике релаксации по Вогту (см. стр....), рекомендовано в течение двух недель. В первые разы упражнение может продолжаться даже свыше 5 минут, но в дальнейшем время упражнения уменьшается до двух и менее минут.

Тепло

Это упражнение так же, как и предыдущее, состоит из пяти элементов. Прделав упражнение на утяжеление, мысленно направьте энергию в правую руку, почувствуйте разливающееся тепло, затем, тем же образом, согрейте левую руку, правую ногу, левую ногу, все тело от плеч до кончиков ног.

Выполняя каждый из пяти элементов, не забудьте вставлять постоянную фразу «Я спокоен, абсолютно спокоен, я расслаблен и безмятежен». В конце выполняется энергичный выход, если он предписан.

Совместно с утяжелением, упражнение на согревание в течение двух недель, начиная с 4-5 минут в начале, продолжительность упражнения уменьшается до двух минут.

Сердце

После упражнений Утяжеление и Тепло, сконцентрируйте свою мысль на сердцебиении. Лучше всего слушать свое сердце в привычной, спокойной и ритмичной пульсации. Тем, кому не удастся слышать ритм сердца, рекомендовано положить руку на грудь и ощущать ладонью контрудары сердечной пульсации. По завершении проговорите постоянную фразу и сделайте выход при необходимости. Упражняйтесь в течение недели. Продолжительность – 1 минута, прибавленная ко времени предыдущих двух упражнений.

Дыхание

После Утяжеления, Тепла и Сердца приступайте к упражнению Дыхание. Направьте свою мысль на вдыхаемый воздух, входящий в трахею и заполняющий легкие; вслушивайтесь в свое дыхание, спокойное и ритмичное. Закончите упражнение постоянной фразой покоя и сделайте энергичный выход, если это рекомендовано. Повторяйте упражнение целую неделю. Продолжительность — 1 минута.

Солнечное сплетение

Так здесь названы органы брюшной полости: печень, желудок, селезенка, поджелудочная железа и желчный пузырь. После последовательного выполнения предыдущих упражнений, мысленно направьте свою энергию в область солнечного сплетения, стараясь вообразить свои внутренние органы (возможно вспоминая изображения из книг и анатомического атласа). Почувствуйте, как на органы распространяется тепло, исходящее из солнечного сплетения. Не забудьте завершить упражнение постоянной фразой покоя и проделайте выход из медитации, если рекомендовано. Занимайтесь в течение недели по 1 минуте.

Прохладный лоб

После последовательного выполнения предыдущих упражнений, представьте себе, как через открытое окно в помещение проникает поток свежего воздуха и ласкает ваш лоб, делая его приятно прохладным. В заключение произнесите постоянную фразу покоя и проделайте энергичный выход из медитации, когда это рекомендовано. Занимайтесь одну неделю, каждый раз по 1 минуте.

Продолжительность

Общая продолжительность занятия аутотренингом сводится в среднем к 10 минутам. Но по прошествии нескольких недель время занятия постепенно уменьшается до нескольких минут.

По вашему желанию вы можете побыть в расслабленном состоянии подольше, сколько пожелаете, но затем проделайте комплекс упражнений аутотренинга в наиболее быстром темпе.

Прежде, чем проделать энергичный выход из медитации, можете даже вздремнуть: например, многие занимаются аутотренингом после обеденного отдыха.

Однажды начав занятия аутотренингом, до тех пор, пока улучшаются достигнутые результаты, и вы чувствуете возрастающую пользу, вы должны продолжать занятия в течение нескольких месяцев, как сказано в основном инструкции.

Результаты

Теперь уместно определить, какие психофизические реакции происходят в вашем теле и мозге во время и после занятий аутотренингом.

Расслабление.

Это первая и самая важная реакция из возможных: мышечный тонус и нервная система претерпевают функциональные изменения.

Концентрация.

Вы почувствуете удовольствие мысленно созерцать участки вашего тела, после чего ощутите прилив работоспособности, сохраняя состояние душевного покоя, безмятежности и ясности ума. Вас охватит радость ощу-

шения себя на гребне волны, побуждающей вас быть активным и спокойным одновременно.

Нирвана.

Можно достичь состояния такого покоя, когда вы ощутите свой разум как будто опустошенным. Это такое великолепное ощущение, когда хочется, чтобы оно продолжалось вечно, чтобы время остановилось в это мгновение; но обычно такое состояние райского блаженства длится от нескольких секунд до минуты.

Оторванность.

Разум больше не в состоянии следовать течению мыслей и образов и они независимо блуждают, теряются в неосознанных сценах и символических образах, витают в пространстве сознания. Такое состояние невозможно контролировать, но своим следствием оно имеет опустошенность.

Пассивность.

Наконец, практикующий впадает в состояние наблюдателя в собственном теле. В состоянии полной инертности всегда сохраняется ясное сознание. Формулировки воспринимаются более мягко, однако воздействуют глубже.

Эти пять возможных реакций, свидетельствующих о расслаблении на самом глубоком уровне, могут сопровождаться внутренними разрядами, описанными в основной инструкции.

Противопоказания

Занятия аутотренингом противопоказаны людям со следующими нарушениями:

Внутренние кровотечения и гастриты в фазе обострения.

Методика аутотренинга действительно полезна при гастро-кишечных нарушениях, особенно при гастрите, однако не рекомендована при обострениях, чтобы не вызвать еще большее расширение капилляров, то есть чтобы не усугублять острую фазу болезни.

Инсульт в острой форме. В этом случае также запрещаются занятия аутотренингом, хотя методика рекомендована для сердечных больных, однако при обострении лучше не нарушать шаткое равновесие сердечного ритма выздоравливающего.

Сосудистые нарушения. Занятия аутотренингом бесполезны, то есть не дают никаких видимых результатов в следующих случаях:

- синдром отчуждения (психозы, шизофрения, бред);
- параноидальный синдром с галлюцинациями (помрачение рассудка);
- истерические реакции.

Направляющие фразы.

Я лежу, распрямившись на спине.

Мои руки вытянуты вдоль тела, слегка согнуты в локтях (под углом 120 °).

Ладони моих рук обращены вниз.

Мои ноги немного раздвинуты.

Я закрываю глаза и глубоко дышу.

Утяжеление.

Сейчас я думаю о моей правой руке.

Я чувствую, как рука становится тяжелой... тяжелой... еще тяжелее... очень тяжелой... неподъемно тяжелой...

Я спокоен, я абсолютно спокоен, я расслаблен и безмятежен.

Я направляю свои мысли на мою левую руку.

Чувствую, как рука становится тяжелой... тяжелой... еще тяжелее... очень тяжелой... неподъемно тяжелой...

Я спокоен, я абсолютно спокоен, я расслаблен и безмятежен.

Сейчас я думаю о моей правой ноге.

Я чувствую, как нога становится тяжелой... тяжелой... еще тяжелее... очень тяжелой... неподъемно тяжелой...

Я спокоен, я абсолютно спокоен, я расслаблен и безмятежен.

Сейчас я думаю о моей левой ноге.

Я чувствую, как нога становится тяжелой... тяжелой... еще тяжелее... очень тяжелой... неподъемно тяжелой...

Я спокоен, я абсолютно спокоен, я расслаблен и безмятежен.

Теперь я направляю энергию мысли во все мое тело от плеч до кончиков ног (исключая голову).

Я ощущаю свое тело тяжелым.

Мое тело становится тяжелым... очень тяжелым... все тяжелее и тяжелее... неподъемно тяжелым.

Я спокоен, я абсолютно спокоен, я расслаблен и безмятежен.

Тепло.

Я думаю о своей правой руке.

Рука становится теплой... теплой... еще теплее... все более теплой... рука стала совсем теплой... очень теплой.

Я спокоен, абсолютно спокоен, я расслаблен и безмятежен.

Сейчас я думаю о своей левой руке.

Рука становится теплой... теплой... еще теплее... все более теплой... рука стала совсем теплой... очень теплой.

Я спокоен, абсолютно спокоен, я расслаблен и безмятежен.

Я направляю свои мысли на правую ногу.

Нога становится теплой... теплой... еще теплее... все более теплой... нога стала совсем теплой... очень теплой.

Я спокоен, абсолютно спокоен, я расслаблен и безмятежен.

Я думаю о своей левой ноге.

Нога становится теплой... теплой... еще теплее... все более теплой... нога стала совсем теплой... очень теплой.

Я спокоен, абсолютно спокоен, я расслаблен и безмятежен.

Теперь я направляю энергию мысли во все мое тело от плеч до кончиков ног (исключая голову).

Я ощущаю свое тело теплым.

Тело становится теплым... теплым... еще теплее... все более теплым... тело стало совсем теплым... очень теплым.

Я спокоен, абсолютно спокоен, я расслаблен и безмятежен.

Сердце.

Я думаю о моем сердце.

Я слышу, как сердце бьется спокойно и ритмично...

Мое сердце бьется ритмично и спокойно... ритмично и спокойно...

Я спокоен, я абсолютно спокоен, я расслаблен и безмятежен.

Дыхание.

Мои мысли направлены на мое дыхание.

Мое дыхание равномерное и спокойное... равномерное и спокойное... равномерное и спокойное...

Я спокоен, я абсолютно спокоен, я расслаблен и безмятежен.

Солнечное сплетение.

Я думаю о моем солнечном сплетении (о моей печени, желудке, поджелудочной железе, о селезенке, о желчном пузыре).

Чувствую, как внутри меня становится тепло... тепло... тепло... еще теплее... теплее... совсем тепло... очень тепло...

Мое солнечное сплетение излучает тепло... излучает тепло... излучает тепло...

Я спокоен, я абсолютно спокоен, я расслаблен и безмятежен.

Прохладный лоб.

Я направляю свои мысли на лоб.

Я ощущаю, как мой лоб становится прохладным...

Прохладным... свежим... еще прохладней... приятно свежим и прохладным...

Я спокоен, я расслаблен и безмятежен.

Я совершенно спокоен.

В таком состоянии покоя, расслабленности и безмятежности я могу оставаться сколько хочу.

В конце медитации я проделываю энергичный выход (когда он предписан).

РЕБЕФИНГ

Все чаще современный человек испытывает раздвоение своих желаний. Делает одно, но хотел бы совсем другое; находясь дома в семье, хотел бы пойти на вечеринку; занимается работой, а мысли его блуждают в чувственных сферах. Ему невыносимо тяжело сосредоточиться на реальной деятельности, потому что его возбужденный мозг все время занят совсем другими мыслями. Некоторым не удается включиться даже в любовные отношения, поскольку в уме мельтешат различные проблемы: инфляция, приглашение на званый ужин, предстоящий экзамен или профессиональный конкурс, расширение предприятия, другой партнер или соперник и так далее и т.п.

Задача ребефинга заключается именно в этом: избежать раздвоения, отчужденности, распада личности; в достижении единства разума, чувств и собственного тела.

Это один из новых и наиболее результативных методов релаксации; являясь мощным инструментом, метод ребефинга требует определенной осторожности в применении, но, следуя точным указаниям, приведенным ниже, вы можете оказать себе большую помощь.

Ребефинг означает возрождение и имеет двойное применение: занимаясь ребефингом, многие пациенты переживают родовую травму, а многие другие ощущают возрождение к новой жизни.

Корни ребефинга кроются в восточных медитационных традициях, в особенном способе дыхания, пришедшего из пранаямы, то есть многих дыхательных техник, практикуемых в йоге.

Терапевты Леонард Орр и Станислав Гроф из калифорнийского института Эзален распространили методику ребефинга в США. Основываясь на эксперимен-

тах 60-х годов, доказавших поразительные позитивные результаты у десяти тысяч пациентов и добровольцев, Леонард Орт, названный отцом ребефинга, сделал официальный доклад в Национальном Институте Здравоохранения (США) в 1977 г. С тех пор метод быстро распространился сначала в англоязычных странах (Канада, Австралия, Англия и так далее), а затем и во всем мире. В Италии ребефинг получил признание в начале 80-х, и необычайную известность и распространение, как среди психологов, так и среди инструкторов восточных техник: йоги, медитации и так далее

Методика очень проста: за глубоким вздохом следует расслабляющий выдох. Если дышать таким образом в течение нескольких минут, улучшается циркуляция крови, наступает более полное насыщение кислородом всех клеток организма, ослабляются напряжения, накопленные в отдельных мышцах; таким образом, чувства, мысли о былом, все прожитое, так долго подавляемое стремятся проявиться, как кинолента повториться в образах, а проблемы – разрешиться наилучшим образом.

Однако простота методики не дает нам право недооценивать силу реагирования самого организма.

Подавляющее большинство жителей западных стран, живущих в условиях цивилизации, разучились дышать полной грудью. Проблемы, тревоги и заботы подавляют полноценное дыхание, уменьшается объем вдыхаемого воздуха до четверти литра у людей в депрессивном состоянии и не более литра у людей под гнетом бесконечных забот.

Ошибочно было бы думать, что нормальное, естественное дыхание ограничивается тремя литрами воздуха на вдохе.

Например, дети, как и жители примитивных племен, еще не подвергшиеся разрушительному влиянию цивилизации, дышат полной грудью, максимально наполняя

свои легкие, как и все уравновешенные жизнерадостные люди. У влюбленных такое же правильное и полное дыхание. Это дыхание жизни, свободы, радости бытия.

Именно поэтому ребефинг рекомендован людям, страдающим нервно-вегетативными и психосоматическими нарушениями, а также тем, кто подвержен негативному отношению к своей жизни:

- подавленным стрессом;
- уставших от постоянных забот (эмоционально истощенных);
- в состоянии депрессии;
- страдающим от одиночества, навязчивых страхов, неотступных тревог и опасений;
- робким, нерешительным, зажатым внутри себя;
- слишком сдержанным, медлительным (заторможенным);
- амбивалентным (с раздвоением желаний и поведения);
- резким, импульсивным, агрессивным.

Таким людям тяжело дышать полной грудью, так как такой ритм дыхания разрушителен для их привычного образа жизни. Но если они начнут постепенно, шаг за шагом, упражняться по методу ребефинга, то ощутят большую пользу для себя, а в их теле и сознании могут произойти внутренние разрядки, освобождающие от вышеперечисленных нарушений.

Когда вы самостоятельно займетесь техникой дыхания – ребефингом, со всей тщательностью изучите основную инструкцию и ниже приведенные указания, чтобы правильно оценить происходящие в вас изменения.

Практическое занятие

Практикующий должен находиться в *позе лежа на спине*, исключив любую другую позицию тела.

Для расслабления примените любую подходящую для вас из вышеприведенных техник. Обычно используют метод релаксации по Вогту.

Мысленно сконцентрируйтесь на своем дыхании и вслушайтесь в его естественный ритм. В таком состоянии убедитесь, что объем вдыхаемого воздуха постепенно увеличивается, как будто под воздействием бессознательной силы. После чего ваши легкие сами собой начнут заполняться действительно бо льшей воздушной массой на вдохе. Дышите так, чтобы ваше дыхание становилось все более глубоким, сохраняя спокойствие и расслабленность.

Американские ученые Джим Леонар (Jim Leonar) и Фил Лаут (Phil Laut), изучавшие технику ребефинга, утверждают, что такое дыхание подобно музыке, которую следует слушать, не превышая громкости. Если же превысить или приглушить звучание, музыка не дает желаемого ощущения. Поэтому каждый практикующий должен приспособить к своему мышечному напряжению подходящие ритм и глубину дыхания.

Выдох происходит естественным образом, то есть легкие, достигнув наибольшего расширения, выталкивают воздух, сжимаясь произвольно. Поэтому не надо «выдавливать из себя» воздух, как это происходит с людьми в стрессовой ситуации, а лучше позволить себе пассивный выдох со свободным выходом воздуха. Когда дыхание выполняется правильно, практикующий, положив руку на грудную клетку, должен почувствовать, как вздымается и опускается его грудь при каждом вдохе и выдохе. Следует дышать медленно, глубоко, не прерываясь, что означает циркулярность и непрерывность дыхательного

процесса, не должно быть пауз между вдохом и выдохом. Практикующий всегда должен дышать носом, за исключением насморка. Дыхание ртом более интенсивно, но применимо лишь под наблюдением опытного инструктора. Дыхание носом, наоборот, более мягко и менее интенсивно, поэтому лучше подходит для самостоятельной практики.

Спустя несколько минут дыхание становится автоматическим, произвольным, без усилий со стороны практикующего, не прибегая к помощи мысленного посула «сейчас мое дыхание становится произвольным, я дышу сам по себе».

Тем, кто столкнется с некоторым затруднением в достижении произвольного дыхания, мы советуем воспользоваться образом «цветочка». Мысленно представьте себе белый цветочек на вашем пупке (цветок = раскрытие; белый = освобождение), на вдохе представляйте его восходящим внутри вашего тела (от диафрагмы, к легким, к горлу) до самых ноздрей, затем на выдохе этот цветочек представляйте нисходящим уже снаружи от носа до пупка.

Этот цикл повторяйте с каждым вздохом и дышите таким образом до конца упражнения.



Рис. 14. Практикующий глубоко дышит полной грудью. Вдох начинается от пупка, и воздух поднимается через диафрагму, легкие, горло, до ноздрей, затем выходит наружу и плавно возвращается к пупку, совершая замкнутый энергетический круг.

Прекращение

Когда вы захотите закончить упражнение, сделайте три глубоких выдоха брюшной полостью, то есть выдыхайте воздух с небольшим усилием, как будто хотите погасить горящую свечу. Дыхание вскоре станет обычным, обретет естественный ритм.

Вслушайтесь в ощущения, охватившие ваше тело, отдайтесь им, даже если некоторые из них покажутся странными и неприятными. Это поможет постепенному исчезновению любых аномальных ощущений, и тело делается расслабленным, спокойным и полным энергии.

Продолжительность

Продолжительность во многом зависит от способности практикующего. В первый раз рекомендуется проделать двадцать циклических вздохов и закончить медитацию выходом, затем остаться в состоянии покоя и ощущать возможные реакции, происходящие во всем теле. Обычно ощущаются «мурашки» и вибрации в разных частях тела. Редко практикующий более сильно реагирует на психофизическом уровне (головокружение, тошнота, ощущение удушья). Если выявляются такие симптомы, человек должен немедленно прекратить упражнение и проделать «Стоп».

Можно попробовать практику на следующий день, и в последующий, но если повторяется противодействие со стороны организма, лучше прекратить занятия, практика возможна только под руководством опытного инструктора.

В случае, когда упражнение двадцати циклических вздохов проходит без каких-либо необычных ощущений, что является обычной практикой, практикующий может дышать уже не считая циклы около 5 минут.

Первую неделю практикуйте ребефинг в течение 5 минут один раз в день, предпочтительно вечером, прежде чем заснуть, но уже подготовившись ко сну в постели. Таким образом, после занятия ребефингом может последовать глубокий восстановительный сон. Вообще ребефингом можно заниматься и в другое время дня, однако задолго до или после приема пищи. Вторую неделю рекомендуется практика в течение 10 минут, через день.

Третью неделю продолжительность занятия уже 15 минут, каждый третий день. Четвертую неделю практикуйте ребефинг 2 раза по 20 минут.

Начиная с пятой недели и далее, занятия проводите один раз в неделю, продолжительность варьируется от 30 минут до 1 часа, в зависимости от психофизических особенностей практикующего и его свободного времени.

Указания относительно продолжительности в минутах и количестве занятий по неделям весьма приближенные; очень скоро практикующий сам определяет для себя и продолжительность, и ритмичность. После трех месяцев занятий практикуйте ребефинг, когда почувствуете необходимость и при наличии свободного времени и подходящих условий.

Выход

Выполнив «стоп», замрите и вслушайтесь во все ощущения, охватившие ваше тело, до тех пор, пока не исчезнут всякое аномальное восприятие и любой след-намека на напряженность, что обычно происходит в первые 5 минут.

После чего можно приступать к энергичному выходу. Рекомендуется оставаться по возможности дольше между «стопом» (прерыванием дыхания по ребефингу) и выходом из упражнения.

Именно в это время происходят глубокая эмоциональная реорганизация и энергетическая перезарядка.

После прерывания ребефинга и перед выходом из упражнения очень полезен непродолжительный сон, дремота. Еще лучше практиковать ребефинг вечером перед сном, чтобы после прерывания (стоп) можно было бы забыться глубоким восстановительным сном.

Утром, при пробуждении, уже нет необходимости в энергичном выходе: достаточно обычных утренних потягиваний, «потягушек», как многие обычно делают перед вставанием.

Внутренние разрядки

Во время занятия в вашем теле могут происходить различные внутренние разрядки, сигнализирующие об упорядочении внутренней энергии. Об этом уже было рассказано в основных инструкциях (см. стр.), но теперь эти разрядки могут достичь особенной интенсивности и даже взволновать практикующего, вплоть до убеждения, что он никогда не сможет выйти из этого состояния. Когда происходят внутренние разрядки, практикующий должен оставаться спокойным, в полной уверенности, что, продолжая дышать (по ребефингу), эти необычайно сильные реакции пройдут пик физиологической кривой, чтобы затем исчезнуть, а тело практикующего перейдет в состояние глубокого расслабления и благополучия.

Внутренние разрядки могут происходить в разных частях или системах тела:

- нервная система: головная боль, подобная ударам молотка, головокружение, прокручивание в памяти прожитых эпизодов, несоразмерная радость, райские видения, ощущение изменения размеров собственного тела и так далее

- мышечный аппарат: судороги, спазмы, зажимы, одномоментная парализация отдельных суставов, прыгающие или вибрирующие отдельные мышцы и так далее
- сердечно-сосудистая система: трепетание сердца, усиленный жар или озноб, «мурашки» по телу и так далее
- дыхательный аппарат: ощущение удушья, затрудненный вдох или выдох, напряжение в легких и так далее
- зона промежности: сжатие или, наоборот, ощущение непроизвольного расширения, пространное или локальное удовольствие, возбуждение и так далее

В таких случаях практикующий может выбрать один из двух типов поведения:

Проделать «стоп» и таким образом остановить реакции. Конечно, воздействие ребефинга будет минимальным, но позволяет медленно и постепенно достичь расслабления.

Дыхание через заблокированную зону (зону напряжения). То есть представить себе выдох не через нос, а через ногу, желудок, голову, спину..., если в этих органах ощущаются внутренние разрядки. В этом случае даже самые необычные и сильные реакции проходят более мягко и спокойно, а практикующий может извлечь большую пользу из метода ребефинга. Среди десяти тысяч практикующих ребефинг в ходе эксперимента в США, никто не пострадал, никто не получил травму, какими бы сильными не были психофизические реакции, все пациенты пережили их и достигли потрясающих результатов.

Противопоказания

Самостоятельно не должны заниматься: невротики, психически неустойчивые люди, дети, престарелые, беременные женщины, эпилептики и все те, кто в обычной жизни проявляют агрессивную насильственную реактивность (склонные к насилию).

Такие люди могут извлечь пользу от практики ребефинга только под руководством опытного инструктора.

Также противопоказано заниматься ребефингом в состоянии лихорадки, повышенной температуры, озноба или другой болезни организма. Психотропные препараты перекрывают нейромышечный процесс, связанный с дыханием, поэтому в течение приема таких средств не рекомендуется заниматься ребефингом самостоятельно. И наоборот, если занятие проводит инструктор, способный дозировать, контролировать и управлять потоками энергии, которые проистекают в различных секторах психики и тела, при таких условиях прием психотропных средств не ограничивает занятия ребефингом.

Направляющие фразы

Сейчас я концентрируюсь на своем дыхании.

Я ощущаю воздух, вдыхаемый ноздрями и проходящий дальше, вниз, воздух заполняет мои легкие.

Я чувствую, как увеличивается мой вдох.

Я продолжаю глубоко дышать.

Мое дыхание плавное, глубокое, длительное, без остановок, непрерывное.

Теперь мое дыхание стало автоматическим... происходит само по себе...

(Когда я решу остановиться, я сделаю «стоп»).

Стоп.

Сейчас я делаю три глубоких вдоха животом...

И выбрасываю из себя воздух с легким свистом, как будто хочу погасить горящую свечу.

Мое дыхание возвращается к обычному ритму: мягкому и регулярному.

Теперь я вслушиваюсь во все ощущения, происходящие в моем теле...

Я полностью погружаюсь в эти ощущения...

Я остаюсь в таком состоянии до тех пор, пока мое тело не станет совершенно свободным и хорошо отдохнувшим.

RO. RE. VA.

(вращение, дыхание, качание)

Rotazione – вращение (оборот, поворот, ротация).
Respiro – дыхание, вздох, отдых, передышка.

Basculazione – качание; báscule – весы, basculante – качающийся, опрокидывающийся.

Этот метод стартовал в своем применении в 1986 г., объединив в себе научные достижения дыхания ребефинга и биоэнергетики. Преимущество этой методики состоит в максимальном использовании силы биологической энергии, избегая монотонности и усилий. С другой стороны, используется дыхание – источник жизни и возрождения, при этом исключаются наиболее разрушительные внутренние разрядки.

Итак, с помощью метода Ro. Re. Va. можно достигнуть полного и всеобъемлющего расслабления, в котором участвуют все три мозга, соответственно их размерам: интеллектуальный, эмоциональный, телесный. Все клетки организма мобилизуются одновременно, циркулирующая энергия воздействует на эмоциональные блоки с такой эффективностью, когда ни один участок или орган тела не выдержал бы сам по себе энергетической волны такой силы.

По этой причине психофизические реакции очень сдержанны, и, следовательно, нет необходимости придерживаться суровых правил для занятия по методу Ro. Re. Va. Из-за равномерности распределения энергии это упражнение можно рекомендовать любому, даже тем, кому противопоказан ребефинг.

Замысел этого метода возник во время лечения одной пациентки, страдающей вагинизмом. Женщина, будучи в браке уже два года, не могла наслаждаться супружескими отношениями из-за этого нарушения. Ее муж вообще был очень расстроен также оттого, что накануне его су-

пруга лечилась у сексолога, увы, безрезультатно. Тогда и появилась идея задействовать одновременно тазовую область и нервные центры эмоционального контроля, ответственные за зону промежности, мышцы которой многие годы находились в бессознательном мышечном напряжении.

Так, ей было предложено глубокое дыхание, чтобы она вышла из состояния бодрствования и самоконтроля; с вращением ладоней и стоп в такт с дыханием, чтобы гармонизировать эмоциональную и сексуальную энергии. Ей было подсказано движение тазом вверх-вниз, чтобы освободить либидо, зажатое между поясничными позвонками и мышцами промежности. Результат был поразительным.

Спустя несколько месяцев этого лечения, когда женщина ежедневно повторяла процедуру дома самостоятельно и один раз в неделю на приеме, она натренировала брюшные мышцы, и сфинктеры промежности вновь приобрели свойственную им естественную эластичность.

Таким образом, к супругам вернулась наслаждение брачными узами, и счастливая пара объявила через год о рождении ребенка.

Из этого опыта можно сделать следующие выводы:

- Благодаря методу пациентка не только разблокировала мышцы промежности, являвшиеся причиной ее дисфункции, но и научилась расслаблять тело в целом. Таким образом исчезло напряжение в плечах и горле, и ее челюсти больше не сжимались в спазме.
- Восстановился сон пациентки, став более глубоким и продолжительным, больше она не просыпалась среди ночи из-за позывов к мочеиспусканию: доказательство того, что улучшилась эластичность мышц брюшной зоны и, следовательно, мочевого пузыря.

- Те, у кого сильно и непроизвольно сжимаются челюсти, имеют тенденцию к сокращению анального сфинктера. В биологии известна взаимосвязь орального (ротового) и анального сфинктеров.

Данный случай продемонстрировал невозможность расслабления внутренних органов без релаксации поверхностных частей тела.

- Такой метод расслабления применим ко всем тем, кто жалуется на напряжение во всем теле или зажимы в отдельных его частях, на состояние стресса и тревоги, психосоматические нарушения различного происхождения и проявления.

Если эту технику релаксации применять в лечении сексуальных расстройств, мы получим наилучшие результаты, так как вышеназванные нарушения представляют обширную категорию психосоматических расстройств.

Эта методика рекомендуется также во многих случаях нервновегетативных нарушений:

- состояния гипертензии (чрезмерного напряжения);
- сердечные нарушения, сильное сердцебиение (сердечный трепет, дрожь), боли в надчревной области (предсердной зоне);
- астма и нарушения дыхания, боли в грудной клетке;
- нарушения и спазмы в гастрокишечной области;
- сексуальные нарушения: импотенция, затрудненная эрекция, раннее семяизвержение, вагинизм, аноргазмия, фригидность;
- затруднения при ходьбе;
- ночной энурез (непроизвольное ночное мочеиспускание);
- дневное недержание мочи;
- состояние тревожности;
- раздражительность и беспокойство;

- бессонница, ночные кошмары;
- нарушения внимания и концентрации;
- нарушения моторики и координации;
- обильное потоотделение;
- вазомоторные нарушения: жар, холод, ощущение потери сознания.

Также методика полезна как вспомогательное средство при следующих неврозах:

- фобии (боязнь присутствующих объектов);
- обсессии (боязнь даже отсутствующих объектов);
- депрессии;
- ипохондрия (излишняя озабоченность малейшими телесными симптомами);
- диссоциативные нарушения (психозы, шизофрения, бред и так далее)

Практическое занятие

Следуя основным инструкциям, расположитесь на постели на спине (см. рис. 1). Руки вытяните вдоль тела, ладони обращены вниз, руки слегка согнуты в локтях (приблизительно под углом в 120°). Ноги раздвинуты на расстояние не менее 40 см, чтобы при вращении ступни не соприкасались бы.

Когда практикующий примет эту идеальную позицию, надлежит выполнять упражнение в следующем порядке:

- 1) Дыхание глубокое, неторопливое, продолжительное, не прерывистое.
- 2) Синхронное вращение ладоней (в зеркальном отражении и ритмично с дыханием). На вдохе — вращательное движение ладоней вверх, на выдохе — поворот ладоней вниз, до соприкосновения с постелью.

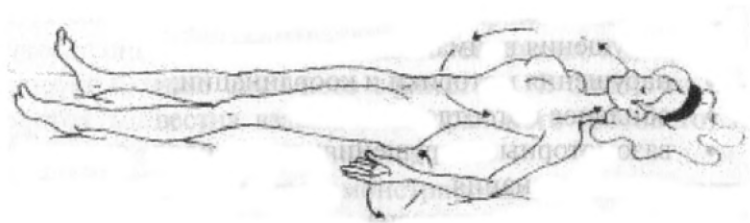


Рис. 15. Практикующий удерживает дистанцию между ступнями не менее 40 см. Дыхание в фазе вдоха начинается от пупка и поднимается к диафрагме, затем через легкие и горло, вдох заканчивается в носу, выдох через ноздри, мысленно воздух направляется обратно в пупок, создавая замкнутый круговорот энергии. На вдохе – вращение ладоней вверх, синхронно и зеркально, на выдохе ладони поворачиваются вниз.

- 3) Вращение ступней: сначала наружу, затем в гармонии с дыханием и вращением ладоней внутрь. На вдохе – вращение ступней наружу, на выдохе внутрь.

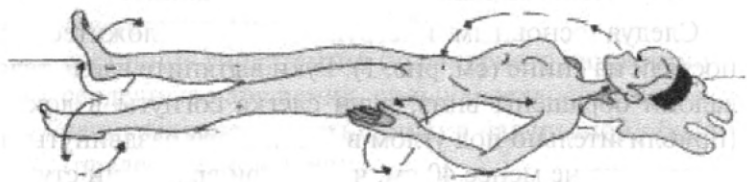


Рис. 16. Практикующий синхронизирует свое дыхание с вращением ладоней и ступней. На вдохе ладони поворачивает вверх, а ступни разворачивает наружу. На выдохе ладони вращательно возвращаются вниз, а ступни заканчивают поворот вращением внутрь.

- 4) Качание тазом. Речь идет о синхронизации дыхания и покачивании тазовым отделом вверх-вниз, ладони и руки остаются неподвижными, ступни слегка вытягиваются вперед. Когда происходит вдох, лобок опускается вниз, и ягодицы вдавливаются в матрас.

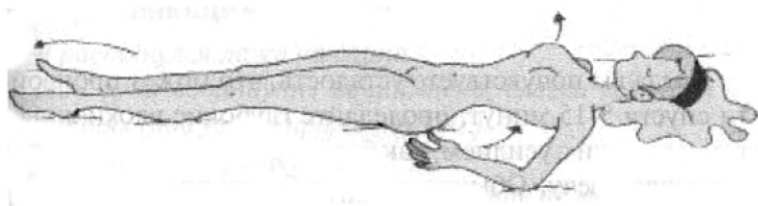


Рис. 17. Практикующий проделывает глубокий вдох синхронно с движением таза: грудь приподнимается вверх, лобок опускается вниз, ягодицы давят на подстилку. Ладони неподвижны, обращены вниз, ступни слегка вытягиваются вперед. Когда происходит выдох, лобок приподнимается, ягодицы стремятся вверх, одновременно пальцы ног тянутся назад к бедрам, коленям.

Это движение — качание тазом, опираясь на бедра — очень полезно для расслабления поясничного отдела позвоночника, для релаксации брюшной зоны, для решения гинекологических и андрологических проблем, для улучшения испражнения, для предупреждения и лечения недержания, для усиления полового влечения, для укрепления, стимуляции и расслабления промежности, для эластичности сфинктеров.

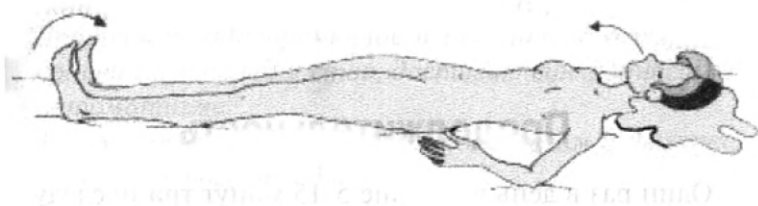


Рис. 18. На выдохе грудной отдел опускается, лобок приподнимается, опора на бедра. Пальцы ног тянутся назад, к коленям.

Окончание

Когда вы почувствуете усталость, что может произойти спустя 5-15 минут, проделайте глубокие вдохи животом и выдохи с усилием, как будто вы стараетесь погасить горящую свечу. Обычно трех глубоких вдохов-выдохов достаточно для восстановления естественного ритма дыхания. Затем отдайтесь всем ощущениям, происходящим в вашем теле.

Выход

Когда вы ощутите ваше тело отдохнувшим, проделайте выход. Это упражнение рекомендуется практиковать один раз в день, вечером, после укладывания в постель, в этом случае пропустите заключительный выход. Тогда ваше состояние из релаксации перейдет в физиологический сон без пробуждения. Если же кто-либо из вас практикует упражнение в другое время дня, по личным мотивам (кто-то еще находится в вашей постели, и вы не хотите обнаружить ваше занятие), тогда упражняйтесь в любое время, однако задолго до или после принятия пищи.

Продолжительность

Один раз в день в течение 5-15 минут три последующих месяца. Даже если первые результаты обнаруживаются почти сразу (уже в первую неделю), все равно продолжайте упражняться несколько месяцев, если хотите достичь наилучших результатов и закрепить их для собственной пользы.

Направляющие фразы

Я растянулся лежа на спине.

Мои руки вытянуты вдоль тела, слегка согнуты в локтях (под углом примерно 120°).

Мои ладони обращены вниз.

Мои ноги раздвинуты (на расстояние не менее 40см)

Я закрываю глаза и дышу глубоко, медленно, продолжительно, не прерываясь.

Теперь я синхронизирую вращение моих рук и дыхание.

Я делаю вдох и поворачиваю ладони вверх...

на выдохе вращаю ладони вниз...

на вдохе ладони вращаю вверх...

выдыхаю, поворачивая ладони вниз...

Продолжаю дышать и вращать ладонями до тех пор, пока не достигну автоматической синхронности.

Сейчас я синхронизирую мое дыхание с вращением ладоней и стоп.

Вдох: ладони поворачиваю вверх...

стопы разворачиваю наружу...

Выдох: ладони заканчивают поворот вниз...

стопы по кругу поворачиваю внутрь...

Продолжаю одновременное и ритмичное дыхание и вращение ладоней и стоп, достигаю синхронности и автоматизма.

Теперь я синхронизирую движения тазом и дыхание.

Мои руки и ноги неподвижны.

Я поднимаю лобок на выдохе и опускаю его на вдохе.

Продолжаю движение лобком вверх-вниз, пока не достигну синхронности дыхания и качания тазобедренным отделом.

Я предаюсь удовольствию движения тазом вверх-вниз.

Как только появляются первые признаки усталости, я останавливаюсь.

Я проделываю три глубоких вдоха животом и выдыхаю воздух с легким усилием, как будто хочу погасить горящую свечу (3 раза).

Я ощущаю, как мое дыхание возвращается к привычному ритму (мягкому и регулярному).

Я вслушиваюсь и отдаюсь всем ощущениям, происходящим в моем теле.

Когда я достигаю желанного расслабления, я готовлюсь к пробуждению, проделывая энергичный выход.

V.A.K. С ПРИМЕНЕНИЕМ АУТО-ГИПНОЗА И ЛЕВИТАЦИИ РУК

В методе V.A.K. одновременно задействованы три канала общения с окружающей средой, как три окна, которые мы открываем в мир для получения информации извне:

- V = visivo (зрение) (видящий)
- A = auditivo (слух) (слышащий)
- K = cinestetico — кинестетика (осозание, обоняние, вкус)

Многие люди получают пользу для своего организма с помощью определенных техник релаксации, используя канал общения, более подходящий конкретно для них, игнорируя достижения других методов, в которых задействованы иные информативные каналы.

Еще в 1938 году Штерн (Stern) отметил, что некоторые индивиды испытывают затруднения в визуализации предложенной идеи или темы, зато живо воспринимают материал, переданный звуковыми и телесными ощущениями. Это наблюдение привело ученого к классификации пациентов по трем различным типам: видящие, слышащие и двигательные.

В семидесятые годы идея Бендлера (A. Bandler) и Гриндера (J. Grinder) распространилась в Соединенных Штатах (США) как новое течение в психологии: нейролингвистическое программирование.

Следствием этого нового метода анализа психических механизмов явилось подтверждение открытия Штерна, которое было изучено и применялось в различных отраслях психотерапии, в обучении, в тренингах по продажам, в словесном и бессловесном общении...

В целом идея заключена в следующем: человеку всегда было свойственно изучение чего угодно посредством пяти чувств: зрения, слуха, обоняния, вкуса, осязания.

Кроме этих пяти существуют еще экстрасенсорное восприятие и представление: телепатия, предвидение и предсказание, телекинез и так далее. Официальная наука не занимается этими явлениями.

Обратимся к схеме пяти чувств; можно с уверенностью отметить, что наиболее примитивным, то есть первоначальным из пяти является осязание. Младенец познает окружение, начиная с осязания, через контакт с матерью, изучает ручонками свое тело, трогая ножки, живот, касается головы и так далее. Засовывая палец в рот, он изучает его содержимое и сравнивает палец с соской или соском. Затем приходят вкусовые ощущения (молока) и запахи (матери, пищи).

Из-за простоты методики преподавания и легкости освоения эти три способа познания (осязание, вкус, обоняние) были объединены и определены учеными нейролингвистического программирования как «кинестетика» и обозначены греческой буквой К (каппа).

Следом за «кинестетикой», малыш познает мир через слуховые ощущения: слушает слова мамы, ее нежный говор, разговоры окружающих его людей, звуки и шумы. Иногда ребенок развлекается тем, что бросает игрушки и предметы, вслушиваясь в производимый шум и грохот. Этот способ познания был определен как «слуховой» (auditivo) и обозначен буквой А.

Вслед за кинестетической и аудитивной следует развитие визуальной способности, символически обозначенной буквой V.

Восприятие заключается в удовольствии видеть и познавать мир, рассматривать, созерцать и восхищаться окружающим миром. Ребенок учится расставлять предметы в пространстве, наблюдать и изменять порядок вещей, переставляя предметы или перемещаясь сам. Передвигаясь по комнате, ребенок обнаруживает, что одновременно изменяется и видимая обстановка. Его

очень интересуют и даже завораживают эти визуальные открытия. Зрение — последнее из пяти чувств в порядке формирования у ребенка, но зрение само по себе — самое подвижное, эффективное и точное чувство. Значимость зрения, однако, не умаляет важности остальных четырех чувств, являющихся жизненно важными функциями человеческого организма.

В разные периоды развития человек в большей или меньшей мере познает мир посредством слуховых, зрительных или кинестетических ощущений. Как следствие, каждый индивидуум отдает свое предпочтение определенным чувствам в изучении окружающей среды. Какие выводы можно сделать на основе вышесказанного? Например, если я разговариваю с «видящим» «кинестетическими» или «слуховыми» терминами, мне труднее донести информацию, быть понятым. Часто случается, и это подтверждено общей практикой, что двое продолжают общаться, живо прибегая к жестуляции, и в итоге соглашаются, что говорят об одном и том же. Это происходит благодаря использованию другого коммуникативного канала.

В наше время проводятся многочисленные исследования по определению преобладающего накала общения у собеседника, с целью нахождения наиболее подходящего способа общения.

В методике V.A.K. задействованы все три коммуникативных канала, взяты на вооружение достижения нейролингвистического программирования, техник гипноза, психоанализа воображения и фантазий, управляемых визуализацией (видимых воображаемых образов).

В результате занятия по методике VAK, такой удобной и гармоничной, практикующий, обладая минимальной способностью восприятия и воображения, получает следующий результат:

- глубокое расслабление
- аутогипнотическое состояние
- левитация руки

Благодаря этим феноменам гармонизируются конфликтные прожитые ситуации как сознательные, так и неосознанные. В результате они препятствуют погружению в забытые, но болезненные и разрушительные эмоции, и наоборот, помогают найти выход из проблем; мягко воздействуют на эмоциональные блоки; размягчают мышечное напряжение, придают силу.

Можно утверждать, что эти упражнения дают глубокое ощущение благополучия, гармонизируют прожитые ситуации как на ментальном, так и на телесном и эмоциональном уровнях.

Самостоятельные занятия по методу VAK показаны тем, кто:

1. приобрел способность к релаксации
2. не страдает от неврозов и психозов в сильной форме
3. обладает достаточной чувствительностью
4. умеет наблюдать и восхищаться природными явлениями.

Практическое занятие

Следуя основной инструкции, примите позу лежа на спине (см. рис. 1) и проделайте релаксирующие упражнения по Вогту. Нет необходимости проводить полное расслабление по методу аутотренинга, достаточно сосредоточиться на методике утяжеления (и согревания) и теплоты в руках, ногах, во всем теле, исключая голову. Кроме того, убедите себя в ощущении прохладности лба.

Проделав эти упражнения, человек уже достаточно расслаблен.

Теперь следует углубить релакс, достигнув состояния аутогипноза и левитации руки, которое будет являться показателем огромной пользы для биопсихической системы индивида, а также того, что его психическое и эмоциональное равновесие достигли наиболее благоприятного уровня. Предлагаются следующие направляющие мысли и фантазии:

1. Вообразите себя медленно и бесцельно идущим, бредущим, гуляющим по склону холма вдоль ручейка, впадающего в озеро. С наслаждением вслушайтесь в природные шумы и звуки: пение птиц, стрекот цикад, кузнечиков, сверчков, плеск воды на перекатах ручейка. Созерцайте, наслаждайтесь пейзажем: ручеек, озеро, цветы, бабочки и так далее. Вдыхайте запахи леса: травы, мха, смолы.
2. Теперь представьте выдолбленную в земле лесенку с десятью ступенями и деревянными перилами, что ведет к морю. Медленно спускайтесь по ступеням, одна за другой, от первой до десятой, ощущая как с каждой пройденной ступенью вы расслабляетесь все больше, все глубже.
3. Вы достигли моря, представьте себе окружающий пейзаж, растянитесь на песке, ощутите тепло солнечных лучей, приятное погружение в нагретый песок, прохладный ветерок ласкает ваше лицо.
4. Сконцентрируйте свои мысли на правой руке, почувствуйте все пульсации и вибрации, пробегающие по пальцам, ощутите, как рука изгибается в стремлении приподняться, как рука медленно отрывается от поверхности, как постепенно поднимается, движимая бессознательной силой; почувствуйте, как поднялась рука, образуя прямой угол в локтевом сгибе, затем приятное ощущение стоящей неподвижно руки без всякого напряжения и усталости. Эта позиция приво-

дит к дальнейшему углублению состояния аутогипноза, приносящего большую пользу, благодаря энергетическому равновесию.

Направляющие фразы очень помогают поднятию руки. Однако учтите, что у всех нас разные индивидуальные реакции, поэтому некоторым удастся поднять руку сразу после непродолжительных голосовых приказов (словесных побуждений), другим необходимо неоднократно (множественно) повторять эти фразы.

Итак, если чувствуете, что рука не поднимается сама, настойчиво повторяйте формулировку “моя рука становится легкой... легкой... поднимается вверх... вверх... все выше и выше... вверх... вверх...” и повторяйте до тех пор, пока не произойдет левитация. Можете даже изменить порядок слов или подберите наиболее эффективные для вас приказы. Если спустя несколько минут рука все еще не поднялась, тогда решите (признайтесь себе): ваше состояние аутогипнотического транса недостаточно глубокое, поэтому и не происходит феномена (явления) левитации.

Когда же гипнотический транс достаточно глубокий, индивид присутствует как созерцатель явления, когда ведомая бессознательной силой, без всякого с его стороны инициативы, его рука поднимается плавно или прерывисто, небольшими движениями.

5. Рука опускается, возвращаясь в исходное положение.

Пробуждение

Если вы занимаетесь по методу ВАК в течение дня, завершая медитацию, необходимо проделать «счет», после чего следует энергичный выход.

Следуя этому методу, недостаточно проделать только выход для пробуждения практикующего, который находится в достаточно глубоком трансе. Поэтому практикующий говорит сам себе: я досчитаю до десяти, и на цифре десять почувствую себя совершенно пробужденным и полным сил. Затем начинает медленно считать на каждом вдохе, от одного до десяти. Дойдя до десятки, проделывает мощный выход.

Если же вы занимаетесь вечером, непосредственно перед сном, не прибегайте ни к счету ни к выходу, а предайтесь глубокому здоровому физиологическому сну.

Обычно во время занятия практикующий никогда не выходит за рамки сознания. Его состояние бдительности снижается, но никогда не отключается. Иногда практикующий, находясь в условиях отдыха, расслабленности и даже блаженства, засыпает, и тогда из состояния гипнотического транса переходит в состояние физиологического сна. Это весьма позитивное явление и приносит большую пользу человеку, устанавливая психическое и эмоциональное равновесие, но может явиться причиной опоздания или пропуска намеченных дел и встреч. Чтобы избежать таких недоразумений, воспользуйтесь будильником, ограничив занятие 30–60 минутами.

Когда прозвонит будильник, практикующий проделывает только мощный выход для окончательного пробуждения, не прибегая к счету, в том случае, когда он находится в состоянии физиологического сна.

Если же на момент звонка будильника практикующий находится в состоянии аутогипнотического транса или

глубокого расслабления, необходимо сначала проделать счет, а затем – выход.

Распознать разницу состояний легко. Если на момент звонка индивид осознает свою неподвижность в позиции лежа на спине, это означает, что он находится под воздействием аутогипнотического транса или глубокой релаксации; в случае, когда человек не ощущает своей неподвижности, а будильник пробуждает его, это означает что индивид находился в состоянии физиологического сна, после которого необходимо проделать только энергичный выход. Если у вас возникнут сомнения, проделайте и счет и выход.

Продолжительность

По методу ВАК рекомендуется заниматься один раз в неделю, предпочтительно перед засыпанием. Если вы очень устали, вам тяжело довести упражнение до конца, потому что вы заснете раньше.

Если у вас затруднения с засыпанием, это упражнение – лучшее средство: обычно практикующий быстро засыпает сразу же после визуализации морского пейзажа.

Можно заниматься и днем, не забыв завести будильник.

Противопоказания

Не рекомендуется занятие по ВАК в следующих случаях:

- при синдромах отчуждения (психозы, шизофрения, бред и так далее)
- в случае параноидальных синдромов (галлюцинации, помрачнение рассудка)
- при истерических синдромах.

Направляющие фразы

Я растянулся лежа на спине.

Мои руки вытянуты вдоль тела, слегка согнуты в локтях (под углом 120 град).

Ладони моих рук обращены вниз.

Мои ноги слегка раздвинуты.

Я закрываю глаза и дышу плавно, глубоко, медленно.

Я чувствую как мое тело становится тяжелым...тяжелым... тяжелым... приятно тяжелым...

И руки мои становятся тяжелыми... все тяжелеют... тяжелеют... тяжелеют... мне приятно ощущать мои отяжелевшие руки...

Мои ноги тяжелеют и тяжелеют... ноги становятся тяжелыми... тяжелыми... тяжелыми... приятно тяжелыми...

Мое тело становится теплым... теплым... теплым... все более теплым... приятно теплым...

Вот и руки мои становятся теплыми... теплыми... теплыми... еще теплее... приятно теплыми.

Ноги тоже теплеют... теплеют... теплеют... все больше теплеют ноги... приятно теплеют ноги...

Сейчас я чувствую как ветерок ласкает мой лоб.

Я ощущаю мой прохладный, свежий лоб... прохладный... прохладный... приятно прохладный...

Ветерок продолжает освежать мой лоб, лицо...

Меня уносит в далекие края... далеко... в чарующие дали... волшебные места...

Прекрасный летний день... я прогуливаюсь по склону холма...

Солнце высоко стоит в небе и согревает землю...

Полевая тропинка вьется вдоль леса и приводит меня к ручью)... вокруг меня блаженная тишина... слышится лишь щебетание птиц...стрекот кузнечиков и цикад... переливы ручейка... бабочки летают

*вокруг среди трав и цветов... ароматных, душистых
цветом... я вдыхаю их аромат...*

*Воздух напоен великолепным ощущением тишины и
покоя...*

*Я медленно бреду по тропинке, вьющейся по бережку
ручейка...*

*Я вижу как ручеек впадает в озеро... вода в озере про-
зрачная... можно увидеть его дно... я останавливаюсь
и наслаждаюсь пейзажем.*

*Я вижу рядом выдолбленную в земле лесенку с дере-
вянными перилами...*

*Я приближаюсь к ней)... лесенка спускается к морю...
десять ступенек отделяют меня от пляжа.*

Рукой я ощущаю деревянные перила...

Я хочу спуститься к морю.

*Медленно спускаюсь с первой ступени на вторую... со
второй на третью... с третьей спускаюсь на четвер-
тую.*

*С каждым шагом этого спуска я расслабляюсь все
глубже и глубже... все глубже и полнее.*

*С четвертой ступени перехожу на пятую... с пятой
на шестую.*

*Я чувствую, как расслабление углубляется... все глуб-
же и полнее мое расслабление.*

*Я спускаюсь с шестой ступени на седьмую... с седьмой
на восьмую.*

Я очень глубоко расслабился.

*Когда я достигну десятой ступеньки, мое расслабле-
ние будет полным и глубоким.*

*С восьмой ступени я перемещаюсь на девятую, а с де-
вятой, наконец, вступаю на десятую.*

*Я чувствую себя абсолютно спокойным, отдохнув-
шим, расслабленным.*

*Я спустился на небольшой пляж... обособленный и ти-
хий.*

Плавные и тихие волны моря накатывают на прибрежный песок.

Этот ласковый монотонный рокот волн располагают меня к отдыху.

Я растягиваюсь на песке.

Солнечные лучи согревают мое тело.

Мой лоб приятно свеж, прохладен... укрытый в тени близстоящего дерева, мое тело ласкают брызги морской волны.

Я ощущаю тепло песчаного берега... правой рукой ощущаю тепло песка... я чувствую пульсации и вибрации в пальцах и подушечках пальцев.

У меня возникает ощущение, что мои пальцы на руке раздвигаются... отделяются один от другого и образуют арку с моей ладонью.

Рука становится легкой... легкой.

Пальцы отрываются от поверхности и поднимаются. Совсем легкая рука поднимается в воздух... легкая как перышко... поднимается... поднимается... все выше и выше... вверх... вверх, все время вверх... вверх... вверх.

Затем рука останавливается... я прекрасно себя чувствую.

Как сладостно ощущение тишины... покоя... безмятежности... легкости...

Сейчас моя рука начинает опускаться... медленно... нежно... потихоньку опускается... и ложится на поверхность.

В таком состоянии покоя, умиротворенности, безмятежности и легкости я могу оставаться сколько захочу.

Теперь я готовлю себя к тихому пробуждению.

Я сосчитаю до десяти.

Когда я достигну десяти, я окончательно проснусь... я буду чувствовать себя великолепно... полным энергии и силы.

Я делаю глубокий вдох и начну восстановительное упражнение (выход).

Одни... два... три... четыре... пять... шесть... семь... восемь... девять... десять!

Теперь я перехожу к восстановительному упражнению (выход).

Я сделаю глубокие вдохи и плавно и медленно двигаю пальцами рук, носками ног три раза.

Я сжимаю пальцы в кулак... подношу кулаки к плечам, делаю глубокий вдох... затем на выдохе я выбрасываю руки вперед (вверх).

Я повторяю так три раза.

С третьим броском я открываю глаза.

ЦВЕТА

Эта методика родилась в результате длительных опытов и исследований с цветом с целью диагностирования и терапевтического вмешательства. Такие исследования проводились в последние годы и отталкивались от опытов и теории цвета немецкого психолога Макса Люшера (Max Luscher). Одно из этих направлений – расслабление. В разные времена многие люди уже обдумывали применение цвета в различных техниках расслабления. Восточные маги и колдуны всегда использовали цвет в целях терапии, для медитаций, для пробуждения духовного подъема.

В наши дни методикой цвета занимаются француз Кристиан Годфруа (Christian H. Godefroy) и итальянец Марчелло Бонаццола (Marcello Bonazzola). Оба ученых используют цвет только как дополнение, вспомогательное средство, поскольку их основные, фундаментальные методы базируются на методах, употребляемых для расслабления. В противоположность их методике здесь приводится цветовой метод релаксации, основанный на самих цветах, символах, и всем том, что связано с разными цветами предметов.

Цвет – это эмоция, следовательно, разные цвета выражают разнообразие эмоций.

У каждого из нас свое чувство цвета, Отличительный цветовой вкус. Наше предпочтение цвета может меняться изо дня в день в зависимости от состояния души: грустный, понурый человек стремится одеваться в темное, веселые и неунывающие предпочитают носить светлые и яркие цвета.

Существуют четыре основных цвета; они являются причиной глубокого биопсихического воздействия, и по сути своей должны быть любимы и желанны для всех нас. Это красный, желтый, зеленый и синий. Предпочитать

эти цвета со всеми их оттенками и вариациями, а также соответствующие им символы, означает наличие превосходного равновесия. Именно этой гармонии позволяет достичь метод цветового расслабления. Уравновешенный индивид гармонично сочетает четыре основных цвета, он не возбужден, не подвержен стрессу, волнениям, а живет в состоянии внутреннего покоя.

Далее предлагаем краткое описание значения этих четырех цветов:

КРАСНЫЙ. С давних времен красный цвет символизировал кровь, борьбу, завоевание. Сражение, бой, битва всегда ассоциировались в человеческом понимании с кровопролитием. Эротика тоже связана с видом красного, поскольку гениталии в возбужденном (эрегированном) состоянии приобретают красный оттенок. Таким образом, красный цвет представлял всем людям потребность действия, жизненной активности, умственных решений в достижении полезных для человечества целей. Аморфные, апатичные и склонные к агрессии люди не любят красный. Символами красного цвета являются кровь, огонь, шпага, сердце, треугольник с вершиной, обращенной вверх, все овощи, фрукты и цветы этого цвета. Красный необходим для развития силы, энергии, смелости, храбрости, внутреннего динамизма, целенаправленного действия, прикладных и умственных способностей, сексуальной активности.

ЖЕЛТЫЙ. Еще древние люди связывали с желтым цветом представления о солнце, свете и открытом пространстве. Во всем мире дети изображают солнце желтым. Этот цвет означает жизнеспособность, радость бытия, оптимум, жажду исследования, познания, желание диалога и взаимного обмена. Пессимисты,

скрытные, недоверчивые, разочарованные индивиды не любят желтый цвет. Символы желтого цвета — солнце, воздух, свет, зерно, золото, расходящиеся из центра круги и все желтые овощи, фрукты и цветы. Этот цвет необходим для установления конструктивных отношений с окружающими, знаменует доверие, симпатию, привязанность, взаимоуважение.

ЗЕЛЕНЫЙ. Издревле ассоциируется с зеленью лесов, растительной средой, среди которой человек должен выживать, двигаться, быть внимательным и осторожным. Поэтому цвет означает: бдительность, внимательность, оборона, утверждение Я, доверие к самому себе, способность действовать независимо, чувство практичности. Неуверенные в себе, нерешительные, пугливые, тихие, несмелые, маловерящие в свои силы не любят зеленый цвет. Символы зеленого — леса, земля, растительность, куб, квадрат, все овощи, фрукты и цветы зеленого цвета. Этот цвет необходим для самоутверждения, усиления собственной личности и самобытности, способности принятия решений, независимых действий.

СИНИЙ. С давних времен ассоциируется с созерцанием звездного неба. Это был последний образ примитивного человека в момент засыпания рядом с подругой и своими детьми. Поэтому этот цвет означает отдых, спокойствие, привязанность, нежность, мягкость, ласки, распускание бутонов и почек, засыпание и погружение в сон. Неспokoйные, нервные, с повышенной возбудимостью типы, люди, не имеющие расположения и привязанности окружающих, как правило, не любят синий цвет. Символы синего: море, вода, грот, мать, звездное небо и все овощи, фрукты и цветы синего цвета. Этот цвет необходим для обретения покоя,

равновесия, внутренней гармонии, энергетической подзарядки, для улучшения умственных способностей и раскрытия индивидуальной личностной возможности любить и быть любимым(ой).

Практическое занятие

Следуя основной инструкции, примите позицию лежа на спине или сидя в кресле (см. рис. 1 и 2).

Сделайте несколько глубоких вдохов, завершаемых медленными выдохами.

Сконцентрируйте свою мысль на утяжелении и тепла сначала рук, затем ног и, наконец, всего тела, от плеч до пальцев на ногах.

Представьте себе, как дуновение ветерка ласкает и освежает ваш лоб, и уносит вас в дальние дали, в фантастический мир, где переплетаются сон и реальность. В этом фантастическом пространстве представьте себе и реально увидите внутренним зрением радугу.

Отдайтесь этому видению.

Слишком рациональные люди, с определенным внутренним сопротивлением, испытывают затруднения в фантазировании; таким индивидам трудно взглянуть глазами ребенка на предлагаемые природой явления. Разум взвинченных, расстроенных, перевозбужденных людей, загружен тысячью проблем; этим людям с трудом даются фантазии, мечтания. Но именно им рекомендуется цветовая методика. После занятий такие пациенты отмечают у себя прояснение ума, исчезновение тревожности, они уже в другом цвете видят окружающий мир, а разрешение проблем происходит само собой. Следом за созерцанием радуги, пациент внушает себе, что его расслабление углубится постепенно, с каждым перемещением мысли на новый цвет.

1. Представьте и созерцайте красный цвет. Включите в ваши фантазии символы красного: маки и огонь. Откройте все три сенсорных канала (описание метода V.A.K.), таким образом вы видите красные предметы; вслушайтесь в потрескивание поленьев и искр от огня, почувствуйте его теплоту. Затем внушите себе, что расслабляетесь все глубже.
2. Представьте и созерцайте желтый цвет. Пусть ваша фантазия выделит некоторые символы желтого: воздух, солнце, колосья зерновых. Откройте три сенсорных канала: полюбуйтесь желтым солнцем, золотыми колосьями, послушайте порывы ветра, почувствуйте легкий озноб в теле, и ваше расслабление станет еще глубже.
3. Любуйтесь зеленым цветом, сконцентрируйтесь на некоторых символах зеленого: леса, рощи, травы, земля, кузнечики, цикады. Откройте три сенсорных канала: наблюдайте зеленые леса, растительность, поля, послушайте стрекот кузнечиков и цикад, ощутите запах дерна, трав; ваше тело и мозг расслабляются все глубже.
4. Созерцайте синий цвет, представляя некоторые его символы: ночь, звезды, вода, море. Включите три канала восприятия: любуйтесь синим, ночью, звездами; вслушайтесь в плеск воды, рокот волны; ощутите морскую воду ногами. Ваше расслабление будет комплексным и целым. Оставайтесь в состоянии глубокого покоя столько времени, сколько пожелаете. В завершении проделайте энергичный выход (когда это предписано).

Направляющие фразы

Вдыхаю глубоко... выдыхаю медленно.

Вдыхаю глубоко... выдыхаю медленно.

Вдыхаю глубоко... выдыхаю медленно.

Я ощущаю свои руки тяжелыми и теплыми... тяжелыми и теплыми... тяжелыми и теплыми.

Вот уже все мое тело стало тяжелым и теплым... тяжелым и теплым... тяжелым и теплым.

Легкий ветерок освежает мой лоб... и уносит меня далеко... в далекие дали...за тридевять земель... в фантастический мир...

Там наверху... в небе... я вижу прекрасную радугу.

Я созерцаю ее отдельные цвета и фантазирую.

Постепенно мое расслабление становится все глубже... с каждым цветом.

Красный. *Я вижу красивый красный цвет... красный... как алые маки.*

Костер... огонь... я слышу потрескивание поленьев и искр над огнем... Ощущаю тепло костра.

И мое расслабление углубляется.

Желтый. *Я люблюсь красивым желтым цветом... желтый... как Солнце... как нива, колосющаяся золотая нива.*

Воздух... воздух... слышу шум ветра.

Ощущаю легкий озноб в моем теле.

Я расслабляюсь все глубже, все полнее.

Зеленый. *Я наблюдаю красивый зеленый цвет... зеленый... как леса и рощи...*

Земля... комья земли... слышу стрекот кузнечиков и цикад. Ощущаю запах дерна и трав.

Я расслабляюсь все глубже, все полнее, основательнее.

Синий. *Я люблюсь красивым синим цветом... синим... как ночь... как звездное небо.*

Вода... вода... слышу плеск волн... рокот моря.

Я ощущаю мои мокрые ноги, омытые морской волной.

И вот мое расслабление полное и окончательное.

Я в состоянии глубокого покоя... невозмутимости... безмятежности... В этом состоянии я нахожусь сколько захочу. Энергетический выход если необходимо..

РАССЛАБЛЕНИЕ ПО ЙОГЕ

Руководство Франка Саки (Franka Sacchi)

Йога – древнейшая наука и философия жизни, включающая наблюдения и опыт великих мудрецов и мыслителей Индии на протяжении шести тысячелетий.

Это прагматическая наука о жизни и благополучии как физическом, так и психическом для достижения высочайших духовных вершин. Йога включает многие практики, применяемые в жизнедеятельности человека: техники внутреннего и внешнего омовения и очищения; физические упражнения на движение и позы; упражнения на выработку правильного дыхания; упражнения для сознания, и, следовательно, для контроля энергии, состояний психики и разума, для активации и развития различных умственных функций (концентрация, память, медитация, интуиция); упражнения для развития сексуальности; упражнения для развития артистизма; духовные практики.

Расслабление по методу йоги играет наиважнейшую роль, можно даже утверждать, что релаксация является основой Йоги.

Итак, расслабление практикуют в следующих случаях:

- перед выполнением серии поз Йоги, для улучшения работоспособности и интериоризации (приобретение духовных черт, вхождение во внутренний мир);
- между позами, для ощущения эффектов, возникающих от предыдущего упражнения;
- во время выполнения самих поз, чтобы избежать бесполезное мышечное напряжение, то есть не включать те мышцы, которые не задействованы в данной позе;
- в конце серии упражнений Йоги, для отдыха и восстановления телесной и ментальной энергии;

- перед медитацией, а еще лучше, чтобы войти в состояние медитации для обретения покоя, растяжения тела и разрядки ума. И так, только отлично расслабив тело и мозг, достигнув неподвижности (но не за счет скованности и контроля, а благодаря равновесию и покою), можно переходить в состояния высшего сознания.

Таким образом, существуют разные типы расслабления. В этой книге мы ограничимся человеческими «рамками», простым, но очень ценным психофизическим благополучием, восстановлением и пополнением собственной энергии, физическим и умственным отдыхом, представив три вида расслабления Йоги. Все три очень эффективны: первый способ наиболее подходит экстравертам (обращенным к внешнему миру), нервным и возбужденным; другой способ для тех, кто испытывает дефицит времени; а третий способ предназначен людям, достигшим определенной степени осознания собственного тела, и тем, кто переходит к внутреннему самозерцанию. Подытожим основные эффекты этих трех видов релаксации Йоги.

Воздействие на тело:

- замедление всего метаболизма, и, следовательно, уменьшение потребления кислорода;
- повышение сопротивляемости кожи;
- замедление сердечных пульсаций;
- растяжение кровеносных сосудов: циркуляция крови становится свободней, улучшается питание клеток всех органов и их освобождение от токсинов.

Это же происходит во время сна, но, спустя несколько часов. С помощью расслабления по Йоге у нас происхо-

дит очищение и восстановление физической и психической энергии в очень короткие сроки.

Воздействие на мозг:

- возрастание альфа волн в мозгу, приводящих человека в состояние покоя и миролюбия;
- нервные клетки, не занятые отправлением импульсов мышцы, отдыхают и пополняются энергией;
- остановка вербального потока с эффектом отдыха мозга;
- появление приятных состояний: душевного покоя, благополучия, безмятежности, ясности ума, трезвости рассуждений, развитие терпения и волевых качеств;
- активизация высших функций мозга.

Подготовка тела и окончание расслабления

Мы рекомендуем заниматься расслаблением в самой тихой, спокойной комнате, предварительно хорошо проветренной, в темноте, на ковре (или одеяле), расстеленном на полу. Это очень важно: лежать на твердой поверхности, только так мышцы хорошо расслабляются.

Как предписывает Йога, прежде, чем начать какое-либо упражнение, необходимо подготовить тело, особенно участвующие мышцы.

Чтобы хорошенько расслабиться, следует избегать определенных позиционных напряжений, так как одно дело растянуться на поверхности, совсем другое — расположить на полу все тело, особенно, спинной отдел. Предлагаем разделить процесс «расположения», включающий также фазу «воскрешения, возрождения», выход из расслабления, на три этапа.

1. Подготовка тела и спины в частности.
2. Расположение тела на полу.
3. Выход из расслабления (как «возрождение, воскрешение»).

Подготовка тела и спины

Во время расположения туловища на полу проявляются некоторые статические напряжения в спине, которыми болезненно страдают некоторые занимающиеся, в следующих отделах позвоночного столба:

- поясничный отдел: спина слишком дугообразная, частые тянущие поясничные боли;
- грудной отдел: обычно сутулый, иногда превращается в настоящий горб, спинной кифоз (мед.);
- шейно-затылочный отдел: дугообразный, сводчатый затылок, тянущие шейно-затылочные боли;

Упражнения для поясничного отдела

1. Позиция Дхармикасана (DharmiKasana): сидя на пятках, ладонями упереться рядом с коленями, и медленно наклоняться вниз, опираясь на руки, пока лоб не коснется пола. Затем руки вытянуть вдоль ног, расслабить плечи и медленно и размеренно дышать диафрагмой (рис. 19). Вы получите благотворное растяжение в поясничном сегменте.

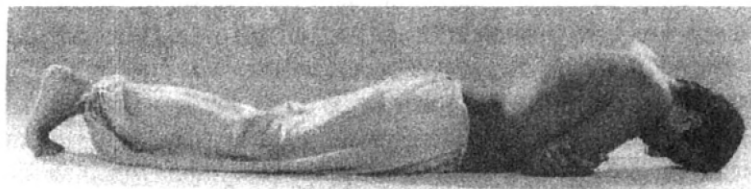
**Рис. 19**

2. Расположиться на полу, растянувшись на спине, охватить руками ступню и положить ее на левое бедро как можно ближе к паху. В такой позиции прижимать правое колено к полу, однако без болевых усилий. Через несколько минут поставить внешним ребром правую ступню рядом с пахом и медленно вытягивать ногу, колено направляя к полу. Повторить с левой ступней.

Занятие приводит к улучшению пахового разворота и к направленности наружу головок тазобедренных костей, с последующим уменьшением поясничного искривления.

Упражнения для грудного отдела

Позиция Уттан Пристхасана (Uttan Pristhasana): лечь на живот, руки скрестить под грудью и обхватить локти, ноги вместе, упор на лоб (рис. 20).



Дыхание регулярное. Приподняться, опираясь на локти и колени (рис. 21),

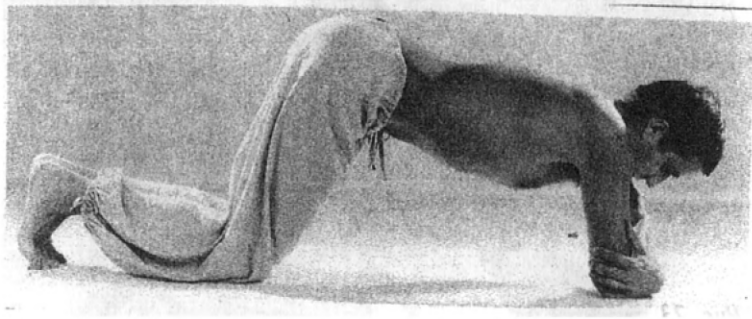


Рис. 21

таз направляя назад и вверх, затем опустить верхнюю часть торса и лоб на пол, не сдвигая локти (рис. 22).

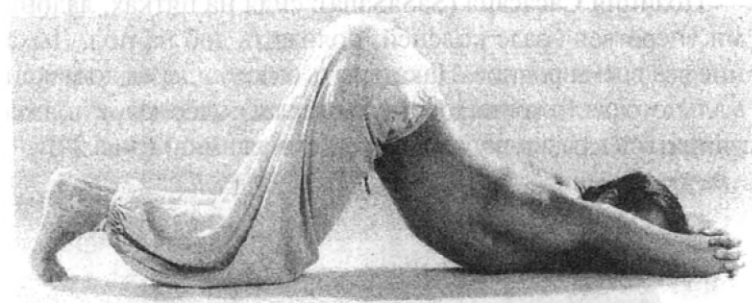


Рис. 22

Вернуться в исходное положение и повторить три-четыре раза. В четвертый раз, оставаясь в позиции, сделать минимум десять вдохов-выдохов.

Эффект: прогиб внутрь грудного сегмента, разворот плечей и сближение лопаток.

Для выхода из позиции вытянуть руки вдоль ног, сесть на пятки как в позиции Дхармикасана (рис. 23),

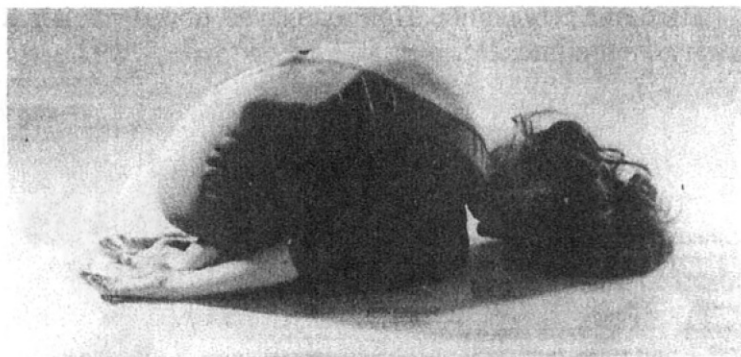


Рис. 23

оставаться так несколько минут, дыхание диафрагмой.

Упражнения для шейно-затылочного отдела

Позиция Сасасана (SaSaSana): сидя на пятках, ладонями упереться возле коленей, положить лоб на пол. Дыхание все время ровное. Накатывать голову вперед до максимального растяжения шейного отдела; подбородок должен упираться в развилку ключиц (яремная ямка) (рис. 24).



Рис. 24

Повторить несколько раз, затем остаться в позе короткое время. Для выпрямления сесть на пятки, приподнять

предплечья (колени остаются на полу и упереться головой в сложенные ладони) (рис. 25).

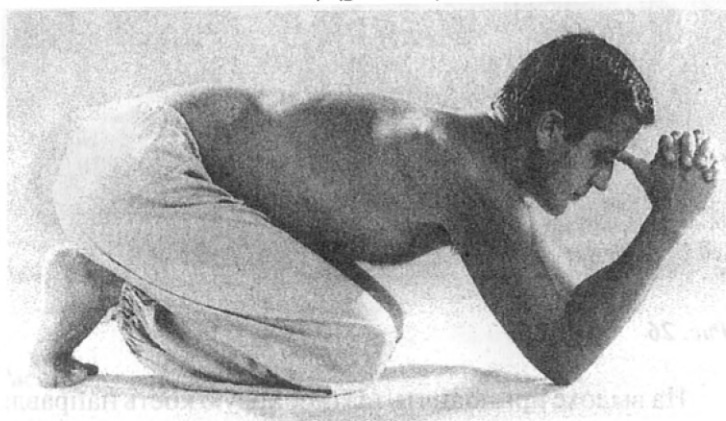


Рис. 25

Обождать несколько минут, пока не нормализуется мозговое кровообращение, затем выпрямиться.

Эффект: удлиняются затылочные шейные мышцы, шейный отдел становится гибким.

Упражнение для торса и спины

Позиция Кандхарасана (Kandharasana): лечь на спину, охватить ладонями лодыжки (большой палец не противостоит остальным, а прижат к указательному) и поставить раздвинутые стопы согнутых ног близко к ягодицам (рис. 26).

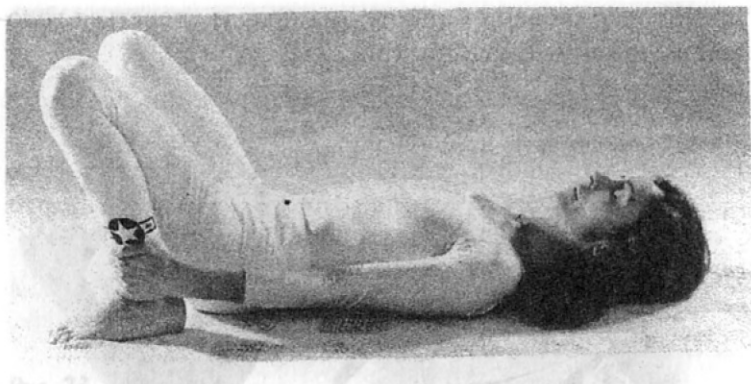


Рис. 26

На выдохе приподнять таз (лобковую кость направляя к пупку), оторвав от пола крестец и поясницу (рис. 27).

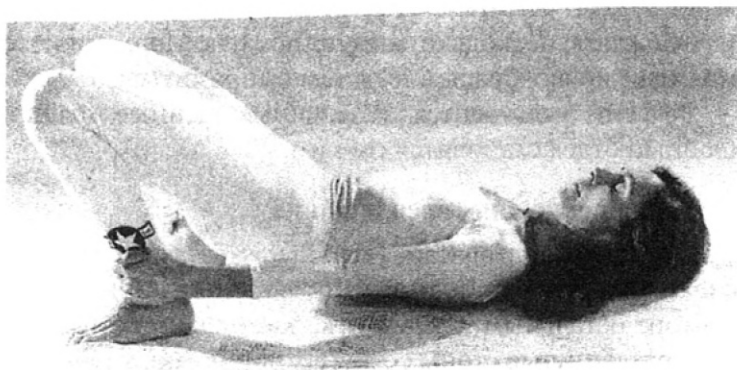


Рис. 27

На вдохе оторвать также грудной отдел; подбородок упирается в развилку ключиц (яремная ямка) (рис. 28).



Рис. 28

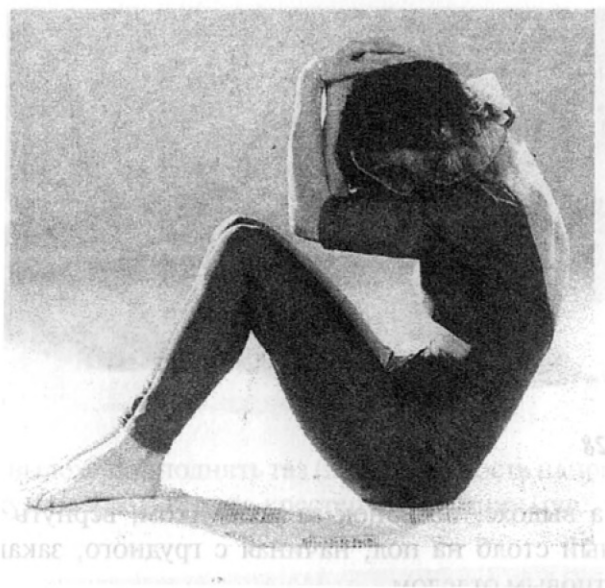
На выдохе, позвонок за позвонком, вернуть позвоночный столб на пол, начиная с грудного, заканчивая крестцовым отделом.

Это очень полезное по многим причинам упражнение. Нам оно интересно прежде всего из-за воздействия на все позвонки, удлинения шейно-затылочного сегмента и пахового разворота.

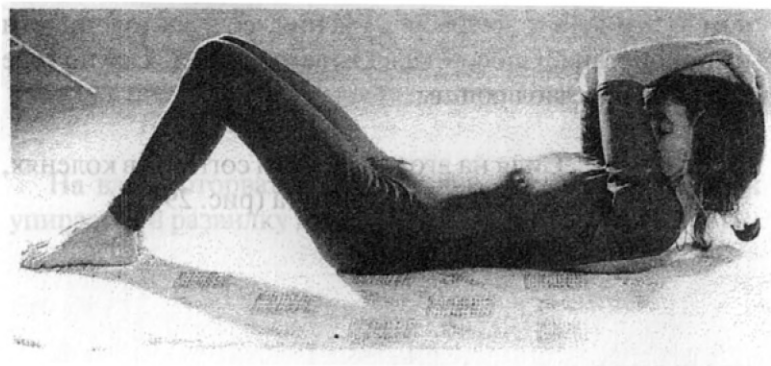
Расположение торса на полу

Расположение спины на полу совместно со всем телом — это действие требует умения, сосредоточенности и спокойствия. Способ, предлагаемый здесь, сам по себе является расслабляющим.

1. Сидя на ягодицах, ноги согнуты в коленях, спина сильно выгнута (рис. 29),

**Рис. 29**

укладывать спину на пол, начиная с ягодиц, затем поясницу, наконец, грудной отдел. Для этого охватить голову руками (одна рука прижата к другой, пальцы направлены к затылку, локти и предплечья соединены на лбу) и стараться дотянуться шейными позвонками до пола (рис. 30).

**Рис. 30**

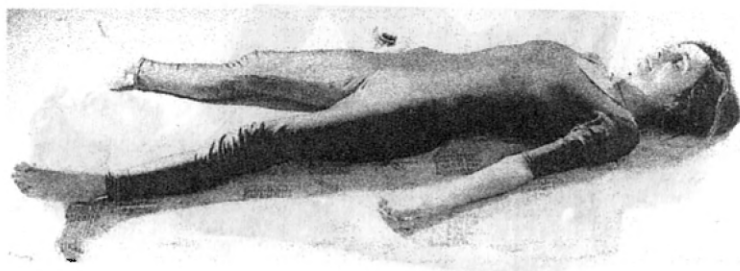
2. Обождать несколько мгновений, затем расслабить шейный отдел, чтобы подбородок принял обычное, естественное положение.
3. Руки на полу вдоль туловища, ноги согнуть и притянуть к ягодицам, ступни прижать одна к другой (рис. 31),



Рис. 31

развести колени и медленно вытягивать ноги вперед, ноги будут слегка раздвинуты, ступни обращены наружу.

4. Ладони положить на плечи, приподнять локти и направить их к ногам: плечи опускаются и распрямляются лопатки. Затем положить на пол предплечья, локти, тыльные стороны ладоней (рис. 32 и 33).

*Рис. 32**Рис. 33*

Таким образом расслабляется все тело, ноги немного раздвинуты, ступни развернуты, ладони обращены вверх.

Выход из расслабления

Мастерами этой фазы являются животные, особенно коты и собаки: после сна они долго и ленно потягиваются, сладостно нежатся, задействовав все мышцы тела.

1. Сделайте глубокий вдох, мозг вновь направляет команды мускулам и настраивает тело на выход из расслабления.
2. Со вторым глубоким вдохом поднимите руки и напрягитесь так, как будто вас тянут за руки и за ноги.

3. Перекатывайтесь с одного бока на другой, на мгновение задерживаясь на одном и другом боку.
4. Повернитесь на левый бок, приподнитесь и сядьте на колени, или на стопы, в зависимости от дальнейших упражнений.

ПРАКТИКА

Расслабление Кайя Крия (Kaṁa Kriya)

Это один из трех способов расслабления, о которых мы упоминали выше, так называемый “динамичный” (действительно, Kaṁa = тело; Kriya = действие). Практикующий движется все время, синхронизирует свои движения и дыхание, глубокое и спокойное.

1. После расположения тела на полу, как было описано ранее (II фаза), установить сбалансированный ритм дыхания: вдох — сосчитать до четырех, выдох — снова сосчитать до четырех. В таком ритме проделать не менее пяти вдохов.
2. В этом же ритме дыхания, поворачивать носки стоп максимально внутрь; на выдохе максимально разворачивать носки стоп наружу. Продолжить движения в течение четырех вдохов.
3. Продолжая ритмичное дыхание, в то время, как стопы поворачиваются внутрь, руки, лежащие на полу, развернуть наружу; на выдохе, стопы развернуть наружу, руки поворачиваются внутрь, почти касаясь тела. Повторять движения еще четыре раза.
4. В том же ритме, стопы — внутрь, руки разворот наружу, голову повернуть налево.
5. Теперь все тело в движении, с максимальным вращением: стопы, руки и голова поворачиваются до упора; все равно стремитесь увеличить поворот головы направо и налево, стараясь носом коснуться пола. Так продолжать довольно долго, предоставив телу ритмичное дыхание и движения.
6. Когда придет желание остановиться, прекратить все движения; дышать спокойно и естественно.

7. Вслушаться в реакции собственного тела. Мозг может отключить мускулы, и тело становится тяжелым, расслабленным.

Для выхода из расслабления проделайте предписания пункта 3.

Расслабление трех точек

Этот способ рекомендуется индивидам с нехваткой свободного времени и предпочитающим все делать “быстро и хорошо”, действия плохо сочетаемые.

На деле расслабление — это процесс: поэтому достаточно инициировать релакс в отдельной области и затем распространять расслабление на все тело.

1. В позиции лежа на спине направьте свои мысли в область паха и внутренней поверхности бедер. После релаксации этой области автоматически расслабляются стопы, ноги, ягодицы и живот. Ноги становятся тяжелыми и носки стоп направлены наружу.
2. Теперь направьте поток мыслей на грудную мускулатуру. Расслабьте ее на выдохе, представьте себе, как обмякшая, дряблая грудная клетка “растекается” по полу. Автоматически расслабляются кисти, руки, плечи, спина и затылок. Также голова и руки становятся тяжелыми.
3. Сейчас поток мыслей отправляется и концентрируется в языке, который становится все больше, все толще, занимая все пространство во рту: зубы больше не соприкасаются, губы раскрываются. Автоматически расслабляются все мимические мышцы, лицо разглаживается, глазные яблоки поворачиваются вверх и во внутрь, не-

подвижные веки покрывают глаза, и наконец, расслабляется лоб и волосистая часть головы.

4. Оставайтесь в расслабленном состоянии сколько пожелаете и еще раз мысленно проконтролируйте три основные точки, если все еще чувствуете где-либо напряжение. Наблюдайте изнутри за распространением и углублением релаксации. Чтобы выйти из состояния, проделайте действия, описанные в третьем пункте.

Интегральное (полное) расслабление

Это очень глубокое расслабление приводит к разрядке физического, психического и умственного напряжения.

1. Расположив тело на полу по инструкции, данной во II фазе, проделайте несколько глубоких, но спокойных вдохов, при этом продляя выдох вдвое по сравнению со вдохом.
2. Направьте ваше внимание, силу мысли на стопы; расслабляйте всю стопу от пятки до кончиков пальцев, автоматически расслабляется тыльная сторона ступни. Носки стоп при этом разворачиваются наружу.
3. Мысленно поднимитесь по ногам, расслабляя щиколотки, икры, бедра, ягодицы, пах; ноги становятся тяжелыми, мышцы растягиваются, расплющиваются, растягиваются.
4. Расслабьте брюшной отдел, поперечные и косые мышцы грудного корсета; грудная клетка становится дряблой, расплющивается на полу.
5. Расслабьте крупные спинные мышцы, от почек до подмышечных впадин, от затылка до лопаток.
6. Расслабьте кисти рук от точки пульсации на запястье, сначала вдоль ладони, затем вдоль тыльной стороны, расслабьте по длине рук запястья

- локти, предплечья и плечи. Руки и голова становятся тяжелыми. Уже можно почувствовать пульсации в кончиках пальцев, что является симптомом расслабления.
7. Расслабьте мозг, центр важнейших нервных окончаний, губы, челюстные мышцы: зубы теперь не соприкасаются, губы приоткрываются; ноздри и все мелкие мышцы вокруг глаз поднимаются вверх. Веки неподвижны и прикрывают глазные яблоки.
 8. Наконец, расслабьте лоб и волосистую часть головы.
 9. Несколько минут созерцайте свое расслабленное тело, распластанное на полу. Теперь мозг может ослабить контроль за мышцами, которые расплываются, теряют тонус, становятся вялыми, поэтому тело все больше прилегает к полу. Спокойное, равномерное дыхание становится все более легким, тихим.
 10. Вторая часть расслабления; теперь займемся непосредственно разумом. Чтобы расслабить мозг, необходимо перестать думать. Достаточно нескольких секунд настоящей ментальной пустоты, чтобы достигнуть полноценного отдыха, равнозначного ночному сну. Прodelайте это с помощью воображения: представьте себе внутри черепа не мозг, а озеро с чистыми, спокойными водами, с неподвижной зеркальной поверхностью. Каждую рожденную разумом мысль уподобляйте брошенному в озеро камню. Теперь прекратите бросать «голыши» в воду, не думайте ни о чем. Наш разум спокоен, безмятежен, как воды этого озера.
 11. Спустя несколько минут пустоты и покоя мышления, вернитесь к потоку мыслей и наблюдайте за ними. Любые мысли, от самой хорошей до са-

мой плохой. Мы наблюдаем за потоком отстраненно, отбросив любую эмоцию и оценку.

12. Еще через несколько минут такого отвлеченного созерцания, проделав глубокий вдох, верните сознание в норму, тело — в тонус, потихоньку, слабо, еле-еле двигая пальцами рук и ног. На втором глубоком вдохе поднимите руки и проделайте разные пассы для выхода из релаксации.

ТАНАТОТЕРАПИЯ

Методика создана в 1985 году (Авторское свидетельство №5467 от 20 марта 2002 г.) и основана на представлении о тотальном расслаблении как о виде символической смерти.

Понимая всю трудность — в отведенном формате (8, максимум 10 страниц на каждый метод), описать все нюансы используемых приемов танатотерапии, мы все-таки попробуем это сделать.

Принципиальным положением танатотерапии является положение о невозможности тотально расслабиться в одиночку.

Помня о вышесказанном (расслабление как вид символической смерти), мы обращаем внимание практикующих на колоссальное сопротивление, которое поднимается в нас в случае движения к тотальному расслаблению, преодолеть которое (сопротивление) в одиночку не представляется возможным. Об этом гласит и известная половица «сам себя не сечешь!».

Наконец, работа над собой в нашей соборной христианской культуре также предполагает наличие другого — помощника, Учителя, советчика.

Сеанс расслабления по методу танатотерапии протекает в парах. Мы описываем отдельные приемы, которые использует расслабляющий, далее — Т (танатотерапевт) в работе с расслабляемым, далее — Р.

Таковыми базовыми приемами являются:

1. «театр прикосновений»,
2. «телесная гомеопатия»,
3. «телесная магия» и
4. «последовательность предъявляемых опор».

Эти приемы подробно и досконально описаны в монографии: Баскаков В.Ю. Танатотерапия: теоретические основы и практическое применение — М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2007 — 176 с.

1. «Театр прикосновений»

Занимающемуся (Р) предлагается занять позицию лежа на спине. Эта позиция предоставляет телу Р возможность обретения максимального контакта с поверхностью пола, то есть возможность максимального «заземления». Говоря о тотальном расслаблении как о символическом виде смерти, мы подчеркиваем важность максимального «заземления» в контакте с этой реальностью.

Предложив Р занять позу лежа, Т обращает внимание на то, в какой позиции он лежит, как лежат его руки, ступни ног, как он дышит, открыты/закрыты его глаза и рот. Как показывает статистика, — практически все занимающиеся ложатся так, что ноги у них расположены прямо и рядом (своеобразные «горные лыжи»), а руки — вдоль туловища и ладонями вниз («хватаются за землю»). Для начала же расслабления предлагается занять позицию «звезды» или позицию «фигуры Витрувия» Леонардо да Винчи.

Почему же практически во всех случаях занимающийся избегает позицию «звезды»? Все отмечают *открытость* и связанную с ней незащищенность человека, лежащего в такой позиции. У большинства эта позиция ассоциируется с «опасностью лишиться, потерять». Но не учитывается другая, обратная сторона позиции «звезды» — это одновременно и позиция максимального получения. Оказавшись на пляже в жаркий солнечный день, никому не приходится объяснять — какую позицию необходимо занимать для лучшего загара (получения» солнечной энергии). В этой амбивалентности данной

позиции (максимальная отдача-потеря и максимальное получение, причем, одновременно) лежит типичная ошибка и, в некотором роде,- трагедия человека: «боясь *потерять* — лишаешься *получить*». Живя (а мы так в основном живем!) в позиции закрытости — сколь многого мы лишаемся: информации, переживаний, энергии, красок мира! Такой же амбивалентностью обладают и чувства человека: подчеркивая пик переживания, — мы в языковом оформлении используем полярность (ср. «ужасно вкусно», «ужасно приятно», «от любви до ненависти — один шаг»)...

Итак, в приеме «театр прикосновений», в этом своеобразном «театре» применяемый этот прием Т становится «актером», активно-действующим (от англ. *act* — *действие, быть активным*), лежащий Р — «зрителем», пассивно-воспринимающим. «Актер», активно-действующий Т усаживается рядом со «зрителем». Сценой такого театра выступает тело «пассивно-воспринимающего» Р. На этой сцене «актер» предъявляет разные типы контактов — *игольчатые*, точно касаясь кончиками пальцев разных участков тела партнера, достаточно *жесткие*, надавливающие всей поверхностью ладони или кулаком (но не *жестокие!*), *разнесенные* по разным участкам тела (одновременно несколько касаний в разных местах тела клиента), разного рода *перекрытия-«мосты»* например, своей рукой перекрыть обе ноги партнера.

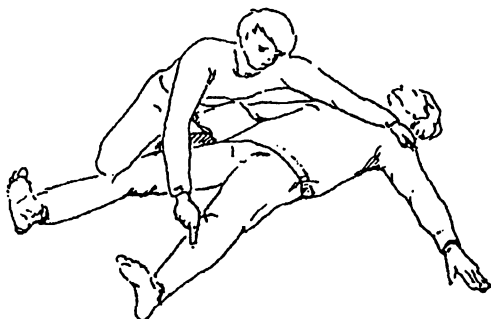


Рис. Т выполняет прием «театр прикосновений» на теле (этот и далее рисунки выполнены Д. Хломовым-младшим).

Главное условие правильности выполнения данного приема формулируется как **«не спеши!»**. В этом месте следует отдельно отметить, что только благодаря своим двум главным характеристикам — **силе** и **темпу**, цивилизация привела наши тела в состояние максимальной закрытости, зажатости, заковала в своеобразные «мышечные панцири» (В. Райх). Другое важное условие — «активно-действующему» Т необходимо выждать достаточно продолжительное время, прежде чем приступить к выполнению приема, не «набрасываться» на «пассивно-воспринимающего» Р. Только в таком случае тело «зрителя» как бы увеличивается в объеме — оно ищет первое прикосновение и контакты со стороны «актера» становятся актуальными, принятыми «зрителем». В таком режиме выполнения приема проявляет себя своеобразный *иньский* подход, когда телу Р создаются условия, благодаря которым тело Р идет навстречу приемам Т, открывается само и открывает своеобразные «логики» саморасслабления. Р ложится на эту процедуру максимально напряженным, с максимально негативными ожидания-

ми (удивительно, — почему только негативные?!). Если же Т не «набрасывается» на своего подопечного, то начинает происходить самое главное. Раз нет касаний со стороны Т, а время идет, и «сканер» внимания-контроля Р продолжает работать, то через какое-то время мы начинаем наблюдать изменения в теле Р. Дрогнули его ступни ног и чуть раскрылись, чуть развернулись руки, чуть приоткрылась нижняя челюсть, стали меньше дрожать «шторки» ресниц (они прямо отвечают за интенсивность контроля). Через некоторое время дыхание из только дыхания животом («дыхание контроля»), становится дыханием с отдельными вздохами грудью («дыхание чувствами»). Удивительно! Т еще не приступил к реальным физическим контактам, а работа уже идет и явно видны изменения в теле Р. В этом суть «иньской» технологии — позитивные изменения в теле Р появляются не в результате «вторжения», воздействия (психотерапевтическое — «интервенция!») со стороны Т, а за счет «создания условий» с его стороны.

Переходим к физическим контактам. Цель «актера» (Т) в этом импровизированном театре тела (своеобразном «телесном джазе», по меткому выражению П. Горобца) — удивить Р, причем, удивить постановкой своеобразного «спектакля», его сюжетом, сценическими ходами. Задача «пассивно-воспринимающих» Р — одна из самых сложных — не ставить и не решать никаких задач. Задача типа «чем меня касаются?», «где будут касаться в следующий раз?» и др. Если рассматривать этот прием в контексте онто-филогенетической модели, то это — стадия «простейших», почти инфузорий! Простейшие способны лишь воспринимать. Никаких эмоций, никаких прогнозов!

Что касается «прикосновения», то в «театре прикосновений» сам режим контакта-касания, поляризация ролей на «активный» Т и «пассивно-воспринимающий»

Р, активизирует особый *контекст* или *аспект* данного взаимодействия. Мы только в одном случае будем так касаться и взаимодействовать с телом другого — когда это тело стало *объектом, предметом, вещью*.

2. Телесная гомеопатия

В этом приеме мы открываем для себя область т.н. «телесной гомеопатии» и знакомимся с одним из ключевых ее принципов — *принципом малых доз и величин*, который формулируется как *минимальные по силе и амплитуде воздействия приводят к максимальным по силе чувствам и переживаниям*. Главная сложность восприятия эффективности данного приема заключается, на наш взгляд, в критериях такой эффективности. Живя в «янской» культуре и цивилизации, социум сформировал и критерии эффективности — тоже «янские» (ср., «если бьет — значит, любит!»).

Т подсаживается к любой из конечностей Р, например, к ступне. Первое — устанавливает с Р контакт (условия начала приема, как, например, в «театре прикосновений», — сохраняются). Затем, после достаточно продолжительного времени, прикоснувшись своей рукой к его ступне, — Т начинает плавно и очень медленно (принцип «не спеши» предыдущего приема сохраняется) надавливать и, таким образом, — отводить ступню в сторону.

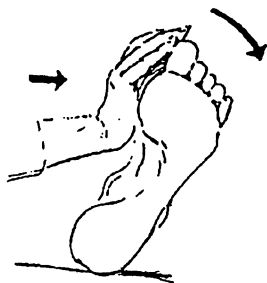


Рис. Телесная гомеопатия на ступню

Заметим, что в русском языке представляется трудным найти глагол, обозначающий описываемое действие и не содержащий контекст увечья (сравни, *скручивать-выкручивать-сворачивать* — мед. *сворачивать* ногу, *сместать* — мед. *сместать* кости и др.). Поскольку в любом надавливании мы воздействуем на мышцу или группу мышц, в таком случае, начинает звучать контекст-аспект **принятия** (в широком психологическом ключе), тогда как снятие нашей нагрузки и возврат конечности затрагивает не менее важный психологический контекст-аспект — **отпускания**. Более того, как только начинают «звучать» эти контексты-аспекты, — начинает работать и следующая «логика»: **«чем труднее нам принять, тем сложнее, приняв, — отпустить»**.

Внешне данное действие совершенно незаметно, тогда как пассивно-воспринимающий Р сразу реагирует на данный прием. Это видно, прежде всего, по дыханию (оно меняется) и по тремору «шторок» ресниц, которые, как было отмечено выше, — отвечают в теле за контроль со стороны сознания (интенсивность тремора возрастает в связи с ростом контроля). Время, отводимое на на-

давливание в одну сторону — порядка 4-5 минут. То же время — на отпускание конечности.

При работе с рукой Р важно иметь в виду, что это *вы поднимаете кисть и подводите под нее свою ладонь*, а не *клиент дает вам поднять его кисть*. Разница колоссальная и может измеряться килограммами. Это разница связана с участием контроля и активности «пассивно-воспринимающего» Р в этом процессе. Вспомним, что истинную не-активность, пассивность, предметность тело занимает только после смерти.

В работе с головой особое значение придается посадке Т. Эта посадка должна быть максимально устойчивой и удобной. Т рекомендуется сесть у изголовья лежащего пассивно-воспринимающего Р с широко расставленными ногами так, чтобы его голова оказалась между ваших ног.

Т начинает очень медленно подводить одну из своих рук к щеке Р. Не спешите! Лицо — одно из наиболее табуированных мест «русского тела». Мы позволяем другому человеку касаться нашего лица только в двух (опять — полярных!) случаях. Когда нас ласкают — или бьют по лицу («от любви до...»). Т входит в зону тепла лица Р, это обычно ощущается как некоторая плотность вокруг лица. Р обычно интенсивно реагирует на вхождение в эту зону — максимально меняется дыхание, максимально реагируют «шторки ресниц». Наконец, Т касается ладонью одной из щек. Выдержите значительную по времени паузу. Только после этого плавно и аккуратно Т приступает к надавливанию. Своим надавливанием Т отводит лежащую голову Р на незначительное расстояние (нос лежащего Р отводится не более чем на 4-5 миллиметров), затем, — Т в таком же гомеопатическом режиме снимает свою нагрузку и голова Р возвращается на место. Время выполнения приема — 4-5 минут в одну сторону на каждую конечность.

Впечатления от данного приема в основном касаются ощущений поляризации внутри тела Р. Часто возникает ощущение отсутствия той или иной конечности (а это уже, — способ работы с болью — ср. сталинское «нет человека — нет проблемы!»), или, наоборот, ощущение наличия руки Т на конечности. При том, что Т уже приступил к работе с другой конечностью Р! В последнем случае мощным инсайтом для Р может быть вывод, что *не количество контакта с другим человеком, а качество этого контакта, — влияет на ощущение наличия этого контакта и самого человека.*

3. «Телесная магия»: ясные и точные намерения и действия

Слово «магия» — нынче модное, «вкусное». В телесной психотерапии — механизм «магического», — это, конечно, — механизм так называемой «структурной работы», когда *знаемая* последовательность *известных* психотерапевту действий *гарантированно приводит* к *знаемому* им результату. Хома из гоголевского «Вия» не только читает над умершей паньчкой псалтирь, но, что важно, — чертит каждый раз вокруг себя круг. И до поры, до времени, — спасает его не божий текст, а этот примитивный круг!

Наша жизнь редко предоставляет возможность сформировать ясные и точные намерения, еще реже — соответственно этим намерениям реализовать действия. Диа- и полилогичность сознания, вероятностный характер совершаемых действий, одновременность негативных и позитивных оценок (ср. «чем хуже — тем лучше») — не позволяют однозначно рассчитывать на успех реализации того или иного намерения. **Уже на этапе намерения заложен прогноз неудачи его реализации!** На уровне действия, «механики» — этот прогноз только усиливается.

В этой связи интересен детский опыт и сам внутренний мир ребенка. Он менее субъективен в том смысле, что более зависим от окружающей ребенка среды. Если птичка, сидящая на ветке, завладевает вниманием ребенка — ребенок *полностью* отвлекается на эту птичку. Это самый непосредственный контакт с миром. Отсюда и действия ребенка более импульсивны, более зависимы от неожиданно возникающих его намерений, которые в свою очередь чаще диктуются окружающим миром. Этот детский непосредственный контакт с миром берется в качестве образца взаимодействия с миром в ряде эзотерических систем (см. Э.Херригель «Дзен в стрельбе из лука»).

Применительно к приемам танатотерапии «телесная магия» представляет собой вытягивания конечностей и головы. В таком случае описываемая магия будет выражаться в том, что называется **присоединение** (ср., «вегетативная идентификация» у В. Райха, «психосоматический резонанс» у С. Келемана, «эмпатия», «бондинг», «рапорт» и др.).

Р по-прежнему лежит в позиции «звезды» на спине. Т подсаживается к одной из его конечностей, например, к руке. Берет ее в свои руки, его ноги образуют угол. Рука Р является своеобразной биссектрисой этого угла и продолжением противоположной ноги. Т использует хват за запястье. В таком случае, а не, например, когда Т и Р держатся руками как при рукопожатии, — в большей степени нивелируется социальный контекст («помоги мне!»).

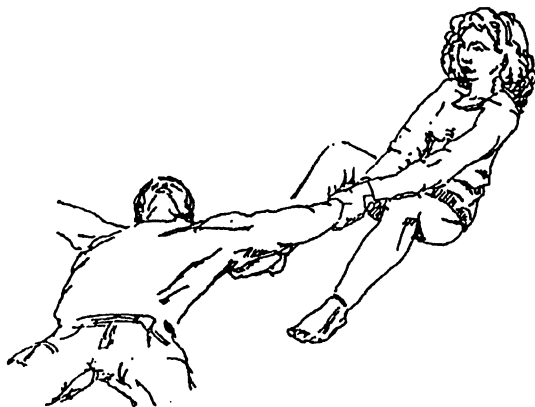


Рис. Исполнение приема «телесная магия» на руке расслабляющегося

Плавно приподняв руку Р над полом, Т очень медленно и аккуратно (условия предыдущих приемов — «не спеши!» и «минимальные по силе и амплитуде воздействия» — сохраняются) начинает вытягивать ее на себя. Вытягивание осуществляется спиной — как при гребле на лодке. Руки Т прямые, а, значит, — не дрожат и потому не заставляют Р напрягаться и переживать за Т (известный советский паттерн «раньше думай о Родине, а потом — о себе!»). Т необходимо полностью сосредоточиться на выполнении этого упражнения. Это просто сделать, если обращать внимание на те изменения, которые происходят в теле Р — рука становится «телескопической», гутаперчивой, меняется дыхание, меняется степень участия контроля Р.

Только при выполнении указанных условий — у Р боль не может возникнуть. Однако, Т сразу прекращает выполнять этот прием, как только Р пожаловался на боль. Значит, Т допустил ошибку.

Максимально растянув тело Р или, даже, стронув его тело с места, Т на непродолжительное время останавливает выполнение и очень плавно, с *еще меньшей амплитудой*, возвращает руку и тело Р на место. После этого Т вытягивает ногу и голову. В последнем случае особенно важна посадка Т (см. предыдущий прием).

Время, отводимое на одну конечность, — 5-6 минут, на весь цикл (одна рука, одна нога и одна голова) — 15-20 минут.

В данном приеме Р сталкивается с переживаниями объектности и предметности собственного тела, его частей. Большинство поражает гутаперчивость конечностей, их небывалая длина.

4. Последовательность предъявляемых опор

Появление этого приема танатотерапии и соответствующего ему правила связано с изменениями, которые происходят с телом Р к данному моменту. Теперь телу Р в целом и его отдельным частям становится безразлично как, какие и в какой последовательности производят с ним манипуляции. Важной становится *последовательность* действий Т.

Р продолжает лежать на спине. Ладони его рук обращены вверх (новорожденные только так и лежат — они максимально открыты миру, и лишь взрослые «хватаясь» за землю). Т подводит свою ладонь под лежащую кисть руки Р и плавно и аккуратно, не спеша начинает приподнимать, отрывать ее от пола (обращайте внимание на «звучание» контекстов-аспектов «принятия»-«отпускания»). Предплечье и плечо Р при этом лежат на полу. В таком случае вес кисти как бы «стекает» вниз, в землю. Кисть Р расслабляется, принимает позицию, при

которой кисть как бы опирается на запястье, и как результат — тяжелеет.

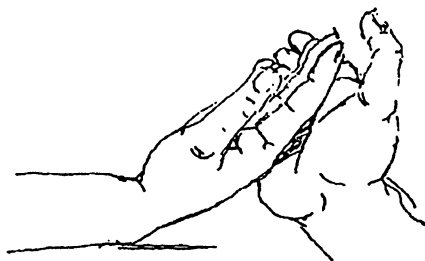


Рис. Прием «последовательность предъявляемых опор» на лежащую кисть Р

Последнее не противоречит высказанному, поскольку кисть в результате обретает свой собственный вес, который явно отличается от обычного, связанного с напряженным или полунпряженным (активным) состоянием кисти. Увеличение веса той или иной части тела во время работы с телом — надежный индикатор расслабления данной части тела.

Расслабив таким образом кисть Р, — Т переходит к предплечью. Аккуратно придерживая кисть и взяв за запястье, — Т приподнимает предплечье. Вес предплечья как бы «стекает» вниз и через локоть уходит в пол, в землю. Предплечье расслабляется. Используйте плавные сгибательно-разгибательные и вращательные движения предплечья, стараясь фигуры вращения делать неузнаваемыми для Р. В противном случае он начнет сам выполнять узнанное движение, подключит собственную активность, что сразу отразится на весе предплечья и кисти. Они станут легче (объяснение см. выше).

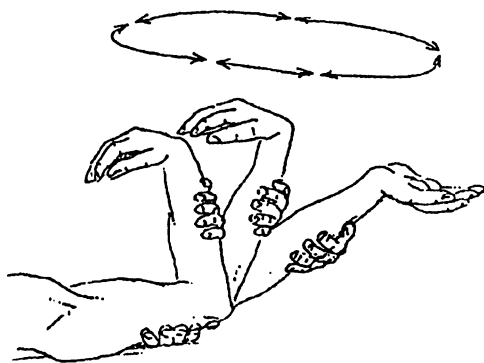


Рис. Фигуры вращения необходимо делать неузнаваемыми для Р

Проблему постоянного контроля со стороны сознания в выполняемых манипуляциях с рукой удобно проследить на примере особых точек — называемыми нами «мертвыми». Придерживая предплечье Р за запястье (кисть свободно свисает вниз, предплечье опирается на локоть), Т плавно и опять же с минимальной амплитудой отводите предплечье до точки, когда кисть (чисто анатомически) должна как бы «перевалиться».

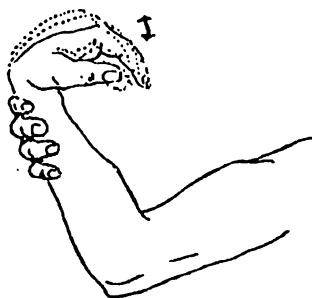


Рис. Нахождение «мертвых точек» в кисти и предплечье Р

Не спешите! Дойдя до точки «перевала», — перейдите на режим телесной гомеопатии, — используйте минимальную амплитуду движения. Вы обнаружите, что кисть Р, до этого как бы «максимально расслабленная», — начнет осуществлять «рыскающие» движения, пытаться «переброситься» самостоятельно. В момент подхода кисти к этой точке Р испытывает колоссальный дискомфорт, связанный с выпадением кисти из зоны контроля («схемы тела»). Но как контроль может потерять свою власть над чем-то в нашем теле?!

Продолжите прием. Т приподнимает руку за запястье (локоть отрывается от пола) и подводит под него свою ладонь. Осуществляйте плавные и аккуратные манипуляции с рукой Р — рука как бы плавает в воздухе. Каждый раз меняйте направление движения. Никаких однозначных «кругов» и «восьмерок»!

Продолжая манипуляции с рукой, Т проверяет как и в предыдущем случае точку перегиба кисти. Заметно, что контролю Р в данном случае приходится труднее.

Закончите прием.

Перейдите к ноге. Т подводит руку под коленный сгиб и начинает плавно и аккуратно поднимать колено

Р вверх. Пятка Р скользит по полу. В таком случае сохраняется контакт с землей, с опорой (что особенно важно в работе с ногами). Т, приподнимая колено (при этом ступня отрывается от пола), подводит свою ладонь под ступню. Ступня Р обрела опору в ладони Т.

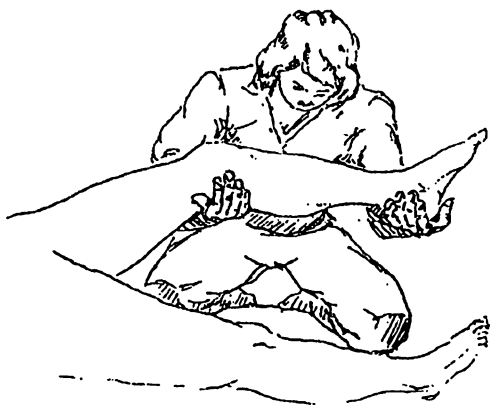


Рис. Ступня Р опирается на ладонь Т

Т осуществляет аккуратные плавные сгибательно-разгибательные и вращательные движения ногой Р, каждый раз видоизменяя их рисунок. Почувствуйте разницу в весе ноги. Следите за дыханием и «шторками» ресниц, отмечая общее расслабление и работу контроля.

Т заканчивает прием. Опускает ступню на пол, придерживая ногу одной рукой под коленный сгиб. Легким усилием другой руки Т помогает выпрямиться ноге, ступня и пятка скользят по полу. Не спешите! Позвольте ноге медленно распрямляться под собственным весом. Особенность этой части (выпрямление ноги под собственным весом) связано с давно забытыми ощущениями из детства, когда маленький ребенок купается в удо-

вольствия от собственных телодвижений. Во взрослой жизни в основном нашими телодвижениями управляют **не удовольствия, а цели:** догнать, поднять, встать, сесть и так далее

Т переходит к голове Р. Т садится удобнее, аккуратно приподнимает голову Р, подведя под нее свои ладони. Несколько минут просто держит голову на своих ладонях, обращая внимание на дыхание и «шторки» ресниц.



Рис. Работа с головой в приеме «последовательность предъявляемых опор»

Затем Т приступает к плавным наклонам головы Р вперед-назад, вправо-влево и покачиваниям-вращениям. Выполняйте в максимально замедленном темпе, каждый раз меняя направление движения головы, ощущая при этом, как голова Р сама начинает «рыскать», пытаясь разгадать рисунок Вашего движения. Следите за напряжением мышц шеи.

Время, отводимое на каждую конечность и на весь цикл, не ограничено и зависит только от Вашей увлеченности выполнением данного приема.

5. «Сборка»

Ключевым моментом в танатотерапии является процесс *отпускания себя* в момент смерти. Этому способствует т.н. «сборка», которая собирает все перечисленные выше четыре приема в один процесс. «Сборка» оказывает мощное воздействие на тело Р. Суть «сборки» — в своеобразной «импровизации» Т в применении и сочетании (комбинации) описанных приемов танатотерапии.

«Сборка» действительно может *удивить*. Но, это опять дань «янскому» компоненту удивления («ну, ничего себе!»), когда удивление приносит *интенсивность воздействия*. А обычные, привычные акты жизни уже не удивляют!

Для «сборки» необходим затемненный, хорошо проветренный зал. Тотальному расслаблению способствует музыкальное сопровождение. Характер музыкального сопровождения, предварительная подготовка как Р, так и Т — существенные факторы, влияющие на результат «сборки» и глубину расслабления.

Р по-прежнему лежит на спине в позиции «звезды». После включения музыки и выждав необходимую паузу Р приступает к работе. Р выполняет любой из перечисленных четырех основных приемов танатотерапии («театр прикосновений», «телесная гомеопатия», «телесная магия» и «последовательность предъявляемых опор») и работает с той частью тела или конечностью, с которой ему хочется работать. Смена приемов и частей тела — произвольная. Желательно комбинировать несколько приемов танатотерапии одновременно (например, «театр прикосновений» с «телесной гомеопатией», «последова-

тельность применяемых опор» с тем же «театром прикосновений» и так далее).

Приблизительно на 10-15 минуте Р входит в особое состояние, характеризующееся конкретными характеристиками-признаками.

Отмечается:

- а)** похолодание конечностей (при этом ощущения внутреннего холода нет, напротив, парадоксальное ощущение «пылающего внутри льда»!),
- б)** существенное субъективное увеличение их веса (голова, например, ощущается как «тяжелый чугунный шар») — до появления боли в местах контакта конечностей с поверхностью пола (затылок, пятки, локти, копчик и др.),
- в)** субъективное ощущение наличие контакта в тех местах, где Т уже не работает (т.н. «псевдоконтакты»),
- г)** ощущение сдавливания (почти — удушения) от одежды, в которую одет Р,
- д)** изменение характера дыхания (оно становится то медленным, равномерным, часто, — поверхностным, то, вдруг, сопровождается глубокими вздохами (Р как будто задыхается)

Последнее вытекает из феномена, хорошо описанного и визуализированного в китайской модели-монаде инь-янских взаимоотношений. Расслабление (в противовес напряжению) усиливает иньский компонент, что, в свою очередь, гарантированно ведет к активизации (в центре «иньской» фигуры — обжигающий источник «янской» активности). Отмеченная активность проявляет себя и через:

- е)** лавинообразное усиление контроля (ощущение, что глаза «вылезают из орбит»),

Наконец,

- ж) на лице появляется выражение полного спокойствия, рот открывается, нижняя челюсть опускается. Лицо приобретает вид известной «маски Гиппократата»,
- з) иногда возникает ощущение «выхода из тела» и «полетов-путешествий», что неудивительно, если вспомнить, что «выходим» мы из «тела», и «летаем», например, во время сна, когда тоже расслабляемся.

Заканчивается сеанс расслабления по методу танатотерапии оставлением в покое Р и приглашением его вернуться минут через 10-15. Обычно Р делает это нехотя, пытаясь часто подняться «панычкой из гроба» (что рекомендовано «классиком» — Осгудом Вогтом) и, что оказывается невозможным после применения данного метода расслабления.

Библиография

- B. Auriol, *Tutti i metodi di rilassamento*, Como, 1984.
- R. Bandler, J. Grinder, *La metamorfosi terapeutica*, Roma, 1980.
- R. Bandler, *Usare il cervello per cambiare*, Roma, 1986.
- R. Bandler, J. Grinder, *Ipnosi e trasformazione*, Roma, 1983.
- R. Bandler, J. Grinder, *La struttura della magia*, Roma, 1983.
- M. Bonazzola, *Dinamica mentale*, Milano, 1985.
- B. Caldironi, C. Wildmann, *Visualizzazioni guidate in psicoterapia*, Abano Terme, 1980.
- G. Cammattari, *Corso di Rebirthing e di Bioritmica*, Milano, 1996.
- G. Cammattari, *Relax totale*, Giovanni De Vecchi Editore – Milano, 1998.
- R. Dilts, J. Grinder, R. Bandler, L.C. Bandler, J. Delozier, *Programmazione Neurolinguistica*, Roma, 1982.
- H. Ey, P. Bernard, C. Brisset, *Manuale di psichiatria*, Milano, 1979.
- F.A. Geldard, *Psichofisiologia degli organi di senso*, Milano, 1972.
- C.H. Godefroy, *La dinamica mentale*, Milano, 1976.
- M.M. Goulding, R.L. Goulding, *Il cambiamento di vita nella terapia a ridecisionale*, Roma, 1983.
- F. Granone, *Trattato di ipnosi*, Torino, 1986.
- E. Jacobsen, *L'arte del rilassamento*, 1952.
- P. Lattuada, *Guarisciti con la visualizzazione*, Torino, 1986.
- J. Leonard, P. Laut, *Rebirthing*, Roma, 1988.
- A. Lowen, *Volonta di vivere e voglia di morire*, Centro docum. W. Reich, 1985.
- A. Lowen, *Bioenergetica*, Milano, 1985.
- A. Lowen, *Espansione e integrazione del corpo in bionergetica*, Roma, 1979.
- A. Lowen, *Il linguaggio del corpo*, Milano, 1985.

- A. Lowen, *Il tradimento del corpo*, Roma, 1984.
- A. Lowen, *Il narcisismo*, Milano, 1985.
- A.R. Luria, *Come funziona il cervello*, Bologna, 1977.
- M. Maltz, *Psicocibernetica*, Roma, 1965.
- G.L. Masaraki, R. Morelli, *La dimensione respiratoria*, Milano, 1981.
- P. Meazzini, A. Galeazzi, *Paure e fobie*, Firenze, 1978.
- O'Relly, *Esercizi sessuali*, Roma, 1986.
- L. Peresson, *L'immagine mentale in psicoterapia*, Roma, 1983.
- L. Peresson, *Psicoterapia autogena*, Errano (Ravenna), 1980.
- L. Peresson, *Ipnosi terapia*, Errano (Ravenna), 1980.
- L. Peresson, *Trattato di psicoterapia autogena*, Abano Terme, 1984.
- U. Piscicelli, *Il Training Autogeno Respiratorio*, Padova, 1982.
- V. Pozzi, B. Luban Plozza, *Training psicosomatico*, Roma, 1981.
- F. Sacchi, *Corso complete di Yoga*, Milano, 1990.
- E. Sanavio, *I comportamenti ossessivi e la loro terapia*, Firenze, 1979.
- H.J. Schultz, *Il Training Autogeno. Esercizi inferiori*, Milano, 1968.
- H.J. Schultz, *Il Training Autogeno. Esercizi superiori*, Milano, 1971.
- M. Screm, *Rebirthing*, Milano, 1989.

Библиография к главе о танатотерапии:

- Баскаков В.Ю.** Танатотерапия. Психотехнический подход. Сб. Фигуры Танатоса. Философский альманах. Пятый спец. выпуск. СПб.,1995г.
- Баскаков В.Ю.** Минимальные по силе и амплитуде воздействия. Телесно-ориентированная психотерапия. Хрестоматия. СПб.,2000, стр.264-276.
- Баскаков В.Ю.** Танатотерапия: искусство жизни и смерти/ Свободное тело/ Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике.- М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001 — с.108-125.
- Баскаков В.Ю.** Танатотерапия / Энциклопедия традиционной народной медицины: Направления. Методики. Практики/ Сост. И.М.Минеев.- М.:ООО «Издательство АСТ»: «Сопричастность», 2002.-с.537-539.
- Психотерапевтическая энциклопедия/**Под ред. Б.Д.Карвасарского.- СПб, «Питер», 2002.
- Баскаков В.Ю.** Танатотерапия: теоретические основы и практическое применение/ М.:Институт танатотерапии, 2002.- 90с.
- Малкина-Пых И.Г.** Телесная терапия. — М.: Изд-во Эксмо, 2005.- стр.498-505 (глава «Танатотерапия»)
- Танатотерапия в публикациях/** АНО «Институт танатотерапии при участии Института общегуманитарных исследований, Москва, 2006, 62с.
- Психотерапевтическая Энциклопедия/** под ред. Б.Д.Карвасарского — 3 изд.- СПб.:Питер, 2006, стр. 805

Баскаков В.Ю. Танатотерапия: теоретические основы и практическое применение – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2007 – 176 с.

Танатотерапия. Психологический словарь/под ред. П.С.Гуревича – М.: ОЛМА Медиа Групп, ОЛМА ПРЕСС Образование, 2007, стр. 661-662, 665.

Body Magic. Energy and Character. The Journal of Biosynthesis. Vol.25 №1, April 1994, p.15-17

Siena La Nazione, Anno 138, numero 125, Venerdì 10 maggio 1996

Vaidelsa Lunedì ventidue aprile'96 Corriere 19

La formazione in thanatoterapia e molto diffusa soprattutto all'Est. Un seminario per imparare a morire / Corriere di Siena, Domenica 28, Ottobre 2001

Thanatotherapie nach Wladimir Baskakow/ «Korper Geist Seele»/ Hamburg 4/2004/ s.45

RABOP Russia Annual International Conference for Body Psychotherapy and Thanatotherapy «Body: between Life and Death»/ Newsletter EABP, Spring 2006, page 21

NEUE NACHRICHTEN BW, №2-2007 /Gesundheit, Schönheit und Wissen e.V. (GSW e.V.), S.10-11

Содержание

Введение Владимира Баскакова.....	3
Введение Джанни Каматтари.....	5
Стресс и расслабление	
НЕРВНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ.....	7
НЕРВНО-МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА.....	9
ТЕЛЕСНОСТЬ.....	12
Холизм и три мозга	
ХОЛИЗМ.....	15
РАЗУМ И ТЕЛО.....	16
ТЕХНИКИ РАССЛАБЛЕНИЯ.....	17
ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	18
ПОЗИЦИЯ\ПОЗА ТЕЛА.....	19
Поза лежа на спине.....	19
Сидя в кресле.....	20
Поза кучера	21
Поза сидящего за партой.....	22
НЕОБХОДИМОСТЬ ЗАКРЫВАТЬ ГЛАЗА.....	22
ОДЕЖДА.....	22
ПОМЕЩЕНИЕ.....	23
ПОКРЫВАЛО.....	23
ВЫХОД ИЗ РЕЛАКСАЦИИ.....	24
Руководящие фразы выхода.....	24
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ.....	25
ВНУТРЕННИЕ РАЗРЯДКИ.....	26
ПРИМЕНЕНИЕ И ЗНАЧЕНИЕ СОПРОВОДИТЕЛЬНЫХ ФРАЗ.....	28

Методы расслабления

МЕТОД ОСКАРА ВОГТА	30
Практическое занятие.....	32
Продолжительность.....	33
Направляющие фразы.....	34
МЕТОД ДЖЕЙКОБСОНА	35
Практическое занятие.....	37
Упражнения сидя.....	38
Упражнения лежа на спине.....	39
Продолжительность (позиция лежа).....	45
Направляющие фразы.....	46
ВОЗДУШНЫЕ ШАРЫ	48
Практическое занятие.....	50
Продолжительность.....	50
Направляющие фразы.....	50
МЕТОД СВИНЦА	52
Практическое занятие.....	52
Продолжительность.....	53
Направляющие фразы.....	54
АУТОТРЕНИНГ	55
Практическое занятие.....	61
Основные упражнения.....	62
Дополнительные упражнения.....	62
Продолжительность.....	65
Результаты.....	65
Противопоказания.....	67
Направляющие фразы.....	67
РЕБЕФИНГ	71
Практическое занятие.....	74
Прекращение.....	76
Продолжительность.....	76
Выход.....	77
Внутренние разрядки.....	78

Противопоказания.....	80
Направляющие фразы.....	80
RO. PE. VA. (ВРАЩЕНИЕ, ДЫХАНИЕ, КАЧАНИЕ).....	82
Практическое занятие.....	85
Окончание.....	88
Выход.....	88
Продолжительность.....	88
Направляющие фразы.....	89
V.A.K. С ПРИМЕНЕНИЕМ АУТОГИПНОЗА И ЛЕВИТАЦИИ РУК.....	91
Практическое занятие.....	94
Пробуждение.....	97
Продолжительность.....	98
Противопоказания.....	98
Направляющие фразы.....	99
ЦВЕТА.....	103
Практическое занятие.....	106
Направляющие фразы.....	108
РАССЛАБЛЕНИЕ ПО ЙОГЕ (Руководство Франка Саки).....	110
Воздействие на тело.....	111
Воздействие на мозг.....	112
Подготовка тела и окончание расслабления.....	112
Подготовка тела и спины.....	113
Выход из расслабления.....	122
Практика.....	124
Расслабление Кайя Крия (Kaia Kriya).....	124
Расслабление трех точек.....	125
Интегральное (полное) расслабление.....	126
ТАНАТОТЕРАПИЯ.....	129
1. «Театр прикосновений».....	130
2. Телесная гомеопатия.....	134
3. «Телесная магия»: ясные и точные намерения и действия.....	137
4. Последовательность предъявляемых опор.....	140
5. «Сборка».....	146

Библиография.....	150
Библиография к главе о танатотерапии.....	152

АНО «ИНСТИТУТ ТАНАТОТЕРАПИИ»

Танатотерапия – авторский метод и прогрессивно развивающееся направление телесной психотерапии, включающее приемы установления (восстановления) контакта человека с различными видами смерти и умирания. Метод базируется на целительных биологических реакциях организма, корректирующих и восстанавливающих его энергетический баланс, являющихся основой решения базовых психологических проблем человека. Он обучает во всем находить взаимосвязь процессов «жизни-смерти» (сайт Therapy World www.therapyworld.com).

**Институт танатотерапии силами своих сотрудников
и приглашенных специалистов**

п р о в о д и т

- индивидуальные сеансы танатотерапии,
- индивидуальные психологические консультации по широкому кругу проблем,
- конференции по танатотерапии,
- чтение лекций и проведение семинаров в рамках обучающей и образовательной программ,
- консультации организаций на предмет выявления в их жизнедеятельности деструктивных и «суицидальных» тенденций,
- встречи в рамках Клуба танатотерапии и Клуба танатотерапевтов

и з д а е т

- учебно-методические пособия по танатотерапии.

www.thanatotherapy.ru

e-mail: vbaskakov@yahoo.com

Тел. (495) 789-789-1

Научное издание

Джанни Каматтари, Владимир Баскаков

10+1
методов расслабления

Сдано в набор 10.07.2016. Подписано в печать 26.08.2016
Формат 84x108/32. Печать офсетная. Тираж 100 экз.
Заказ №

ООО Издательство
«Институт Общегуманитарных Исследований»
119071, Москва, Ленинский проспект, д.18

Отпечатано в типографии «Филигрань»
150049 г. Ярославль, ул. Свободы, д.91

Эта книга является описанием современных и адаптированных техник расслабления.

В книге уделено внимание практическим техникам расслабления и саморегуляции, которые являются необходимыми навыками современного человека и могут быть с успехом использованы для управления стрессом и повышения личной эффективности.

ISBN 978-5-88230-301-2



9 785882 303012