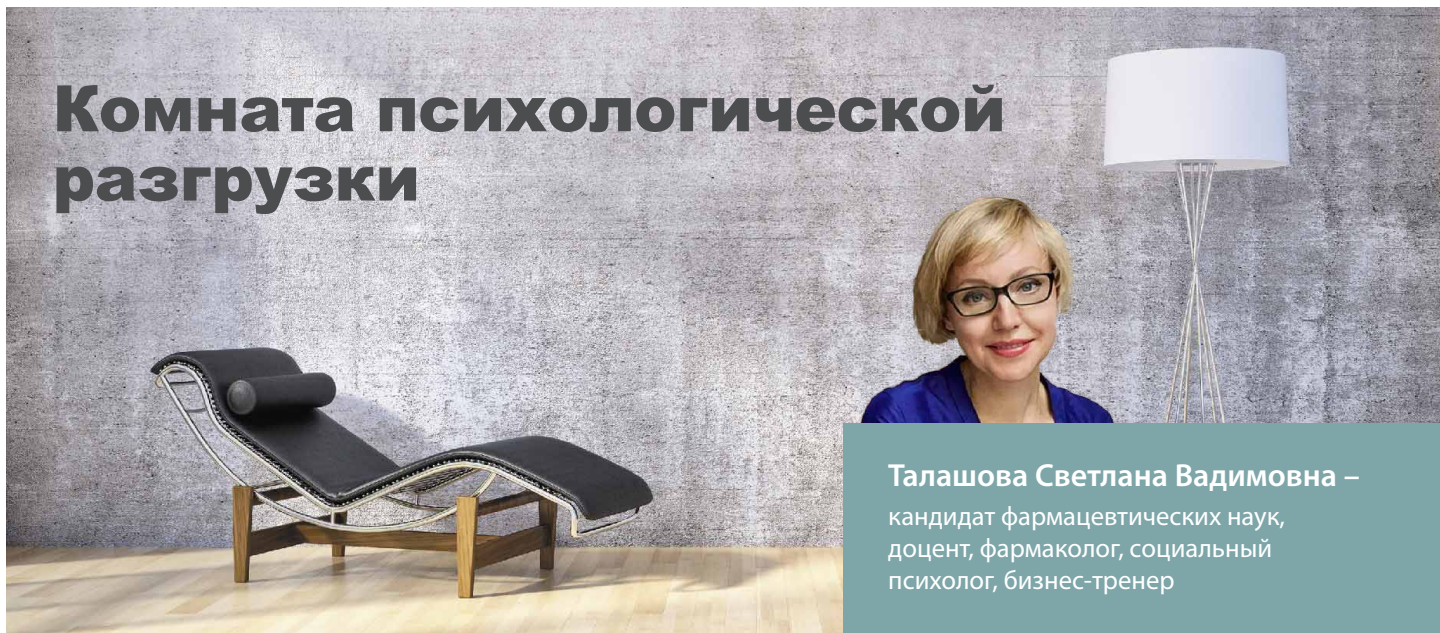


Комната психологической разгрузки



Талашова Светлана Вадимовна – кандидат фармацевтических наук, доцент, фармаколог, социальный психолог, бизнес-тренер

ЧЕК-ЛИСТ

Встреча № 1: «Телесные практики»

Человек, живущий полноценной жизнью, находится в состоянии гармонии/триединства «тело – разум – эмоции».

Именно баланс этих трех составляющих обеспечивает физическое и психическое здоровье, адекватную реакцию на сложности и препятствия, волевое и духовное развитие человека.

Наша первая встреча посвящена телесному здоровью и телесным практикам.

Освоив их, мы будем двигаться дальше.

Мы не можем залезть к себе в мозг и выключить тревожную доминанту!

Но мы можем управлять своим телом и снимать последствия стресса, который проявляется зажимами в теле.

Первое базовое упражнение: расположиться на твердой горизонтальной поверхности, дать позвоночнику принять физиологичное положение. Далее выполняем скручивающие движения (плечевой пояс вправо, согнутые ноги влево и наоборот).

Второе базовое упражнение (альтернатива посещению тренажерного зала): 40 раз присесть, на это уйдет около 2 мин, затем 20 раз отжаться и затем постоять в планке.

Расслабление через еще большее напряжение дает парадоксальный эффект.

Расслабление по Джекобсону

Создатель техники считал, что двигательная система и разум тесно взаимосвязаны, а «напряжение не существует само по себе, оно рефлекторно интегрировано в весь организм». Это значит, что для истинного расслабления необходимо сознательно отпустить «спазм».

Когда мы нервничаем, тело срабатывает как предохранитель и «консервирует» в себе интенсивное или длительное беспокойство, которое нам не удалось прожить на психологическом уровне. Из-за этого мышцы «заклинивают», а «разблокировать» их помогают упражнения типа прогрессивной мышечной релаксации.

Основа практики – намеренное перенапряжение участков тела. Человек поочередно напрягает и расслабляет разные мышцы и тем самым помогает себе стабилизировать общее самочувствие, т.е. выходит из хронического состояния накала через «дожатие» до предела, которое запускает механизм автоматической релаксации.

Суть практики – отличить расслабленные мышцы от напряженных и точно сбросить спазм.

Нейрогенный тремор по Лоуэну, или Биоэнергетическая арка

Одно из базовых упражнений в методе телесно-ориентированной психотерапии, разработанном американским психотерапевтом Александром Лоуэном. Лоуэн исходил из идеи неразрывной связи психики и тела: по его мнению, психологические проблемы проявляются в виде мышечных зажимов и нарушений осанки.

Пошаговая инструкция:

1. Встать прямо, ноги на ширине 45 см.
2. Носки слегка развернуть внутрь.
3. Немного согнуть колени.
4. Кулаками обеих рук упереться в поясницу.
5. Плавно прогнуться назад, сохраняя опору на ноги.
6. Дышать глубоко животом (не грудью).
7. Удерживать позицию 5–7 минут.

Вибрации в танце (танец живота, сальса)

Вибрации в музыке (японские барабанщики)

Метод «Ключ» Хасая Алиева

Суть метода заключается в управлении своим состоянием в условиях стресса и неопределенности. В него входят новая модель работы мозга и «Ключевые приемы», снимающие стресс автоматически.

Метод базируется на анализе существующих методов психофизиологической саморегуляции и распространенных инстинктивных движений человека, направленных на освобождение от нервно-психического напряжения.

Око возрождения, или комплекс «пять тибетских жемчужин»

Так называется комплекс упражнений, направленный на активизацию работы энергетических центров. Считается, что знания о практике передавались исключительно из уст в уста среди тибетских монахов.

Суть упражнений – синхронизация вращения 7 основных и 12 второстепенных энергетических центров. Считается, что несогласованная работа чакр способствует застою энергии, что проявляется на физическом уровне в виде болезней.

Сенсорное и тепловое воздействие на кожу:

- английская магниевая соль (эпсом) для ванн EPSOM Relax;
- скипидарные ванны по Залманову;
- массаж (медицинский, спортивный, тайский);
- парилка с вениками;
- натуральные ткани (шелк, хлопок, кашемир);
- прикосновения и объятия (для физического здоровья ребенку требуется 14 объятий в сутки, для эмоционального – большее количество).

Расслабление тела позволит нам перейти на второй уровень – работу с мыслями и ментальностью. Это тема нашей второй встречи! Удачи!