



ТЕМЫ ВЫПУСКА

- ИНДИКАТОРЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ
- ДЕПРЕССИЯ СРЕДИ ЭЛИТНЫХ СПОРТСМЕНОВ
- ЧТО ТАКОЕ РЕЛАКСАЦИЯ И ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО СПОРТСМЕНУ?
- ТЕХНИКИ РЕЛАКСАЦИИ. ТЕХНИКА ПРОГРЕССИВНОЙ РЕЛАКСАЦИИ
- ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
- АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА

ИНДИКАТОРЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

01

ИНДИКАТОРЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Термин «эмоциональное выгорание» (burnout) был предложен еще в 1974 году для характеристики психологического состояния спортсменов, которое характеризуется тремя основными компонентами: эмоциональное и/или физическое истощение, деперсонализация и сниженная работоспособность. Ученые из Университета Умео (Швеция) установили, что этот синдром можно объективно измерить. Оказалось, что при этом состоянии меняется работа лобных долей головного мозга, а также нарушается обмен кортизола, гормона стресса. Была отобрана группа спортсменов, которые отличались настойчивостью, амбициозностью и педантичностью. Эти последние характеристики делают человека особенно уязвимым для эмоционального выгорания.



Agneta Sandstrom, автор исследования, пришла к выводу, что у людей с синдромом эмоционального выгорания, ухудшаются память и внимание, а также снижается мозговая активность в лобных долях. Также при этом ухудшается регуляция гормона кортизола, со снижением чувствительности гипоталамо-гипофизарно-адреналовой системы. Исследование было проведено для того, чтобы выяснить, можно ли с помощью нейропсихологических тестов подтвердить и описать когнитивные нарушения у спортсменов с синдромом выгорания. У этой группы, по результатам тестов, мозг работал по-другому, а лобные доли активировались меньше, чем у людей в нормальном состоянии. Также у них вырабатывалось меньше АКТГ в ответ на стимуляцию кортикотропином, но больше кортизола. У пациентов с выгоранием выработка кортизола меньше менялась в зависимости от времени суток. Также у этой группы пациентов

ДЕПРЕССИЯ СРЕДИ ЭЛИТНЫХ СПОРТСМЕНОВ

02

ДЕПРЕССИЯ СРЕДИ ЭЛИТНЫХ СПОРТСМЕНОВ



Исследования показали, что депрессия чаще встречается среди элитных спортсменов, чем населения в целом и еще более распространена среди элитных спортсменов после окончания карьеры.

Такие данные привел доктор медицины, ведущий спортивный невролог Джеффри Катчер (Jeffrey Kutcher).

Катчер является медицинским консультантом Ассоциации НХЛ, директором Мичиганского института спортивной неврологии и председателем Секции спортивной неврологии Американской академии неврологии. Он является экспертом по сотрясению мозга и изучает долгосрочные последствия повторных травм мозга на спортсменов.

В качестве примера Катчер приводит недавние случаи. Дерек Бугард (Derek Boogaard), игрок команды НХЛ, был найден мертвым. Формально причиной смерти стало так называемое «случайное сочетание алкоголя и болеутоляющее оксикодон». Через несколько месяцев такая же история случилась с хоккеистом Риком Рипьеном (Rick Rypien). Недавно было объявлено, что закончивший спортивную карьеру Уэйд Белак (Wade Belak) покончил с собой.

О чем, по мнению Катчера, говорят все эти прискорбные факты? Статистика подтверждает, что за последние 20-30 лет значительно возросло количество случаев внезапных

смертей, серьезных травм и отклонений в состоянии здоровья спортсменов. Около 50% элитных спортсменов имеют различные заболевания, а спортивный травматизм ломает карьеру 60-70% выдающихся атлетов, обесценивая их многолетний тяжелый, как в физическом, так и морально-психологическом плане, труд.

Катчер полагает, что необходимо построить систему образования и просвещения атлетов, улучшить процедуры диагностики и обследования, особенно неврологического. Многие виды отклонений в состоянии здоровья спортсменов могут быть отнесены к стрессогенным расстройствам. Общеизвестно, что соревновательный процесс является одним из самых сильных стрессорных воздействий в жизни спортсменов.

Подверженность стрессовым воздействиям формируется у лиц с определенными психофизиологическими особенностями. В последнее время в спортивной медицине все шире распространяется точка зрения, согласно которой нарушения восприятия, переживания и выражения эмоций тесно связаны с соматическими заболеваниями.

Необходимо разработать четкую схему выявления нарушений аффективных функций и когнитивных процессов, включающий слабую дифференциацию чувств и телесных ощущений, трудность в распознавании и описании эмоций, категоризации и символизации в мышлении.

ЧТО ТАКОЕ РЕЛАКСАЦИЯ И ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО СПОРТСМЕНУ?

ЧТО ТАКОЕ РЕЛАКСАЦИЯ И ЗАЧЕМ ЭТО НУЖНО СПОРТСМЕНУ?

С помощью термина «релаксация» принято обозначать состояние, сопровождающееся полным физическим и ментальным расслаблением. В состоянии релаксации человек ощущает блаженство и лёгкость, все неприятности отступают, а на смену им приходят положительные эмоции.

Это помогает достичь того состояния, при котором происходит абсолютное единение души и тела и наступает ощущение внутренней гармонии.



Каждый человек, тем более профессиональный спортсмен, ежедневно оказывается под влиянием стрессогенных факторов, что неизбежно вызывает психическое и физическое напряжение. При этом, наш организм способен успешно переносить подобного рода нагрузки, но только при условии, если накапливаемое в нём напряжение впоследствии сменяется расслаблением, дающим внутренним резервам возможность восстановиться. Если же этого не происходит, перенапряжение, как и любая иная крайность, как-то перетренированность или переизбыток, например, наносит существенный вред нашему здоровью. Таким образом, для поддержания гармоничного образа жизни нам необходима разрядка, между тем как её дефицит и постоянное напряжение «выкачивают» силы, что пагубно отражается на нашем здоровье: увеличивается подверженность заболеваниям, «расшатывается психика», ухудшаются самочувствие и настроение, появляются раздражительность, душевная скованность, истощаются внутренние ресурсы личности. Поэтому от умения расслабляться в течение дня существенным образом зависит самочувствие, потенциал и внутренняя готовность спортсмена добиваться высочайших результатов. Хотя данное умение связано с активизацией совершенно естественных физиологических процессов, многим людям часто ни разу в течение всего дня не удается достичь чувства полного расслабления, а некоторые испытывают сложность в том, чтобы избавиться от накопившегося за день напряжения

даже во время сна. И, несмотря на то, что такие незамысловатые виды двигательной и умственной активности как прогулки на свежем воздухе и утренняя гимнастика, чтение, прослушивание приятной музыки и т.д. приводят организм к расслаблению естественным путем, для профессиональных спортсменов этого далеко не всегда бывает достаточно.

К счастью, на сегодняшний день во всём мире накоплено большое количество знаний, почерпнутых из духовных практик, учений и научных изысканий, на основе которых разработаны психологические и физиологические методики и техники, направленные на развитие навыков релаксации индивида. Овладев ими, спортсмен получает возможность расслабляться по собственному желанию в любой ситуации, когда это ему необходимо: после тренировки, во время дневного сна, в конце дня, перед выступлением на соревнованиях и т.д. Значимость данных умений сложно переоценить.

Кроме того, причины, по которым спортсмену необходимо регулярно применять на практике данные техники не ограничиваются одной лишь усталостью. Успешность спортсмена во многом зависит от особенностей функционирования его нервной системы, регулирующей протекание двух постоянно сменяющих друг друга психофизиологических процессов, возбуждение и торможение. При её ослаблении возможны нарушения в

сбалансированности данных процессов, что ведёт к крайне нежелательным последствиям. Таким образом, спортсмен, постоянно подверженный влиянию стрессующих событий, со временем может стать более уязвимым для любого рода воздействий. Так, даже на нейтральные события, косвенно связанные с опасной ситуацией, его организм станет реагировать так, будто ему действительно угрожает опасность. Подобные «неоправданные» реакции на происходящее чрезвычайно ослабляют и изнашивают психику. Поэтому, чтобы не допустить того, чтобы нервная система спортсмена пошла вразнос, ему необходимо, овладев некоторыми из упомянутых методик и техник, регулярно проводить сеансы релаксации каждый день

Ещё один повод для спортсмена расслабляться в течение дня хотя бы один раз: с увеличением физических нагрузок и психологического напряжения растёт и риск повреждений мышц, сухожилий и связок, а причиной травм зачастую становится внутренняя скованность человека. Мировой опыт показывает, что у спортсменов со стабильной психикой и здоровой нервной системой травм бывает гораздо меньше.

Кроме того, регулярное проведение сеансов релаксации благоприятным образом отражается на телесном уровне: движения спортсмена становятся более гармоничными, а значит и более экономичными. И, конечно, любая гармонизация движений, как правило, находит свое отражение в повышении спортивных результатов

Некоторые спортсмены иногда опасаются, что выполнение релаксационных упражнений может сделать человека более инертным,

разнеженным и менее собранным. Данные опасения беспочвенны по той простой причине, что организм после перенесения определённой нагрузки самостоятельно стремится к расслаблению, с целью восстановить свои физические и психические силы, однако из-за вышеупомянутых причин это не всегда ему удаётся. Таким образом, речь идёт о восстановлении, а не об ослаблении собранности и общего тонуса. Между тем, сеансы релаксации лишь помогают организму человека добиться восполнения затраченной энергии, что сберегает и накапливает психологические и физиологические ресурсы спортсмена, которые он может высвободить в ответственный момент для достижения максимально высокого результата.

Ещё одним положительным эффектом, который оказывает проведение регулярных сеансов релаксации на качество жизни индивида, является его отвлечение от неприятных событий, «гашение» негативных эмоций, вызванных ими, а также формирование уравновешенности и развитие навыков регуляции своего эмоционального состояния. Таким образом, спортсмен, который эффективно умеет расслабляться, живет комфортнее в эмоциональном плане.

И, наконец, выведение своих навыков релаксации на высокий уровень развития уже само по себе является значимым достижением, поскольку выполнение соответствующих упражнений (а, как было сказано ранее, развить данное умение можно только с помощью систематических тренировок), требует наличие характера и выдержки у человека, которые в первую очередь должен целенаправленно воспитывать в себе каждый спортсмен.



**ТЕХНИКИ РЕЛАКСАЦИИ.
ТЕХНИКА ПРОГРЕССИВНОЙ
РЕЛАКСАЦИИ**



ТЕХНИКИ РЕЛАКСАЦИИ. ТЕХНИКА ПРОГРЕССИВНОЙ РЕЛАКСАЦИИ

Самыми распространёнными методиками, приводящими к глубокому расслаблению на физическом и психическом уровнях, которые используют в рамках своей подготовки профессиональные спортсмены, являются: техника прогрессивной релаксации, аутогенная тренировка, дыхательные упражнения, использование расслабляющей музыки и медитация. Релаксация при этом может быть долговременной или кратковременной, непроизвольной или произвольной в зависимости от условий проведения сеансов и задач, стоящих перед спортсменом (например, если необходимо отдохнуть за время краткосрочных пауз, предусмотренных регламентом соревнований, или восстановиться после дня интенсивных тренировок). Ниже следуют краткие описания каждой из перечисленных методик и практические руководства к ним.

ТЕХНИКА ПРОГРЕССИВНОЙ РЕЛАКСАЦИИ

Одним из самых надёжных и наиболее часто используемых способов релаксации является метод нервно-мышечной релаксации (прогрессивной релаксации) по Э.Джейкобсону. «Секрет» метода заключается во взаимосвязи между отрицательными эмоциями и напряжением мышц. Отрицательные стрессовые эмоции (страх, тревога, беспокойство, паника, раздражение и др.) всегда вызывают мышечное напряжение. И эта взаимосвязь стресса и мышечного напряжения такова, что если вы научитесь произвольно снижать избыточное мышечное напряжение, то тем самым сможете эффективно управлять своими эмоциями.

Обучение релаксации проводится в три этапа. На первом (базовом) этапе происходит обучение целенаправленному расслаблению мышц в максимально удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех. Второй этап - обучение дифференцированной релаксации во время занятия какой-либо деятельностью:

при письме, чтении, разговоре и т.п. Обучение направлено на устранение избыточного, ненужного мышечного напряжения в обычных, повседневных условиях. На третьем этапе нужно будет, внимательно наблюдая за собой, отмечать, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, и затем с помощью мысленной командой, незаметно для окружающих, расслаблять напрягающиеся мышцы. Когда спортсмен научится это делать, он сможет сознательно и произвольно управлять своим эмоциональным состоянием.

На каждом этапе вы сначала напрягаете определённую группу мышц, а затем расслабляете её. Одна фаза занимает от 5 до 7 секунд. Для каждой группы мышц выполняете каждое упражнение по 2 раза, перед тем как перейти к следующей. Когда вы разовьёте тренируемый навык, можете пропустить фазу напряжения и сконцентрироваться только на расслаблении.

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

1. Найдите тихое и спокойное помещение, сделайте приглушённый свет и займите удобное для Вас положение лёжа, не скрещивая ног. Ослабьте тугую одежду. Сделайте глубокий вдох, медленно выдохните и расслабьтесь.
2. Поднимите руки и протяните их перед собой, туго сожмите ладони в кулаки. Остановите внимание на дискомфортном напряжении ваших ладоней и пальцев. Задержите это напряжение на 5 секунд, потом уменьшите его ровно наполовину и задержите его ещё на 5 секунд. Расслабьте кисти полностью. Почувствуйте, как напряжение уходит из ваших рук, а на смену ему приходят комфорт и расслабленность. Сконцентрируйтесь на том, насколько различаются ваши ощущения, когда вы чувствовали напряжение и теперь, когда вы расслаблены. Сконцентрируйтесь на расслаблении кистей в течение 10-15 секунд.
3. Сильно напрягите свои руки, сконцентрируйтесь на напряжении в течение 5 секунд. Затем уменьшите напряжение ровно наполовину и задержите его ещё на 5 секунд, опять же сфокусировавшись на напряжении. После расслабьте руки полностью на 10-15 секунд. Опустите руки, пусть они лежат совершенно обессилено вдоль тела.
4. Сожмите пальцы ваших ног так сильно, как только сможете. Спустя 5 секунд расслабьте их наполовину и удерживайте так ещё 5 секунд. Теперь расслабьте носки полностью и сосредоточьтесь на распространяющемся расслаблении. Продолжайте расслабление ещё 10-15 секунд.
5. Теперь Вам нужно вытянуть кончики пальцев на ногах и напрячь ступни и икроножные мышцы. Спустя 5 секунд расслабьте их наполовину и удерживайте так ещё 5 секунд. Расслабьте полностью стопы и икроножные мышцы на 10-15 секунд.
6. Теперь Вам нужно вытянуть ноги и поднять их примерно на 15 см над землёй и напрячь свои ляжки. Спустя 5 секунд расслабьте их наполовину и удерживайте так ещё 5 секунд. Расслабьте ляжки полностью. Сконцентрируйтесь на стопах, икроножных мышцах и ляжках на 30 секунд.
7. Напрягите мышцы живота как можно сильнее на 5 секунд, сконцентрируйтесь на напряжении. Спустя 5 секунд расслабьте мышцы живота наполовину и удерживайте так ещё 5 секунд, после расслабьте их полностью. Сконцентрируйтесь на распространяющемся расслаблении, пока мышцы живота не расслабятся полностью.
8. Напрягите мышцы груди и плечевого пояса, соедините ладони ваших рук и крепко сожмите их. Спустя 5 секунд уменьшите общее напряжение наполовину и удерживайте его так ещё 5 секунд. Полностью расслабьте мышцы и следите за тем, как распространяется напряжение, пока оно не станет абсолютным. Также проследите за тем, какие мышцы расслабляются быстрее.
9. Прижмитесь спиной к полу настолько сильно, насколько Вы можете, и напрягите мышцы спины. Спустя 5 секунд расслабьте мышцы спины наполовину и удерживайте так ещё 5 секунд, после расслабьте их полностью. Сконцентрируйтесь на распространяющемся расслаблении, отслеживая то, как оно распространяется по всей площади спины.
10. Удерживая свой торс, руки и ноги в расслабленном состоянии, напрягите мышцы шеи, поднимая голову до тех пор, пока не достанете подбородком груди. Спустя 5 секунд расслабьте мышцы шеи наполовину и удерживайте так ещё 5 секунд, после расслабьте их полностью. Расположите голову максимально комфортно и следите за тем, как распространяется расслабление по шее.
11. Сожмите зубы и почувствуйте, как напряжены мышцы ваших челюстей. Спустя 5 секунд расслабьте их наполовину и удерживайте так ещё 5 секунд. Расслабьте челюстные мышцы и мышцы лица, оставляя губы немного приоткрытыми. Концентрируйтесь на полном расслаблении этих мышц в течение 10-15 секунд.
12. Наморщите лоб и кожу черепа настолько сильно, насколько можете. Спустя 5 секунд расслабьте их наполовину и удерживайте так ещё 5 секунд. Расслабьте полностью лоб и мышцы головы, сконцентрируйтесь на чувстве расслабленности после напряжения. Расслабьте на минуту все мышцы своего тела.
13. Дыхание может служить в качестве импульса и ключа к эффективной релаксации. Сделайте серию коротких вдохов с частотой примерно 1 вдох в секунду, пока ваша грудь не будет заполнена. Задержите дыхание на 5 секунд, после чего медленно выдыхайте в течение 10 секунд, думая о состоянии расслабленности и покоя. Повторите это не менее 5ти раз, каждый раз стараясь усиливать это чувство расслабленности, которое вы ощущаете.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

05

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

По мнению многих психологов (В.Л. Марищук, Р. Деметер, О. А. Черникова) использование различных дыхательных упражнений является наиболее доступным способом регуляции эмоционального возбуждения и достижения состояния расслабления. В настоящее время разработано огромное количество подобных методик. Изменяя произвольно режим дыхания, человек изменяет и режим своей психической деятельности. Поэтому дыхательные упражнения являются одним из наиболее простых и надежных методов регуляции психических состояний спортсменов. Однако, как и в случае применения описанных выше методов, осваивая дыхательные техники, необходимо помнить о том, что положительный эффект возрастает со временем, а на первых этапах он может быть незначительным.

Дыхание очень тесно связано со стрессом, а также с мышечной и ментальной релаксацией. Когда человек напряжен и находится в состоянии стресса, его дыхание становится более быстрым и поверхностным, дыхание животом сменяется дыханием грудью, что со временем может негативным образом сказываться на его самочувствии и эффективности выполняемой им деятельности. Размеренное глубокое дыхание животом, напротив, оказывает успокаивающий эффект на организм человека. Это приятный и простой способ дыхания. Во время выполнения упражнений, старайтесь делать размеренные и глубокие вдохи. Ниже приводятся два дыхательных упражнения, которые позволят вам расслабиться.

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

1) Расслабление за счёт концентрации на процессе дыхания

- Займите удобное положение лёжа или сидя.
- Закройте глаза.
- Сконцентрируйте своё внимание на том, как воздух поступает в ваши лёгкие и выходит из них.
- В течение 5 минут думайте исключительно о своём дыхании
- Все прочие мысли отпускайте, не задерживаясь на них.

Это упражнение используется в одной из наиболее древних индийских школ медитации и обладает удивительным по силе эффектом. Пусть вас не смущает его кажущаяся простота, поскольку его регулярное выполнение оказывает благотворное воздействие на психику человека.



2) Автор методики Ментального тренинга, Л. Э. Уништаль, рекомендует выполнять следующее упражнение:

1. В течение 5 минут, наблюдайте за своим дыханием, когда вы находитесь стоя, сидя и лёжа, соблюдая следующую последовательность:

- Делайте вдох, пока не досчитаете до 3х
- Остановите дыхание на 3 счёта
- Делайте выдох, пока не досчитаете до 6ти
- Остановите дыхание на 3 счёта

2. В течение 5 минут попробуйте различные способы дыхания - дыхание грудью или дыхание животом, дыхание ртом или дыхание носом, медленно или быстро. Отследите различные эффекты на телесном уровне и на уровне мыслей.

3. Дышите в течение 5 минут, стараясь почувствовать разницу между своими ощущениями, когда вы делаете вдох и когда делаете выдох. Сначала сконцентрируйтесь на вдохе, затем на выдохе. Отметьте, что выдох больше относится к расслаблению, спокойствию и внутренней уверенностью.

4. Дышите, упражняясь в регуляции процессов расслабления и возбуждения. Для этого начните дышать очень медленно, а через два-три вдоха увеличивайте темп. Через минуту снова уменьшайте темп, доводя его до той частоты дыхания, с которой начинали. Повторите 2 раза.

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА

06

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА



Аутогенная тренировка (АТ) – это метод самовнушения, предложенный врачом-невропатологом И.Г. Шульцем в 1932 году. В ней привлекают простота лечебных приемов, сочетающихся с выраженной эффективностью психологического воздействия, способствующего нормализации высшей нервной деятельности, коррекции отклонений в эмоциональной и вегетососудистой сфере. В настоящее время существует ряд модификаций методов АТ, направленных на психофизиологическую активацию, стимулирующих нервно-эмоциональное напряжение для определенного состояния.

Метод активно включается в психотерапию при полном сохранении самоконтроля и инициативы личности. АТ способствует снижению нервно-эмоционального напряжения, чувства тревоги, эмоционального дискомфорта, оказывает нормализующее воздействие на основные физиологические функции.

АТ повышает скорость сенсомоторного регулирования, способствует концентрации внимания и повышению эмоциональной устойчивости, стабилизации настроения и поведенческих реакций, нормализации сна, снижению тревожности, внутренней напряженности, развитию уверенности в себе, улучшению социальной адаптации и общительности. Также АТ увеличивает способности к психофизиологической мобилизации резервных возможностей личности и организма человека. Краткосрочный отдых в аутогенном расслаблении ведет к быстрому восстановлению сил и снижает развитие утомления при значительных физических нагрузках.

Вот, что пишет о методике «Аутогенная тренировка» Ханнес Линдеман, человек, в одиночку пересёкший океан на байдарке: «Аутотренинг поднимал мое настроение перед плаванием, во время мучительного путешествия снимал и прогонял страхи, заботы, боли и некоторые другие неприятности и помог мне в некоторой степени преодолеть самую тяжелую проблему во время

плавания – проблему сна. Практически лишь благодаря ему это путешествие стало возможным. Ему я обязан тем, что благополучно добрался до противоположного берега».

Техника тренировки достаточно проста - ежедневно 2-3 раза в день следует проводить сеансы самовнушения: первые 3 недели длительностью до 1-2 мин (не дольше), последующие - 2-5 мин или немного дольше. Оптимально, чтобы тренировка проводилась под наблюдением врача. Для этого первые месяцы 1-2 раза в неделю, а в дальнейшем один раз в 1-2 недели рекомендуется приходить на прием к врачу и проводить сеансы в его присутствии или лучше приходить 1-2 раза в неделю на сеансы коллективной тренировки. Сеанс заключается в том, что человек садится в удобной позе или ложится и в состоянии покоя мысленно повторяет несколько фраз, вызывая у себя определенные ощущения. В процессе тренировки нужно будет последовательно овладеть шестью упражнениями. Овладение каждым из них занимает 10-14 дней, т.е. всего для овладения техникой тренировки потребуется около 2-3 месяцев. После этого желательно самостоятельно продолжать тренировку хотя бы по одному разу в день еще в течение 4-6 месяцев, чтобы в совершенстве овладеть техникой и быть способным быстро, автоматически, в любой обстановке оказать влияние на соответствующую функцию организма. Ниже приводятся формулы тренировки:

Упражнение I - вызывание ощущения тяжести.

Мысленно повторяют без всякого напряжения формулу: «Правая (у левшей - левая) рука тяжелая» - 6 раз; «Я совершенно спокоен» - 1 раз. Иногда для контроля можно попытаться чуть-чуть приподнять руку, чтобы убедиться в появлении ощущения тяжести. Упражнение повторяют 10-14 дней. После первых 4-6 дней упражнений ощущение тяжести в руке становится все более отчетливым. Далее оно распространяется на обе руки, на обе ноги и, наконец, на все тело. Тогда соответственно внушают себе: «Обе руки... обе ноги... все тело стало тяжелым». Когда освоено первое упражнение, т.е. удастся вызвать ощущение тяжести, переходят ко второму

Упражнение II - вызывание ощущения тепла.

Мысленно повторяют:

1. «Тело тяжелое» (вызывается ощущение тяжести и мышечного расслабления) - 1-2 раза;
2. «Я совершенно спокоен» - 1 раз;
3. «Правая (у левшей - левая) рука теплая» - 5 раз.

В процессе тренировок по мере того, как ощущение тепла возникает во второй руке, далее в ногах и затем во всем теле, переходят к формулам «обе руки теплые», «руки и ноги теплые», «тело теплое». Упражнение считается усвоенным, когда ощущение тепла вызывается легко и отчетливо.

Упражнение III - регуляция ритма сердечной деятельности.

Вызывается ощущение тяжести, покоя, тепла, как в упражнении I (однократное повторение соответствующей формулы) Затем мысленно 5-6 раз повторяют формулу: «Сердце бьется спокойно и мощно». Предварительно ученику рекомендуется научиться мысленно считать сердцебиения. Если он этого не умеет, то при выполнении упражнения первые дни рекомендуют класть правую руку на область сердца, чтобы ощущать сердечный толчок (под локоть руки подкладывается подушечка, чтобы рука лежала повыше). Упражнение считается усвоенным, когда удастся влиять на ритм сердечной деятельности.

Упражнение IV - регуляция дыхания.

Вызывается ощущение, появляющееся при выполнении упражнений МИ - тяжести, покоя и т.д. Затем мысленно 5-6 раз повторяют формулу: «Дыхание спокойное» или, чтобы подчеркнуть, что акт дыхания протекает при

этом автоматически, без напряжения, можно применить формулу: «Дышится спокойно».

Упражнение V - влияние на органы брюшной полости.

Человеку указывается, что солнечное сплетение находится примерно на середине расстояния между нижним краем грудины и пупком. Вызываются такие же ощущения, как при выполнении упражнений МУ Затем мысленно 5-6 раз повторяют формулу «Солнечное сплетение теплое, излучает тепло». При появлении отчетливого ощущения тепла в эпигастральной области упражнение считается усвоенным.

Упражнение VI - вызывание ощущения прохлады в области лба.

Вначале вызываются ощущения, соответствующие описанным 5 упражнениям. Затем 5-6 раз мысленно повторяют формулу: «Лоб приятно прохладный» или «лоб слегка прохладный» (не холодный!). Упражнение усвоено, когда индивид научится вызывать отчетливое ощущение легкой прохлады в области лба.

Когда то или иное упражнение хорошо освоено, длинные формулы самовнушения заменяются краткими: «спокойствие», «тяжесть», «тепло», «сердце и дыхание спокойное», «солнечное сплетение теплое», «лоб прохладный»

После окончания упражнений сидят спокойно первые 2 недели тренировки 30-60 с., в дальнейшем - дольше (сколько захочется). После этого всегда дают «отбой» - выводят себя из состояния покоя и сонливости. Для этого дают себе резкую мысленную команду:

1. «Согнуть руку» (при этом делают 2-3 резких сгибательных движения в локтевом суставе);
2. «Глубоко вздохнуть»;
3. «Открыть глаза»

В начале любого курса на первое упражнение отводите примерно две минуты. К окончанию курса можно посвящать каждому из них уже по пять минут. Если к упражнениям в последующем еще добавляются формулы, то оно может длиться до десяти минут. Но эти десять минут - ваш вклад в здоровую жизнь! Также имейте в виду, что на полный желудок тренироваться не рекомендуется. Даже если незадолго до него вы выпили кофе, это, как правило, мешает сконцентрироваться. А от умения сосредоточиться зависит весь успех.