A scenic landscape featuring rolling mountains and a pagoda-like structure in the distance, all 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 ШЕСТОЙ

Темы дня:

1. Арттерапия. Техника „Сад“
2. Спасательная операция в пещере Тхамлуангнангنون
3. Практика медитации с точки зрения науки
4. АТ. Упражнение для солнечного сплетения
5. Обсуждение

1. АРТТЕРАПИЯ. ТЕХНИКА „САД“



ПОПЫТАЙТЕСЬ ОТВЕТИТЬ НА СЛЕДУЮЩИЕ ВОПРОСЫ:

- Есть ли у этого сада садовник?
- В каком состоянии находится этот сад? Достаточно ли о нем заботятся?
- Что можно делать в этом саду? И что нельзя?
- Что происходит или может произойти в этом саду такого, что не происходит за его пределами?
- Хочешь ли ты оказаться в этом саду, либо быть его хозяином или садовником?

Создавая рисунок на темы, связанные с образом сада, человек осознанно или неосознанно будет переносить на него свои представления о теле, его разных состояниях и этапах развития.



- Чем созданный сад похож на тебя?
- Какая часть сада тебе нравится больше всего, а какая меньше всего?
- Чтобы ты хотел сделать для того, чтобы в этом саду тебе было хорошо?

2. СПАСАТЕЛЬНАЯ ОПЕРАЦИЯ В ПЕЩЕРЕ ТХАМЛУАНГНАНГНОН

Спасательная операция в пещере Тхамлуангнангنون — операция по спасению детей из пещеры в окрестностях горы Дойнангنون на севере Таиланда, недалеко от города Чианграй в июле 2018 года.



Сохранить душевное спокойствие и энергию детям **помогли уроки медитации**, которые им давал во время пещерного заточения их тренер, Эккапол Чантавонг. Сам он научился медитировать еще в детстве в буддийском монастыре.





3. ПРАКТИКА МЕДИТАЦИИ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ НАУКИ

Начиная с середины XX века, научные исследователи заинтересовались медитацией с точки зрения расслабления и перезагрузки ума с помощью психических упражнений.

«Медитация - это не способ сделать свой ум тихим. Это способ вхождения в тишину, которая там уже есть - погребенная под 50 000 мыслей, которые мы думаем каждый день»

Дипак Чопра (Американский врач и писатель)

Классическая практика медитации строится на **осознании момента «здесь и сейчас», способности принять свои мысли, чувства и действия без осуждения.** Такая ментальная тренировка учит замедлять мысли, отпускать негатив, успокаиваться умом и телом.



Учёным удалось доказать прямую связь медитативных практик с **улучшением состояния здоровья медитирующих.**

Кроме **общего расслабления, нормализуется давление, улучшается умственная активность, гармонизируется работа всей биосистемы человека, наблюдается общий прилив сил.**

Различные практики медитации могут влиять и на другие маркеры воспаления.

Например, уровень С-реактивного белка и реакцию кожи на стресс. А ещё она помогает бороться с физическими и психологическими последствиями стресса. Например, помогает избавиться от синдрома раздражённого кишечника и бороться с посттравматическим синдромом. Последнее легко подтверждается — медитацию регулярно используют морские пехотинцы в США.

Нейробиологи считают, что медитация осознанности ослабляет активность миндалевидного тела и укрепляет его связь с префронтальной корой. Обе эти части мозга помогают спокойнее реагировать на стрессоры и быстрее восстанавливаться после потрясений.

В 2011 году Сара Лазар и её команда из Гарварда обнаружили, что медитация осознанности может менять структуру мозга. Восемь недель медитации привели к **увеличению толщины слоя коры в гиппокампе — области мозга, регулирующей обучение и память.**

В том же году их коллеги из Йельского университета заметили, что медитация снижает активность «обезьяньего ума» (это когда внимание мозга постоянно перепрыгивает с одного объекта на другой). Обычно это связано с недостатком счастья из-за вечного беспокойства о прошлом и будущем.

Не надо бояться слова «медитация».

Чтобы овладеть самыми простыми ее вариантами, не нужны ни деньги, ни много времени. И совсем не обязательно быть буддистом или усиленно заниматься йогой.

Просто научитесь **замедлять свой ум**, и ваша энергия будет регулярно пополняться. Несколько минут в день будет вполне достаточно. Например, научитесь фокусировать свое внимание на чем-то, что помогает вам расслабиться. Подойдет красивый объект — воображаемый или (что лучше) реальный.

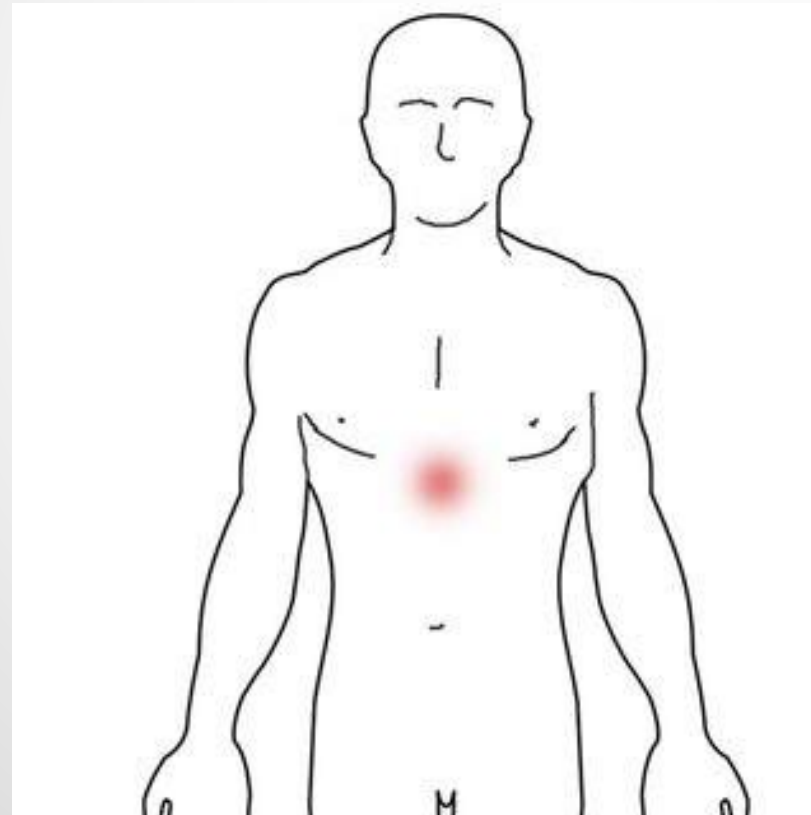
Смотрите на этот предмет, не отрываясь, сосредоточив на нем все свое внимание, все свои мысли и как бы впитывая в себя его форму, текстуру, оттенки цвета. Вы и не заметите, как ваш ум успокоится.

4. АТ.УПРАЖНЕНИЕ № 5: КОНЦЕНТРАЦИЯ НА ОЩУЩЕНИИ ТЕПЛА В ОБЛАСТИ СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ

После того, как мы расслабили конечности и органы грудной клетки, можно приступить к следующему упражнению. Пятое упражнение, направленное на вызывание ощущения тепла в брюшной полости и в области солнечного сплетения.

Солнечное сплетение — совокупность нервных сплетений, управляющих деятельностью органов брюшной полости.

Оно находится на задней стенке брюшной полости, позади желудка, на середине расстояния между нижним краем грудины и пупком.



РОЛЬ СОЛНЕЧНОГО СПЛЕТЕНИЯ:

Оно способно управлять основными внутренними органами, эмоциями и другими немаловажными функциями тела. Солнечное сплетение у человека – это один из многих жизненно важных центров организма.

Новая формула гласит:

«По моему животу разливается тепло.

Я совершенно спокоен».

(повторяем 6 раз).



***Общее воздействие:** Расслабление и гармонизация всех органов брюшной полости, успокоение*

Для получения более отчетливых ощущений необходимо, как и в предыдущих упражнениях пользоваться образными представлениями (например, представить себе, что на поверхности живота в области солнечного сплетения лежит какой-нибудь теплый предмет и т.п.).

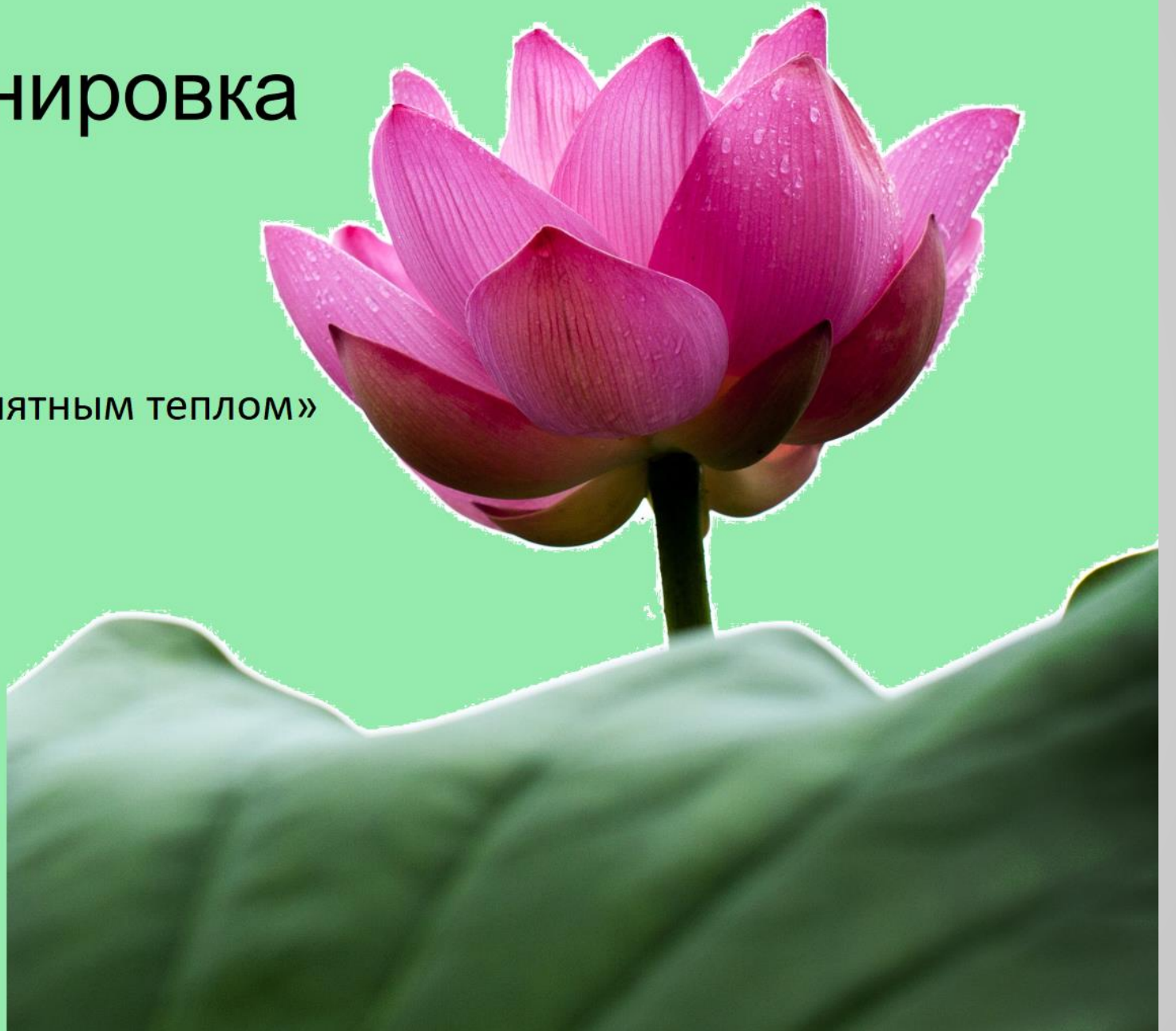
Постепенно у занимающегося появляется ясное ощущение тепла в брюшной полости и тогда упражнение считается освоенным.

Аутогенная тренировка И.Г.Шульца

УПРАЖНЕНИЕ 5.

Формула: «Живот прогрет приятным теплом»

Мария Мацерат-Хайкин,
социолог, арт-терапевт,
психолог-консультант,
сертифицированный специалист
по управлению стрессом



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- Упражнения аутогенной тренировки
- Протокол упражнений

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

