

САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПРИ ПОМОЩИ ВООБРАЖЕНИЯ



Три самых простых для освоения и самостоятельного применения возможности саморегуляции – это дыхание, движение и воображение. Тема этого сообщения – саморегуляция при помощи воображения, или, по-другому, визуализации.

Эта методика основана на закономерностях работы нашего мозга, который очень похожим образом реагирует на реальные и на воображаемые события. Если мы представляем себе что-то страшное, то наш мозг воспринимает это как реальную опасность и дает сигналы телу: сердце начинает биться чаще, мы глубже и чаще дышим, испытываем беспокойство, нам становится трудно усидеть на месте.

Эта закономерность действует и в обратную сторону: представляя приятное, уютное, спокойное и безопасное место, мы успокаиваемся, наше тело расслабляется, дыхание и сердцебиение становятся реже, мысли упорядочиваются. Таким образом мы можем вызывать эмоции по собственному желанию и регулировать свое состояние и настроение.

Несколько рекомендаций для освоения упражнений:

1

Для начала освоения упражнения лучше выбрать момент, когда вы находитесь в уравновешенном состоянии; если вы напуганы, встревожены, злитесь или взволнованы, будет сложнее переключаться на воображаемую картинку.

2

При первых попытках вы можете ощутить только слабый эффект или не ощутить его вовсе. Не останавливайтесь! Старайтесь заметить даже маленькие изменения. Чем больше вы тренируетесь, тем быстрее сможете достигать нужного состояния и тем заметнее будет результат.

3

Создавайте собственную коллекцию образов для разного настроения.

Упражнение на визуализацию:

1

Выберете время и место, где вас не будут беспокоить. Вам потребуется 10-15 минут.

2

Примите удобную позу: сядьте или лягте.

3

Закройте глаза, прислушайтесь к тому, что происходит вокруг вас, постарайтесь распознать окружающие вас звуки (шум от бытовых приборов, звуки улицы). Перемещайте фокус внимания на себя: сосредоточьтесь на дыхании – почувствуйте, как воздух проходит через дыхательные пути, наполняет легкие, как двигается грудная клетка, сделайте 5-7 плавных дыхательных циклов (вдох на 1-2; пауза на 1-2; выдох на 1-2-3-4; пауза на 1-2).

4

Представьте место, в котором вам уютно и спокойно (это может быть знакомое вам место или то, которое существует только в вашем воображении). Позвольте себе побыть в этом месте, рассматривайте детали, представляйте звуки, запахи, ощущения. Вы можете находиться в одном месте или в своем воображении перемещаться из одной локации в другую.

5

Выходите из этого состояния плавно: вновь сосредоточьтесь на дыхании, сделайте несколько дыхательных циклов; пошевелите руками и ногами, почувствуйте работу мышц; прислушайтесь к окружающим звукам, медленно откройте глаза. Попробуйте отметить, как изменилось ваше состояние.