

A scenic landscape featuring rolling mountains and a pagoda-like structure in the distance, bathed in the warm, golden light of a sunset. The sky transitions from a pale yellow at the top to a deep orange and red near the horizon. The foreground shows dark silhouettes of trees and foliage.

*Аутогенная тренировка
с элементами телесно-
ориентированной арт-терапии*

***Мария Мацера-Хайкин**, дипл. социолог, психолог-консультант,
арт-терапевт, сертифицированный специалист по управлению
стрессом*

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

Темы дня:

1. Какие чувства и эмоции в твоём сердце?
2. Психосоматика
3. Болезни и эмоции
4. Медитация „Целительная сила сердца“
5. АТ. Упражнение «Сердце»
6. Обсуждение

2. ПСИХОСОМАТИКА

Что такое психосоматика?

"Psychosomatic" в переводе с греческого – "psycho" (душа) и "soma, somatos" (тело).

Этот медицинский термин появился в 1818 году с легкой руки немецкого психиатра Иоганна Хайнрота, который впервые заговорил о том, что любая негативная эмоция, застрявшая в человеческой памяти или часто повторяющаяся в жизни пациента, отравляет не только душу, но и подрывает его физическое здоровье.

В основе психосоматической теории лежат пять базовых эмоций:

1. Гнев
2. Страх
3. Печаль
4. Интерес
5. Радость



Первые три действуют на организм негативно, запуская механизм "сжатия"
(вспомните, как сжимается сердце, когда мы испытываем страх; обрывается, когда мы в гневе; сворачивается в калачик тело, когда мы в печали).

При отрицательных эмоциях сердечная деятельность словно замирает, появляются слабость (ноги словно подкашиваются), бледность кожных покровов, озноб; кажется, что все тело дрожит.

При длительных неблагоприятных обстоятельствах, люди становятся вялыми, безынициативными, у них появляется своеобразная забывчивость и рассеянность.



ГНЕВ



Гнев – это сильная эмоция, которая возникает в ответ на отчаяние, боль, разочарование и угрозу.

Если принять меры сразу и выразить его правильно, гнев может быть полезен для здоровья. Но в большинстве случаев злость разрушает наше здоровье.

В частности злость влияет на наши логические способности и **повышает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.**

Гнев приводит к сужению кровеносных сосудов, повышению частоты сердцебиений, кровяного давления и учащенному дыханию.

Если это случается часто, это приводит к изнашиванию и разрывам стенок артерий.

Исследование 2015 года показало, что риск инфаркта повышается в 8,5 раз через два часа после вспышки сильного гнева.

Гнев: сердце и печень

CTPAX



Страх ведет к тревожности, которая изматывает наши **почки, надпочечники и репродуктивную систему**.

Ситуация, когда возникает страх, приводит к уменьшению потока энергии в теле и заставляет его защищаться. Это ведет к замедлению частоты дыхания и циркуляции крови, что вызывает состояние застоя, из-за чего наши конечности практически застывают от страха.

Больше всего страх отражается на почках, и это ведет к частому мочеиспусканию и другим почечным проблемам.

Также страх заставляет надпочечники вырабатывать больше гормонов стресса, которые оказывают разрушительное воздействие на организм.

Сильный страх может вызвать боль и болезни надпочечников, почек и поясницы, а также болезни мочевыводящих путей. У детей эта эмоция может выражаться через недержание мочи, что тесно связано с тревогой и неуверенностью в себе.

Страх: надпочечники и почки

ПЕЧАЛЬ



Из многих эмоций, которые мы испытываем в жизни, грусть является самой продолжительной эмоцией.

Печаль или тоска ослабляет легкие, вызывая усталость и затруднение дыхания.

Она нарушает естественный поток дыхания, сужая легкие и бронхи. Когда вы переполнены горем или печалью, воздух перестает легко поступать в легкие и из них, что может привести к приступам астмы и болезням бронхов.

Печаль или горе: легкие

Положительные же эмоции способствуют сохранению здоровья.

При возникновении даже на короткое время чувства удовлетворения, радости происходит расширение кровеносных сосудов, изменяется окраска кожных покровов.

При наличии положительных эмоций значительно повышается внимание, обостряется память.

Все новое запоминается легко и быстро.



3. БОЛЕЗНИ И ЭМОЦИИ .

Болезни могут многое нам
рассказать.
Иногда они шепчут, иногда кричат.

Другой вопрос, хотим ли мы их
услышать...



Болезни желудка - эмоции страха

Болезни спины - отсутствие эмоциональной поддержки, отсутствие любви, вина, эмоции страха, порожденного отсутствием денег.

Бронхит - споры, накаленная атмосфера в доме, печаль

Гастрит - неуверенность в себе.

Головные боли - эмоции гнева и страха, самокритика, ощущение собственной неполноценности.

Депрессия - эмоции гнева, чувство безнадежности, зависть.

Ком в горле - эмоции страха.

Боли в руках – левая рука: проблема принятия
- правая рука: проблема отдавать

Подагра - отсутствие терпения, эмоции гнева, потребность в доминировании.

Сердце - эмоциональные проблемы, переживания, отсутствие радости, ожесточение сердца, напряжение, переутомление, стресс.

Щитовидная железа - обиды, эмоции страха, жалость (бездействие)

Укусы животных - гнев, нужда в наказании

Укусы насекомых - чувство вины из-за мелочей

Вы заметили, что большинство болезней вызывают эмоции гнева и страха?

Так давайте же будем стараться изгнать эти опасные эмоции из своей жизни.

4. МЕДИТАЦИЯ „ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА СЕРДЦА“



5. АТ. УПРАЖНЕНИЕ «СЕРДЦЕ»

Упражнение «Сердце» способствует уменьшению частоты сердечных сокращений. Этому соответствует ощущение спокойной, мерной пульсации в теле.

Пассивная концентрация на этой пульсации способствует замедлению пульса, нормализует ритм работы сердца.



КАК „ОБНАРУЖИТЬ“ СВОЕ СЕРДЦЕ?

1. Наложите второй и третий пальцы правой руки на лучевую артерию левой руки, запомните ритм ее пульсации.
2. Соедините пальцы обеих рук в «замок» и положите расслабленные руки перед собой; почувствуйте пульсацию в основаниях пальцев, охваченных пальцами другой руки.



После того, как вы обнаружили наличие у себя сердца, руку надо снова вытянуть вдоль тела.

Новая формула гласит:
„Сердце бьется ровно и спокойно“ – *(повторяем 6 раз).*



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- Упражнение на ощущение тяжести, тепла и сердца
- Протокол упражнений

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

