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 СЕДЬМОЙ

Темы дня:

1. Арттерапия. Техника „Пейзаж эмоционального состояния“ .
2. Модель ABC Альберта Эллиса
3. Остановка внутреннего диалога - способы выйти за пределы ума
4. Как научиться медитировать. Советы начинающим практикам
5. ОШО. Тотальное расслабление
6. АТ. Упражнение: «Прохлада лба»
7. Обсуждение

1. АРТТЕРАПИЯ. ЧАСТЬ I.

„ПЕЙЗАЖ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ“



1. Выберите отрицательную эмоцию, в которой вы чаще всего пребываете.



2. Представьте себе определенный пейзаж, который мог бы служить метафорой этой эмоции.

На пейзаже могут быть горы или холмы, пустыня, болото, озеро, скалы, морской пейзаж и т. д.

3. Нарисуйте пейзаж.

ОПИСАНИЕ И САМОАНАЛИЗ

Что вы нарисовали?

4. Поднимите лист бумаги вертикально. Представьте, что ваш рисунок - это рентгеновский снимок и посмотрите на него так, чтобы свет от окна (или лампы) проходил через него.

5. Представьте себе, что вы доктор и выпишите рецепт здоровья.



2. МОДЕЛЬ ABC АЛЬБЕРТА ЭЛЛИСА

*«Люди испытывают проблемы не из-за событий,
а в результате восприятия их через призму своих установок»*

Альберта Эллиса

«А» (активаторы, англ. activating events) — это любые текущие события или собственные мысли, чувства, поведение в связи с этими событиями, а, возможно, воспоминания или мысли о прошлом опыте.

«В» (англ. beliefs) – мысли и установки.

«С» — следствия (англ. consequences).

В «А» каждый человек привносит что-то свое, а именно свои убеждения, цели, физиологическую предрасположенность, установки, взгляды — «В» (англ. beliefs). И уже «В» приводит именно к тому, а не иному «С» — следствию (англ. consequences).

«А», «В» и «С» тесно связаны, и ни один из этих элементов не может существовать без других.

Чтобы изменить «С», нужно или изменить непосредственно «А» (самый неглубокий уровень психотерапевтических изменений), или осознать, что «В», ведущие к иррациональным «С», иррациональны, проверить это в опыте и принять вместо конкретных иррациональных «В» конкретные рациональные.

Большинство проблем поведения и эмоционального здоровья происходят из определенных мыслей и внутренних иррациональных (неправильных) установок.

3. ОСТАНОВКА ВНУТРЕННЕГО ДИАЛОГА - СПОСОБЫ ВЫЙТИ ЗА ПРЕДЕЛЫ УМА

Если вы научитесь останавливать свой внутренний диалог, вы научитесь контролировать свое эмоциональное состояние.



1) НАУЧИТЕСЬ БЫТЬ ОСОЗНАННЫМ

Если вы осознанны, то быстрее всего заметите свои мысли и сможете прекратить их прокручивать. Ведь самая большая опасность в том, что мы так погружены в них, что ни на что больше не обращаем внимание.

Не старайтесь полностью очистить свои мысли — это все равно не удастся. Просто **наблюдайте**, дайте им пройти. Без оценок, развития, обдумывания альтернатив.

ЧТО ТАКОЕ ОСОЗНАННОСТЬ?

видеть – людей, состояния, в которых они пребывают;

слышать – то, что говорит собеседник и как он это говорит;

чувствовать – эмоциональный фон и чувства, собственные и тех, с кем взаимодействуете;

осознавать – собственные мысли, определять наиболее верные из них;

знать – картину происходящего в целом и ее детали в частностях.

2) ФИЗИЧЕСКИ ПРЕРВИТЕ ПРОЦЕСС

Как только вы замечаете, что зациклились, тут же оттяните резинку и шлепните себя таким браслетом по запястью. При этом можете сказать вслух или про себя «Стоп!». Это — простой прием, позволяющий тренировать осознанность и замечать свои мысли.

СТОП

3) ПРАКТИКУЙТЕ ЗАМЕНУ МЫСЛЕЙ

Мы же понимаем, что когда речь идет о том, чтобы прекратить думать слишком много, то имеются в виду именно плохие мысли.

Поэтому отличным способом будет **заменить негативную мысль на позитивную.**

4) СОЗДАВАЙТЕ РЕФРЕЙМ РЕАЛЬНОСТИ

Оценивайте факты!

5) НАУЧИТЕСЬ МЕДИТИРОВАТЬ

Если вы научились медитировать, уже одно это позволит избавляться от мыслей в считанные секунды.

4. КАК НАУЧИТЬСЯ МЕДИТИРОВАТЬ. СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩИМ ПРАКТИКАМ

1. Концентрируйтесь на дыхании.

Следите за ним, прочувствуйте, как воздух входит и как он покидает лёгкие. Если вы примете правильную позу, дышать будет легко и естественно. В какой-то момент может возникнуть ощущение, словно воздух сам по себе проходит сквозь ваше тело – настолько непринуждённым станет этот процесс.

Каждый раз, когда вы возвращаете свое внимание к своему дыханию, вы тренируете свою «мышцу внимания», если можно так ее назвать.

2. В течение процедуры не прилагайте усилия, чтобы контролировать мысли. Не стоит постоянно думать о том, чтобы ни о чём не думать. Мысленно следите за дыханием, направляйте на него внимание и пусть всё идет, как идёт.

3. Не стоит ожидать грандиозных результатов сразу. Медитация – эффективная практика.

4. На досуге (не во время медитации) анализируйте себя, свой внутренний мир. Попробуйте понять, чему учит вас созерцание. Что нового вы поняли в себе и окружающем вас мире?

5. Не медитируйте перед сном. Желательно, чтобы между практикой и отходом ко сну было не меньше нескольких часов. Правильно выполненное упражнение даёт прилив энергии и бодрости, после чего бывает трудно уснуть.

6. Не практикуйте на голодный желудок или сразу после плотного приёма пищи.

ОШО. ТОТАЛЬНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ



4. АТ.УПРАЖНЕНИЕ № 6: «ПРОХЛАДА ЛБА»

Пассивная концентрация на прохладе лба уменьшает приток крови к голове, избыток которой вызывает головные боли.

Выполнение упражнения «прохлада лба» позволяет повысить умственную работоспособность, снять умственное утомление и головные боли.

Объект концентрации внимания — температурный контраст между теплом тела и прохладой окружающего воздуха.

При предварительной тренировке старайтесь как можно чаще чувствовать кожей лба **прохладу воздуха, направление движения воздуха.**

Особенно отчетливо прохладу можно почувствовать во время ходьбы, спуска с лестницы (подъем требует больших усилий и затрудняет пассивную концентрацию), при выходе из помещения на улицу.



Необходимо подчеркнуть, что концентрация (сосредоточение) внимания во всех случаях носит **спокойный "пассивный" характер.**

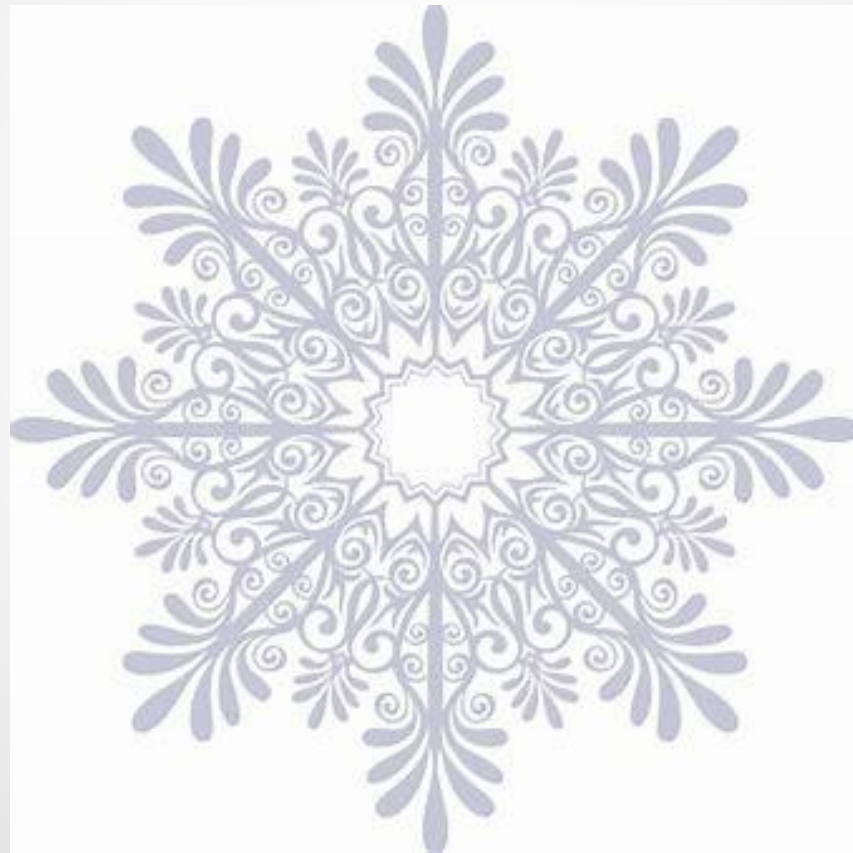
Не нужно затрачивать силы на концентрацию внимания.

Упражнения аутогенной тренировки должны выполняться спокойно, без излишнего напряжения. Они должны быть приятны для тренирующегося, а не утомлять его.



Новая формула гласит:

«Мой лоб приятно прохладен».
(повторяем 6 раз).

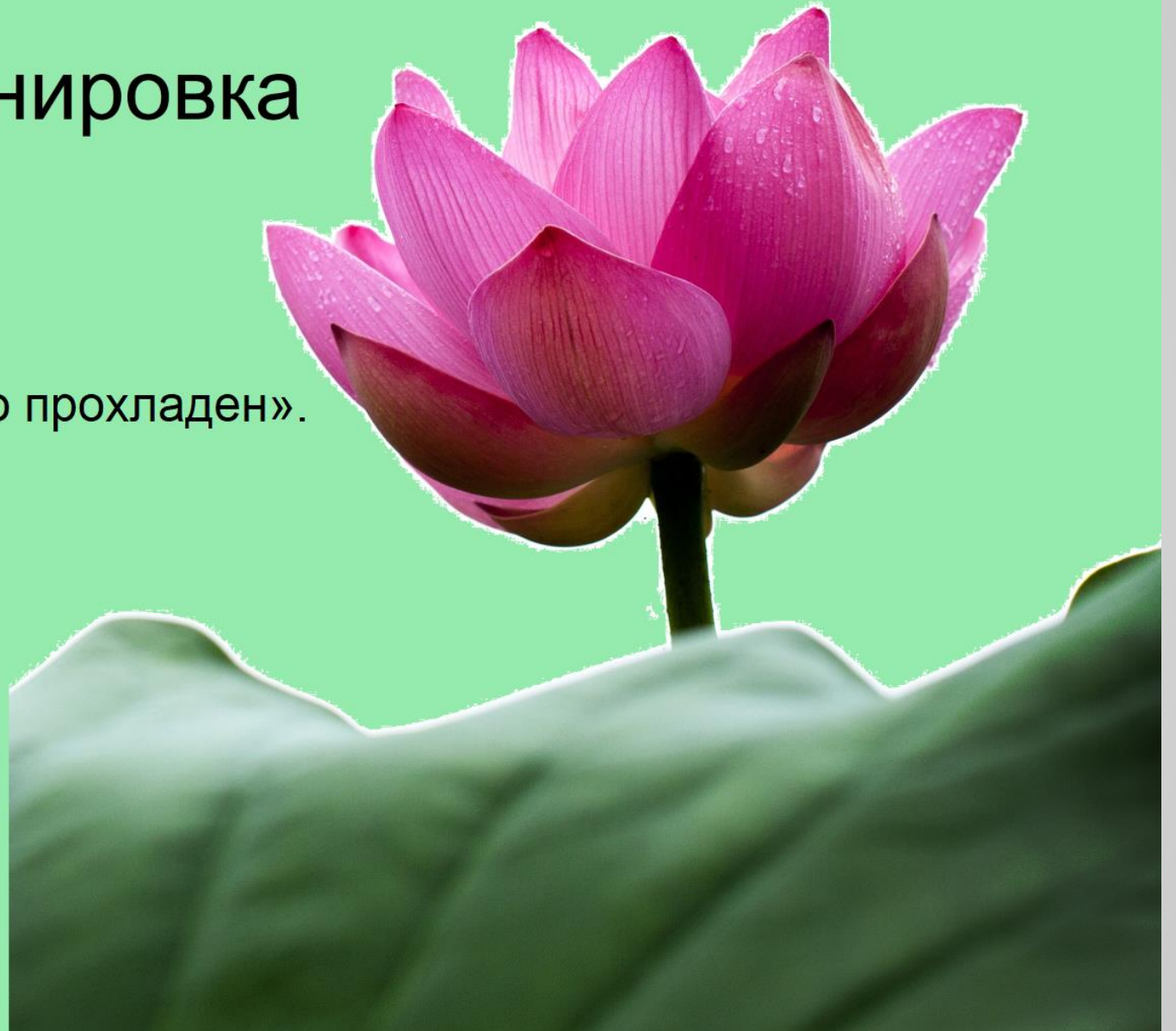


Аутогенная тренировка И.Г.Шульца

УПРАЖНЕНИЕ 6.

Формула: «Мой лоб приятно прохладен».

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



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- Упражнения аутогенной тренировки
- Протокол упражнений

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

