

Министерство обороны Российской Федерации
Краснодарское высшее военное авиационное
училище летчиков (военный институт)

Е.А. Щербакова

**УПРАЖНЕНИЯ ОБЩЕЙ МЕТОДИКИ
ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ**

Практическое руководство
к методическому пособию
«Тренинг профессионально важных качеств
курсанта»

Краснодар 2008

Министерство обороны Российской Федерации
Краснодарское высшее военное авиационное
училище летчиков (военный институт)

Е.А. Щербакова

УПРАЖНЕНИЯ ОБЩЕЙ МЕТОДИКИ
ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Практическое руководство
к методическому пособию
«Тренинг профессионально важных качеств
курсанта»

Краснодар 2008

УДК 159

ББК 88

Щ 61 Упражнения общей методики психической саморегуляции. Практическое руководство / Е.А.Щербакова; Краснодар: КВВАУЛ, 2009 – 65с.

Издание 2-е переработанное и дополненное по результатам пролонгированного исследования использования упражнений психической саморегуляции в общей профессиональной подготовке летчиков. Приведены упражнения общей методики психической саморегуляции и формулы самовнушения различных психических состояний, дыхательные упражнения.

Предназначено для самостоятельной работы с целью формирования и совершенствования навыков управления психическим состоянием.

Рецензенты: доктор психологических наук, доцент Ожигова Л.Н., кандидат психологических наук, доцент Кочеткова С.В.

Дорогие друзья!

Управление психическими состояниями осуществляет головной мозг человека, функционирующий как электроволновой излучатель.

Работа с излучаемыми головным мозгом волнами стала обычной практикой при изучении биологически обратной связи при проведении научных исследований в области медицины, физиологии и психологии. Эти волны могут проявляться либо все одновременно, либо по отдельности. Люди, чья профессиональная деятельность связана с экстремальными ситуациями (спортсмены, летчики, специалисты МЧС и др.) легко демонстрируют это явление. В стрессовой ситуации специалист должен быть полностью активен (*бета-волны*), в то же время сфокусирован (*альфа-волны*), эмоционально раскован и спонтанен (*тета-волны*).

Мозговые волны, как и любые потоки электричества, измеряются по амплитуде и частоте. Амплитуда – это сила электрического импульса, измеряемая в микровольтах, а частота – это скорость электрических колебаний, измеряемая в циклах в секунду (герц).

Бета-волны: от 15 до 38 герц в секунду. Они характеризуются очень бодрым состоянием и активным

сознанием. Это обычное состояние бодрствования, при котором мысли как будто сталкиваются в Вашем мозгу. Вы не можете остановить или замедлить их настолько, чтобы сконцентрироваться на одной из них. Ваше сердце сильно бьется, в висках стучит, кажется, что Ваш ум вышел из-под контроля.

Альфа-волны: от 8 до 14 герц в секунду, состояние расслабленного бодрствования. Вы осознаете свое тело, происходит ускоренное обучение благодаря меньшему стрессу, связанному с обучением. Альфа-волны присутствуют во время «снов наяву», фантазирования и визуализации, образы и другие сенсорные ощущения не играют такой важной роли. Внешний мир как бы исчезает.

Тета-волны – от 4 до 7 герц в секунду, похожие на трансментальные, визуальные или воображаемые состояния, состояния глубокой медитации, неглубокого сна и большая часть творческих состояний. В тета-состоянии могут возникать зрительные образы, тело ощущается очень слабо или не ощущается совсем. Человек может ощущать свое тело как энергетическое поле или чувствовать, что части тела парят и не соединены друг с другом. В книге Анны Вайз «Высокофункциональный ум: овладения состояниями мозга для прозрения, целительства и творчества» отмечается, что нахождение в состоянии *тета*

можно сравнить с тем, «как будто бы кто-то толкает Вас изнутри, какое-то знание, которое хочет выйти наружу, но оно глубоко спрятано в тайниках Вашей души. Вы можете почувствовать ощущение духовного пробуждения, необъяснимый взрыв творческого прозрения, глубинное ощущение боли или пробуждающееся осознание того, что может быть скрыто в Вашем сознании». Опыт, переживаемый в состоянии *тета*, благотворен. *Тета* является идеальным состоянием для некоторых видов самопрограммирования, ускоренного обучения, а так же обретения силы для самоисцеления.

Дельта-волны: от 0,5 до 3 герц в секунду. В состоянии *дельта* сознание отключено, что обычно характерно для глубокого сна. На низших уровнях *дельта* нет ни ментальных образов, ни ощущения собственного тела. На более высоких уровнях *дельта* Вы можете видеть сны наяву, чувствовать, что Вы соединены с другими, даже узнать или почувствовать, что что-то должно случиться.

Итак, изучено 4 типа волн, излучаемых мозгом человека. Комбинация этих волновых категорий лежит в основе состояния Вашего сознания в данный момент. Состояние волновой активности головного мозга может изменяться под воздействием различных факторов: дыхание, ментальный или эмоцио-

нальный опыт, сенсорные воздействия (свет, звук), движение или положение тела, химические вещества или характер питания.

Существует множество жизненных ситуаций, в которых Вам будут необходимы выдержка, хладнокровие, спокойствие и многие другие необходимые качества для решения поставленных перед Вами задач. Часто от этого зависит многое в Вашей жизни. Вы имеете возможность добровольно и самостоятельно освоить упражнения, приведенные в практическом руководстве с целью своевременного управления мешающими эмоциональными состояниями, такими как страх, гнев, усталость и пр. С помощью навыков управления своим психическим состоянием Вы будете всегда уверены в себе, в своих силах, и, самое главное, научитесь входить в особое состояние, которое позволит Вам достичь желаемый результат даже тогда, когда это кажется на первый взгляд невозможным.

В практическом руководстве представлены упражнения релаксидеомоторной и аутогенной тренировки (АТ), выполнять которые можно в трех позах:

- *лежа на спине* – руки расположены свободно вдоль туловища ладонями вниз, не касаясь бедер. Ноги выпрямлены, стопы слегка разведены. Такое

положение рук и ног способствует уравниванию тонуса мышц-сгибателей и мышц-разгибателей;
- *сидя в кресле* – вытянув ноги, удобно прислонившись к спинке кресла под углом 45 градусов, предплечья лежат на подлокотниках кресла;

- *«кучер на дрожках»* - сидя на стуле, не прислоняясь спиной к спинке кресла. Ноги в коленях согнуты прямоугольно (голени перпендикулярны полу), ступни слегка направлены наружу, пятки и носки твердо касаются пола. Руки согнуты, предплечья лежат на бедрах, кисти рук свешиваются свободно между бедер, не касаясь друг друга. Спина согнута, голова опущена, шея расслаблена «как тряпка».

После принятия одной из поз напоминаются (извне или самостоятельно) три принципа аутогенной тренировки:

1 принцип – все должно делаться спокойно и добровольно;

2 принцип – в основе действия АТ наряду со словесными формулами важен чувственный образ-представление. При расслаблении можно представить, например, что мышцы становятся похожими на пластичную массу или на тающее мороженое. Ощущение тепла сопровождается представлением, например, рук на солнце или заполняемых теплой артериальной кровью, или омываемых теплой во-

дой, или окутываемых мягким пуховым платком. Чем ярче образ ощущения тепла, тем больше эффект тренинга;

3 принцип – при выполнении упражнений релакси-деомоторной тренировки необходимо учитывать физиологические особенности дыхательного цикла: фаза вдоха активирует, а фаза выдоха – успокаивает психическое состояние. Формула самовнушения должна сочетаться с дыхательным циклом (вдох+пауза+выдох). На вдохе мысленно называется часть тела и туда направляется внутренний взгляд – пассивное внимание. На выдохе и паузе – мысленное расслабление и ощущение внушаемого.

Порядок дыхательного цикла и соответствующие им формулы самовнушения:

Вдох	Пауза	Выдох
Я	Пассивная концентрация внимания на первой части фразы или называемой части тела, органе	Спокоен
Лицо	То же самое	Спокойно
Тело	То же самое	Спокойно
Мысли	То же самое	Спокойно
Душа	То же самое	Спокойно
Сердце	То же самое	Спокойно
Живот	То же самое	Спокоен

Кроме того, осуществите следующие подготовительные шаги перед выполнением любого упражнения на визуализацию:

- держите руки и ноги разведенными (не скрещивайте их), твердо поставьте ступни на пол;
- закройте глаза и начните дышать легко и ритмично, так глубоко в живот, насколько это комфортно;
- позвольте дыханию действительно стать легким и ритмичным и почувствуйте любящую энергию, которая окружает Вас со всех сторон;
- отпустите все Ваши беспокойства, напряжения и стресс;
- отпустите все это, отпустите все это, отпустите все это, пусть все растворится в любящей нежной энергии, окружающей Вас со всех сторон;
- молча пригласите Ваших ангелов и существ Света, помогающих Вам войти в этот процесс;
- дайте себе разрешение получить состояние, необходимое для Вашего высшего блага; позвольте интеграции легко осуществиться в Вас.

Для начала выполните упражнение, которое называется «Сияющая пульсирующая звезда». Вначале сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов животом. Представьте сияющую пульсирующую звезду света в своей груди. Теперь начните поднимать ее вверх. Помогайте себе воображением. Пусть она

поднимется по Вашему горлу, вверх через голову и далее выше головы на высоту около 2,4 м. Пусть она постоит над Вами несколько секунд, затем медленно верните ее, проделав все в обратном порядке. К этому моменту Вы, скорее всего, будете в состоянии *альфа-тета*. Вы будете чувствовать себя довольно спокойным, сосредоточенным и готовым к эффективной дальнейшей деятельности.

Упражнения общей методики психической саморегуляции

Первое упражнение

1. Я располагаюсь удобно. Положение моего тела свободное, расслабленное, непринужденное. Я концентрирую волевые усилия на управление своими нервами, своим телом, своим состоянием. Я полностью контролирую свое тело и свою психику.
2. Я имею свободное время. Я мысленно очертил вокруг себя линию. За этим кругом я оставил свои заботы, тревоги и волнения. Я погружаюсь в состояние абсолютного покоя. В этом состоянии легко вырабатываются и закрепляются навыки управления

своим телом, своим состоянием. Я легко контролирую свое тело, свою психику.

Я отрешился от всех забот. Я полностью успокоился. Я полностью погружаюсь в мой внутренний мир. Я внутри себя. Я слился сознанием с собственным телом. Мое «Я» проникло в каждую клеточку моего организма. И каждая клеточка моего организма выполняет желания моего «Я».

3. А сейчас я сосредоточил внимание на своем лице. Я контролирую и расслабляю мышцы своего лба, щек, губ. Мои зубы разжаты, а нижняя челюсть вяло отвисла. Кончик языка расположен у основания верхних зубов. Мои веки смыкаются, а мысленный взор направлен в область лба. Лицо спокойно и неподвижно, как маска. Лицо - маска...

4. Мышцы шеи расслаблены полностью. Они не принимают никакого участия в поддержании головы. Мышцы туловища расслаблены полностью.

5. Я делаю спокойный вдох, выдох и устанавливаю удобный, успокаивающий ритм дыхания. Мое дыхание спокойное, ровное, ритмичное. Я вдыхаю спокойствие. С каждым вдохом покой наполняет мою голову, грудь, тело.

6. А сейчас я очень хочу, чтобы моя правая рука стала тяжелой...

Я очень хочу, чтобы моя правая рука стала тяжелой...

Я чувствую, как моя правая рука становится тяжелой...

Чувствую, что правая рука становится тяжелой...

Правая рука стала тяжелой...

Правая рука стала тяжелой...

Стала тяжелой... очень тяжелой.

Я переключаю внимание на левую руку. Я очень хочу, чтобы моя левая рука стала тяжелой...

Я чувствую как моя левая рука становится тяжелой...

Чувствую, что левая рука становится тяжелой...

Левая рука стала тяжелой...

Стала тяжелой... Очень тяжелой.

Приятная, сковывающая спокойная тяжесть наполнила мою правую, а затем левую руку. Я отчетливо ощущаю тяжесть в руках.

Пауза (10-15 сек).

7. В расслабленном состоянии я отлично отдохнул, освободился от нервного напряжения. Я очень спо-

коен. Спокойствие дало мне уверенность, силу, здоровье. Я здоров, уравновешен, энергичен в любой обстановке. Я отлично отдохнул.

8. А сейчас мое дыхание становится глубже и энергичнее.

Делаю вдох: раз, два, три, четыре; замедленный выдох: раз, два, три ... ,восемь. Еще раз делаю вдох...выдох...

вдох... выдох...

(При этом каждый раз на четыре счета делается глубокий вдох, а на восемь счетов - замедленный, с искусственно создаваемым затруднением выдох с одновременным напряжением мышц груди, живота и рук).

Дыхание устраняет излишнюю тяжесть в теле, освежает голову. Мой организм наполнен бодростью и энергией.

Я сжимаю кулаки, открываю глаза...

Я рывком приподнимаюсь и вхожу в состояние бодрствования.

Примечание: при наличии признаков вегетососудистой дистонии выход осуществляется плавно, по формуле: Я сжимаю кулаки, открываю глаза и в

удобном для себя темпе возвращаюсь в состояние бодрствования.

Второе упражнение

1. Я располагаюсь удобно. Положение моего тела свободное, расслабленное, непринужденное. Я концентрирую волевые усилия на управление своими нервами, своим телом, своим состоянием. Я полностью контролирую свое тело и свою психику.

2. Я имею свободное время. Я мысленно очертил вокруг себя линию. За этим кругом я оставил свои заботы, тревоги и волнения. Я погружаюсь в состояние абсолютного покоя. В этом состоянии легко вырабатываются и закрепляются навыки управления своим телом, своим состоянием. Я легко контролирую свое тело, свою психику.

Я отрешился от всех забот. Я полностью успокоился. Я полностью погружаюсь в мой внутренний мир. Я внутри себя. Я слился сознанием с собственным телом. Мое «Я» проникло в каждую клеточку моего организма. И каждая клеточка моего организма выполняет желания моего «Я».

3. А сейчас я сосредоточил внимание на своем лице. Я контролирую и расслабляю мышцы своего лба, щек, губ. Мои зубы разжаты, а нижняя челюсть вяло отвисла. Кончик языка расположен у основания верхних зубов. Мои веки смыкаются, а мысленный взор направлен в область лба. Лицо спокойно и неподвижно, как маска. Лицо - маска...

4. Мышцы шеи расслаблены полностью. Они не принимают никакого участия в поддержании головы. Мышцы туловища расслаблены полностью.

5. Я делаю спокойный вдох, выдох и устанавливаю удобный, успокаивающий ритм дыхания. Мое дыхание спокойное, ровное, ритмичное. Я вдыхаю спокойствие. С каждым вдохом покой наполняет мою голову, грудь, тело.

6. Приятная, сковывающая спокойная тяжесть наполнила мою правую, а затем левую руку. Я отчетливо ощущаю тяжесть в руках. А сейчас я переключаю внимание на правую ногу. Я очень хочу, чтобы моя правая нога стала тяжелой...

Я чувствую, как моя правая нога становится тяжелой...

Правая нога становится тяжелой...

Правая нога стала тяжелой...

Стала тяжелой... очень тяжелой.

Я переключаю внимание на левую ногу. Я очень хочу, чтобы моя левая нога стала тяжелой.

Я чувствую, как моя левая нога становится тяжелой...

Левая нога становится тяжелой...

Левая нога стала тяжелой...

Стала тяжелой... очень тяжелой.

Пауза.

Приятная, спокойная теплая тяжесть наполнила мою правую и левую ноги. Тяжесть распространилась на все тело. Я полностью расслаблен.

Пауза... (10-15 сек)

7. В расслабленном состоянии я отлично отдохнул, освободился от нервного напряжения. Я очень спокоен. Спокойствие дало мне уверенность, силу, здоровье. Я здоров, уравновешен, энергичен в любой обстановке. Я отлично отдохнул.

8. А сейчас мое дыхание становится глубже и энергичнее.

Делаю вдох: раз, два, три, четыре; замедленный выдох: раз, два, три,..., восемь.

Еще раз делаю вдох...выдох...вдох... выдох...(При этом каждый раз на четыре счета делается глубокий вдох, а на восемь счетов – замедленный, с искусственно создаваемым затруднением выдох с одновременным напряжением мышц груди, живота и рук).

Дыхание устраняет излишнюю тяжесть в теле, освежает голову. Мой организм наполнен бодростью и энергией.

Я сжимаю кулаки, открываю глаза... Я рывком поднимаюсь и вхожу в состояние бодрствования.

Третье упражнение

1. Я располагаюсь удобно. Положение моего тела свободное, расслабленное, непринужденное. Я концентрирую волевые усилия на управление своими нервами, своим телом, своим состоянием. Я полностью контролирую свое тело и свою психику.

2. Я имею свободное время. Я мысленно очертил вокруг себя линию. За этим кругом я оставил свои заботы, тревоги и волнения. Я погружаюсь в состояние абсолютного покоя. В этом состоянии легко вырабатываются и закрепляются навыки управления

своим телом, своим состоянием. Я легко контролирую свое тело, свою психику.

Я отрешился от всех забот. Я полностью успокоился. Я полностью погружаюсь в мой внутренний мир. Я внутри себя. Я слился сознанием с собственным телом. Мое «Я» проникло в каждую клеточку моего организма. И каждая клеточка моего организма выполняет желания моего «Я».

3. А сейчас я сосредоточил внимание на своем лице. Я контролирую и расслабляю мышцы своего лба, щек, губ. Мои зубы разжаты, а нижняя челюсть вяло отвисла. Кончик языка расположен у основания верхних зубов. Мои веки смыкаются, а мысленный взор направлен в область лба. Лицо спокойно и неподвижно, как маска. Лицо - маска...

4. Мышцы шеи расслаблены полностью. Они не принимают никакого участия в поддержании головы. Мышцы туловища расслаблены полностью.

5. Я делаю спокойный вдох, выдох и устанавливаю удобный, успокаивающий ритм дыхания. Мое дыхание спокойное, ровное, ритмичное. Я вдыхаю спокойствие. С каждым вдохом покой наполняет мою голову, грудь, тело.

6. Приятная, спокойная тяжесть наполнила мою правую, а затем левую руку. Я отчетливо ощущаю тяжесть в руках. Я переключаю внимание на ноги. Теплая, сковывающая тяжесть наполняет мою правую, а затем левую ногу. Тяжесть распространилась на все тело. Я полностью расслаблен.

А сейчас я очень хочу, чтобы моя правая рука стала теплой.

Я чувствую, как моя правая рука становится теплой...

Правая рука становится теплой...

Правая рука стала теплой...

Стала теплой... очень теплой.

Я переключаю внимание на левую руку. Я очень хочу, чтобы моя левая рука стала теплой.

Я чувствую, как моя левая рука становится теплой...

Левая рука становится теплой...

Левая рука стала теплой...

Стала теплой... очень теплой.

Пауза.

Приятное целебное тепло наполнило мою правую и левую руки. Тепло наполнило мою правую и левую руки. Тепло пульсирует в кончиках пальцев, в руках, распространилось на предплечья, плечи. Мои руки излучают тепло.

Пауза (10-15 сек)

7. В расслабленном состоянии я отлично отдохнул, освободился от нервного напряжения. Я очень спокоен. Спокойствие дало мне уверенность, силу, здоровье. Я здоров, уравновешен, энергичен в любой обстановке. Я отлично отдохнул.

8. А сейчас мое дыхание становится глубже и энергичнее.

Делаю вдох: раз, два, три, четыре; замедленный выдох: раз, два, три,..., восемь. Еще раз делаю вдох...выдох...вдох... выдох...

(При этом каждый раз на четыре счета делается глубокий вдох, а на восемь счетов - замедленный, с искусственно создаваемым затруднением выдох с одновременным напряжением мышц груди, живота и рук).

Дыхание устраняет излишнюю тяжесть и тепло в теле, освежает голову. Мой организм наполнен бодростью и энергией.

Я сжимаю кулаки, открываю глаза...

Я рывком приподнимаюсь и вхожу в состояние бодрствования.

Четвертое упражнение

1. Я располагаюсь удобно. Положение моего тела свободное, расслабленное, непринужденное. Я концентрирую волевые усилия на управлении своими нервами, своим телом, своим состоянием. Я полностью контролирую свое тело и свою психику.

2. Я имею свободное время. Я мысленно очертил вокруг себя линию. За этим кругом я оставил свои заботы, тревоги и волнения. Я погружаюсь в состояние абсолютного покоя. В этом состоянии легко вырабатываются и закрепляются навыки управления своим телом, своим состоянием. Я легко контролирую свое тело, свою психику.

Я отрешился от всех забот. Я полностью успокоился. Я полностью погружаюсь в мой внутренний мир. Я внутри себя. Я слился сознанием с собственным телом. Мое «Я» проникло в каждую клеточку моего организма. И каждая клеточка моего организма выполняет желания моего «Я».

3. А сейчас я сосредоточил внимание на своем лице. Я контролирую и расслабляю мышцы своего лба, щек, губ. Мои зубы разжаты, а нижняя челюсть вяло отвисла. Кончик языка расположен у основания

верхних зубов. Мои веки смыкаются, а мысленный взор направлен в область лба. Лицо спокойно и неподвижно, как маска. Лицо - маска...

4. Мышцы шеи расслаблены полностью. Они не принимают никакого участия в поддержании головы. Мышцы туловища расслаблены полностью.

5. Я делаю спокойный вдох, выдох и устанавливаю удобный, успокаивающий ритм дыхания. Мое дыхание спокойное, ровное, ритмичное. Я вдыхаю спокойствие. С каждым вдохом покой наполняет мою голову, грудь, тело.

6. Приятная тяжесть наполнила мою правую, а затем и левую ногу, наполняет все тело. Я полностью расслаблен.

Приятное тепло наполняет мою правую и левую руки. Тепло пульсирует в кончиках пальцев, в руках, распространилось на предплечья, плечи. Руки излучают тепло.

Пауза (10-15 сек)

А сейчас я очень хочу, чтобы моя правая нога стала теплой.

Я чувствую, как моя правая нога становится теплой...

Правая нога становится теплой...

Правая нога стала теплой...

Стала теплой... очень теплой.

Я переключаю внимание на левую ногу. Я очень хочу, чтобы моя левая нога стала теплой.

Я чувствую, как моя левая нога становится теплой...

Левая нога становится теплой...

Левая нога стала теплой...

Стала теплой... очень теплой.

Пауза (10-15 сек)

Приятное успокаивающее тепло наполнило мои ноги. Я отчетливо чувствую пульсирующее тепло в пальцах стоп. Оно распространилось на голени и бедра, наполнило грудь и живот. Мое тело излучает тепло.

Пауза (10-15 сек)

7. В расслабленном состоянии я отлично отдохнул, освободился от нервного напряжения. Я очень спокоен. Спокойствие дало мне уверенность, силу, здо-

ровье. Я здоров, уравновешен, энергичен в любой обстановке. Я отлично отдохнул.

8. А сейчас мое дыхание становится глубже и энергичнее.

Делаю вдох: раз, два, три, четыре; замедленный выдох: раз, два, три,..., восемь. Еще раз делаю вдох... выдох... вдох... выдох...

(При этом каждый раз на четыре счета делается глубокий вдох, а на восемь счетов - замедленный, с искусственно создаваемым затруднением выдох с одновременным напряжением мышц груди, живота и рук).

Дыхание устраняет излишнюю тяжесть и тепло в теле, освежает голову. Мой организм наполнен бодростью и энергией.

Я сжимаю кулаки, открываю глаза...

Я рывком приподнимаюсь и вхожу в состояние бодрствования.

Пятое упражнение

1. Я располагаюсь удобно. Положение моего тела свободное, расслабленное, непринужденное. Я концентрирую волевые усилия на управление своими

нервами, своим телом, своим состоянием. Я полностью контролирую свое тело и свою психику.

2. Я имею свободное время. Я мысленно очертил вокруг себя линию. За этим кругом я оставил свои заботы, тревоги и волнения. Я погружаюсь в состояние абсолютного покоя. В этом состоянии легко вырабатываются и закрепляются навыки управления своим телом, своим состоянием. Я легко контролирую свое тело, свою психику.

Я отрешился от всех забот. Я полностью успокоился. Я полностью погружаюсь в мой внутренний мир. Я внутри себя. Я слился сознанием с собственным телом. Мое «Я» проникло в каждую клеточку моего организма. И каждая клеточка моего организма выполняет желания моего «Я».

3. А сейчас я сосредоточил внимание на своем лице. Я контролирую и расслабляю мышцы своего лба, щек, губ. Мои зубы разжаты, а нижняя челюсть вяло отвисла. Кончик языка расположен у основания верхних зубов. Мои веки смыкаются, а мысленный взор направлен в область лба. Лицо спокойно и неподвижно, как маска. Лицо - маска...

4. Мышцы шеи расслаблены полностью. Они не принимают никакого участия в поддержании головы. Мышцы туловища расслаблены полностью.

5. Я делаю спокойный вдох, выдох и устанавливаю удобный, успокаивающий ритм дыхания. Мое дыхание спокойное, ровное, ритмичное. Я вдыхаю спокойствие. С каждым вдохом покой наполняет мою голову, грудь, тело. Я полностью расслаблен.

6. А) Приятная тяжесть и тепло наполнили мою правую, а затем левую руки. Я переключаю внимание на ноги: ощутимые тяжесть и тепло переливаются в правую, а затем и левую ноги. Тепло пульсирует в пальцах рук и ног. Тепло наполняет грудь и живот.

Пауза (10-15 сек).

6. Б) А сейчас я сосредоточился на своем дыхании. Мое «Я» слилось с моим дыханием. Я весь - дыхание. Я весь - радостное и свободное дыхание. Я вдыхаю спокойствие и здоровье (4-5 счетов). Я выдыхаю усталость и психическое напряжение (8-10 счетов). Я вдыхаю энергию и силу. Я выдыхаю слабость и безволие. (В отличие от п.8 выдох производится свободно, без напряжения, пауза - 1 минута,

дыхание сопровождается на вдохе и на выдохе соответствующими формулами.)

Я дышу легко и радостно. Я управляю своим дыханием в любой обстановке. Вдыхаемые радость и здоровье в виде тепла накапливаются в солнечном сплетении. Отсюда я мысленно могу это целебное тепло послать в любую часть моего тела. Так будет всегда, как только я этого пожелаю.

7. В расслабленном состоянии я отлично отдохнул, освободился от нервного напряжения. Я очень спокоен. Спокойствие дало мне уверенность, силу, здоровье. Я здоров, уравновешен, энергичен в любой обстановке. Я отлично отдохнул.

8. А сейчас мое дыхание становится глубже и энергичнее.

Делаю вдох: раз, два, три, четыре; замедленный выдох: раз, два, три, ..., восемь. Еще раз делаю вдох... выдох...вдох... выдох...

(При этом каждый раз на четыре счета делается глубокий вдох, а на восемь счетов - замедленный, с искусственно создаваемым затруднением выдох с одновременным напряжением мышц груди, живота и рук).

Дыхание устраняет излишнюю тяжесть и тепло в теле, освежает голову. Мой организм наполнен бодростью и энергией.

Я сжимаю кулаки, открываю глаза...

Я рывком приподнимаюсь и вхожу в состояние бодрствования.

Шестое упражнение

(направлено на выработку произвольного расширения кровеносных сосудов внутренних органов)

1. Я располагаюсь удобно. Положение моего тела свободное, расслабленное, непринужденное. Я концентрирую волевые усилия на управление своими нервами, своим телом, своим состоянием. Я полностью контролирую свое тело и свою психику.

2. Я имею свободное время. Я мысленно очертил вокруг себя линию. За этим кругом я оставил свои заботы, тревоги и волнения. Я погружаюсь в состояние абсолютного покоя. В этом состоянии легко вырабатываются и закрепляются навыки управления своим телом, своим состоянием. Я легко контролирую свое тело, свою психику.

Я отрешился от всех забот. Я полностью успокоился. Я полностью погружаюсь в мой внутренний мир.

Я внутри себя. Я слился сознанием с собственным телом. Мое «Я» проникло в каждую клеточку моего организма. И каждая клеточка моего организма выполняет желания моего «Я».

3. А сейчас я сосредоточил внимание на своем лице. Я контролирую и расслабляю мышцы своего лба, щек, губ. Мои зубы разжаты, а нижняя челюсть вяло отвисла. Кончик языка расположен у основания верхних зубов. Мои веки смыкаются, а мысленный взор направлен в область лба. Лицо спокойно и неподвижно, как маска. Лицо - маска...

4. Мышцы шеи расслаблены полностью. Они не принимают никакого участия в поддержании головы. Мышцы туловища расслаблены полностью.

5. Я делаю спокойный вдох, выдох и устанавливаю удобный, успокаивающий ритм дыхания. Мое дыхание спокойное, ровное, ритмичное. Я вдыхаю спокойствие. С каждым вдохом покой наполняет мою голову, грудь, тело. Я полностью расслаблен.

6. А) Приятная тяжесть и тепло наполнили мою правую, а затем левую руки.

Я переключаю внимание на ноги: ощутимые тяжесть и тепло переливаются в правую, а затем и ле-

вую ноги. Тепло пульсирует в пальцах рук и ног. Тепло наполняет грудь и живот.

6. Б) А сейчас я располагаю свою правую руку на солнечном сплетении. Я очень ясно ощущаю, как под ладонью руки возникает и усиливается тепло. Оно стекает с моей руки, тепло струится вглубь живота. С каждым вдохом я вбираю в себя дополнительную порцию тепла и через правую руку посылаю в область солнечного сплетения. Тепло явное и ощутимое. Я могу мысленно сконцентрировать это тепло в любой части моего тела. Тепло мне послушно. Тепло наполнило грудь и живот.

Целебное тепло разогрело мое тело. Я весь излучаю тепло.

Я выработал устойчивую способность разогревать себя изнутри по своему желанию.

7. В расслабленном состоянии я отлично отдохнул, освободился от нервного напряжения. Я очень спокоен. Спокойствие дало мне уверенность, силу, здоровье. Я здоров, уравновешен, энергичен в любой обстановке. Я отлично отдохнул.

8. А сейчас мое дыхание становится глубже и энергичнее.

Делаю вдох: раз, два, три, четыре; замедленный выдох: раз, два, три,..., восемь. Еще раз делаю вдох...выдох...вдох... выдох...(При этом каждый раз на четыре счета делается глубокий вдох, а на восемь счетов - замедленный, с искусственно создаваемым затруднением выдох с одновременным напряжением мышц груди, живота и рук).

Дыхание устраняет излишнюю тяжесть и тепло в теле, освежает голову. Мой организм наполнен бодростью и энергией.

Я сжимаю кулаки, открываю глаза... Я рывком приподнимаюсь и вхожу в состояние бодрствования.

Седьмое упражнение

(Способствует выработке навыков произвольной нормализации сердечной деятельности посредством расширения коронарных сосудов сердца. При этом используется ощущение тепла в левой руке, которое способствует улучшению кровоснабжения сердечной мышцы).

1. Я располагаюсь удобно. Положение моего тела свободное, расслабленное, непринужденное. Я концентрирую волевые усилия на управления своими нервами, своим телом, своим состоянием. Я полностью контролирую свое тело и свою психику.

2. Я имею свободное время. Я мысленно очертил вокруг себя линию. За этим кругом я оставил свои заботы, тревоги и волнения. Я погружаюсь в состояние абсолютного покоя. В этом состоянии легко вырабатываются и закрепляются навыки управления своим телом, своим состоянием. Я легко контролирую свое тело, свою психику.

Я отрешился от всех забот. Я полностью успокоился. Я полностью погружаюсь в мой внутренний мир. Я внутри себя. Я слился сознанием с собственным телом. Мое «Я» проникло в каждую клеточку моего организма. И каждая клеточка моего организма выполняет желания моего «Я».

3. А сейчас я сосредоточил внимание на своем лице. Я контролирую и расслабляю мышцы своего лба, щек, губ. Мои зубы разжаты, а нижняя челюсть вяло отвисла. Кончик языка расположен у основания верхних зубов. Мои веки смыкаются, а мысленный взор направлен в область лба. Лицо спокойно и неподвижно, как маска. Лицо - маска...

4. Мышцы шеи расслаблены полностью. Они не принимают никакого участия в поддержании головы. Мышцы туловища расслаблены полностью.

5. Я делаю спокойный вдох, выдох и устанавливаю удобный, успокаивающий ритм дыхания. Мое дыхание спокойное, ровное, ритмичное. Я вдыхаю спокойствие. С каждым вдохом покой наполняет мою голову, грудь, тело.

6. Приятная тяжесть наполнила мои руки. Тяжесть из рук переливается в правую, а затем и левую ноги, наполняет все тело. Я полностью расслаблен. А сейчас я очень хочу, чтобы моя левая рука стала теплой...

Я очень хочу, чтобы моя левая рука стала теплой.

Я чувствую как моя левая рука становится теплой...

Левая рука становится теплой...

Левая рука стала теплой...

Стала теплой... очень теплой.

Тепло пульсирует в кончиках пальцев левой руки.

Захватывает предплечье, плечо...

Тепло явное и осязаемое. Тепло охватывает грудь.

Вся левая половина груди теплая.

Пауза (10-15 сек)

7. В расслабленном состоянии я отлично отдохнул, освободился от нервного напряжения. Я очень спокоен. Спокойствие дало мне уверенность, силу, здо-

ровье. Я здоров, уравновешен, энергичен в любой обстановке. Я отлично отдохнул.

8. А сейчас мое дыхание становится глубже и энергичнее. Делаю вдох: раз, два, три, четыре; замедленный выдох: раз, два, три,..., восемь. Еще раз делаю вдох...выдох...вдох... выдох...

(При этом каждый раз на четыре счета делается глубокий вдох, а на восемь счетов - замедленный, с искусственно создаваемым затруднением выдох с одновременным напряжением мышц груди, живота и рук).

Дыхание устраняет излишнюю тяжесть и тепло в теле, освежает голову. Мой организм наполнен бодростью и энергией.

Я сжимаю кулаки, открываю глаза... Я рывком приподнимаюсь и вхожу в состояние бодрствования.

Восьмое упражнение

(Предназначается для выработки навыков по сужению кровеносных сосудов лица и головы в целях предупреждения головных болей, устранения отечности верхних дыхательных путей).

1. Я располагаюсь удобно. Положение моего тела свободное, расслабленное, непринужденное. Я кон-

центрирую волевые усилия на управлении своими нервами, своим телом, своим состоянием. Я полностью контролирую свое тело и свою психику.

2. Я имею свободное время. Я мысленно очертил вокруг себя линию. За этим кругом я оставил свои заботы, тревоги и волнения. Я погружаюсь в состояние абсолютного покоя. В этом состоянии легко вырабатываются и закрепляются навыки управления своим телом, своим состоянием. Я легко контролирую свое тело, свою психику.

Я отрешился от всех забот. Я полностью успокоился. Я полностью погружаюсь в мой внутренний мир. Я внутри себя. Я слился сознанием с собственным телом. Мое «Я» проникло в каждую клеточку моего организма. И каждая клеточка моего организма выполняет желания моего «Я».

3. А сейчас я сосредоточил внимание на своем лице. Я контролирую и расслабляю мышцы своего лба, щек, губ. Мои зубы разжаты, а нижняя челюсть вяло отвисла. Кончик языка расположен у основания верхних зубов. Мои веки смыкаются, а мысленный взор направлен в область лба. Лицо спокойно и неподвижно, как маска. Лицо - маска...

4. Мышцы шеи расслаблены полностью. Они не принимают никакого участия в поддержании головы. Мышцы туловища расслаблены полностью.

5. Я делаю спокойный вдох, выдох и устанавливаю удобный, успокаивающий ритм дыхания. Мое дыхание спокойное, ровное, ритмичное. Я вдыхаю спокойствие. С каждым вдохом покой наполняет мою голову, грудь, тело. Я полностью расслаблен.

6. А) Приятная тяжесть и тепло наполнили мою правую, а затем левую руки. Я переключаю внимание на ноги - осязаемые тяжесть и тепло переливаются в правую, а затем и левую ноги. Тепло пульсирует в пальцах рук и ног. Тепло наполняет грудь и живот.

Пауза (10-15 сек).

6. Б) Я начинаю вдыхать прохладу. С каждым вдохом она все осязаемее охлаждает нос и глаза. Я вдыхаю воздух через чистый снежный фильтр. Очень приятная прохлада откладывается в коже лба, все заметнее, все осязаемее.

Мой лоб прохладен... Лоб приятно прохладен. Приятно прохладен... Прохладен...

Пауза (10-15 сек).

7. В расслабленном состоянии я отлично отдохнул, освободился от нервного напряжения. Я очень спокоен. Спокойствие дало мне уверенность, силу, здоровье. Я здоров, уравновешен, энергичен в любой обстановке. Я отлично отдохнул.

8. А сейчас мое дыхание становится глубже и энергичнее.

Делаю вдох: раз, два, три, четыре; замедленный выдох: раз, два, три, ..., восемь. Еще раз делаю вдох... выдох...вдох... выдох...

(При этом каждый раз на четыре счета делается глубокий вдох, а на восемь счетов - замедленный, с искусственно создаваемым затруднением выдох с одновременным напряжением мышц груди, живота и рук).

Дыхание устраняет излишнюю тяжесть и тепло в теле, освежает голову. Мой организм наполнен бодростью и энергией.

Я сжимаю кулаки, открываю глаза...

Я рывком приподнимаюсь и вхожу в состояние бодрствования.

Некоторые формулы самовнушения различных психических состояний

1. Формулы, направленные на активацию работоспособности.

Мой лоб становится приятно прохладным. Свежий ветерок обдувает кожу лба. Прохладная энергия, которую я вдыхаю, освежает мой мозг, охлаждает язык, небо, глаза.

Тепла в теле становится все меньше. /Пауза/.

Плечи и спину охватывает легкий озноб, будто я принял прохладный, освежающий, бодрящий душ. Все мышцы становятся упругими, они наливаются бодростью и силой. /Пауза/.

Энергия и сила заполняет все мое тело...

Я весь внимание...

Я весь уверенность...

Я управляю собой в любой обстановке.

Мои действия четкие и быстрые.

В полете я и самолет – единое целое.

Аутогенное состояние увеличивает мою силу, мою энергию...

А сейчас мое дыхание становится глубже и энергичнее.

Делаю вдох: раз, два, три, четыре; замедленный выдох: раз, два, три,..., восемь. Еще раз делаю вдох...выдох...вдох... выдох...

(При этом каждый раз на четыре счета делается глубокий вдох, а на восемь счетов - замедленный, с искусственно создаваемым затруднением выдох с одновременным напряжением мышц груди, живота и рук).

Дыхание устраняет излишнюю тяжесть и тепло в теле, освежает голову.

Мой организм наполнен бодростью и энергией.

Я бодр...

Я уверен...

Я энергичен... /одно слово приходится на дыхательный цикл: «Я» – на вдохе, «све-ж-ж-ж» – на выдохе и т.п. с одновременным мышечным напряжением/.

Я весь как сжатая пружина.

Я готов к полету.

Сжимаю кулаки, открываю глаза и очень активно вхожу в состояние бодрствования.

2. Формулы, направленные на развитие качеств, необходимых каждому курсанту и летчику для успешного профессионального становления.

Я контролирую себя. Я управляю своим телом, своей психикой. Я хладнокровен и собран. Я спокоен и уверен в своих силах, в своих возможностях. Я владею собой и своими переживаниями. Я владею собой в любой обстановке. В полете я собран. Мои действия быстрые и точные. Чувство робости и страха уходит, так как я четко отделяю робость и страх от своего «Я». Я успешно овладеваю летной профессией. Я готов к любым испытаниям. Моя воля и внутренняя энергия позволяют преодолевать любые трудности. Я всегда организован. Я всегда подтянут. Я решителен и смел. Я бодр и энергичен. Я всегда, в любой обстановке владею собой, своими переживаниями и действиями.

3. Формулы самовнушения, способствующие быстрому засыпанию в любой обстановке. Сон становится более спокойным и полноценным.

Мое дыхание спокойное и сонное. Ленивый покой и отдых в каждой клеточке моего организма. Чувство отдыха окутало меня. По всему телу разливается

сонливость. Дремота обволакивает мой мозг, мои мысли. Мысли замедляются, затормаживаются. Я растворяюсь во сне, я погружаюсь в него, словно в мягкую перину. Меня ничто не беспокоит и не тревожит. Все тело расслабленное, ленивое и спокойное... Я забываюсь... Я вхожу в сон... Спать... приятным спокойным сном... Спать... Спать...

4. Формулы, помогающие снять остаточное напряжение и утомление после рабочего дня.

Приятный покой во всем теле. Я отдыхаю после напряженного рабочего (летнего, учебного) дня. Чувство отдыха окутало меня. Мое дыхание ровное и спокойное. С каждым вдохом я наполняюсь свежими силами. Я пополняю свою энергию и восстанавливаю свои силы. В аутогенном состоянии я очень хорошо отдыхаю. Покой и отдых во всем теле, в каждой клеточке моего организма. /Пауза/.

Привычное состояние покоя очень быстро восстанавливает мои силы. Я снова бодр, свеж и энергичен. В расслабленном состоянии я отлично отдохнул, освободился от нервного напряжения. Я очень спокоен. Спокойствие дало мне уверенность, силу, здоровье. Я здоров, уравновешен, энергичен в любой обстановке. Я отлично отдохнул.

А сейчас мое дыхание становится глубже и энергичнее.

Делаю вдох: раз, два, три, четыре; замедленный выдох: раз, два, три,..., восемь. Еще раз делаю вдох...выдох...вдох... выдох...

(При этом каждый раз на четыре счета делается глубокий вдох, а на восемь счетов - замедленный, с искусственно создаваемым затруднением выдох с одновременным напряжением мышц груди, живота и рук).

Дыхание устраняет излишнюю тяжесть и тепло в теле, освежает голову. Мой организм наполнен бодростью и энергией.

Я сжимаю кулаки, открываю глаза... Я рывком поднимаюсь и вхожу в состояние бодрствования.

Использование методики психической саморегуляции на разных этапах подготовки и проведения полетов.

На предварительной подготовке к полетам проводится идеомоторная тренировка в аутогенном состоянии с проигрышем планируемого задания, затем проводится повышение активности с помощью формул самовнушения и дыхательных упражнений.

Перед сном – идеомоторная тренировка, как и на предварительной подготовке, затем внушение уверенности в своих силах, готовности к выполнению полета, правильном его выполнении, после чего следует ряд формул для засыпания.

Перед полетом – за 20-30 минут до вылета производится проигрыш основных, наиболее трудных этапов полета на фоне аутогенного состояния с последующим приведением себя в активное состояния посредством формул самовнушения и соответствующих дыхательных упражнений.

В полете – используется схема самоконтроля за внешним проявлением напряженности и ее преодоления. Летчик при выполнении полета периодически задает себе вопрос: «Нет ли у меня непроизвольного напряжения мышц? Не скован ли я? Как сажу? Как мимика? Как дышу?», и при необходимости расслабляет мышцы рук, ног, изменяет позу, устанавливает удобный ритм дыхания с удлиненным выдохом.

После полета – на фоне аутогенного состояния проводится успокаивающее самовнушение, нормализующее функциональное состояние.

Упражнение: «Обретение чувства покоя»

Цель упражнения: формирование и совершенствование образного мышления, способности к концентрации внимания, самопознание, целеполагание, обучение способам саморегуляции.

1. Сесть удобно, максимально расслабиться. Самодиагностировать состояние покоя на воображаемой шкале от 0 до 10. **Почувствовать покой. Поддержать в осознании это чувство.**

2. Определить свое состояние: что чувствуете или ощущаете в теле. Осознать последовательно от макушки головы до кончиков пальцев ног свое тело, ощутить, просмотреть его. **Почувствовать покой. Поддержать в осознании это чувство.**

Возможно, какие-то участки тела будут выпадать из общей картины, не будут ощущаться. Если в каких-то частях тела или органах отсутствуют ощущения или их образ, потерял контакт с ними, то это может служить причиной соматических проявлений последствий стресса.

3. Мысленно увидеть образ своего тела. Проанализировать соответствие увиденного образа с тем, как на самом деле выглядит Ваше тело. **Почувствовать покой. Поддержать в осознании это чувство.**

4. Мысленно усилием воли начальный образ привести в соответствие с тем, какой хотелось бы иметь (Ваш идеальный образ).

Все рассогласования внутреннего образа с внешним способствуют возникновению неосознаваемого чувства беспокойства, тревоги, которое, накапливаясь, может привести к возникновению стрессового состояния.

Если в начальном внутреннем образе есть какие-то несоответствия (несоразмерно большие или искаженные части тела), то трансформировать его любым удобным для Вас способом (отсечь, стереть, отрезать, дорисовать, наполнить и т.д.). **Почувствовать покой. Поддержать в осознании это чувство. Вместе с покоем начинает ощущаться уверенность. Почувствуйте ее и обратите внимание на ее местоположение в теле.**

5. Мысленно «одеть» полученный (желаемый) образ на себя. Примерно так же, как мы одеваем на себя одежду, поправляя ее на своем теле, пока она сядет хорошо, поправить на своем теле образ. Подвигать его вправо-влево, вверх-вниз, пригладить его на себе, ощутить как он «сел» на Ваше тело как влитой. **Почувствовать покой. Поддержать в осознании это чувство. Вместе с покоем начинает ощущаться уверенность и решительность. По-**

чувствуйте их и обратите внимание на их местоположение в теле.

6. Мысленно сконцентрировать свое внимание на дыхании. Определить какой частью тела Вы дышите: животом, диафрагмой или грудью?

7. Дыхание животом: на вдохе максимально опустить воздух вглубь живота, на выдохе, мысленно животом произнося букву «И», выпустить воздух из себя. Таким образом, на вдохе «напитать» живот воздухом, осветить светом все недра собственного живота, на выдохе выпустить все наружу, мысленно произнося животом букву «И».

Восстанавливается контакт с теми частями тела, которые могли вначале не ощущаться. **Почувствовать покой. Поддержать в осознании это чувство. Вместе с покоем начинает ощущаться уверенность, решительность и готовность к действию. Почувствуйте их и обратите внимание на их местоположение в теле.**

8. Дыхание диафрагмой. Успокоить себя диафрагмальным дыханием, уравновесить себя. Мысленно проверить свой образ и по необходимости скорректировать его. Продолжает восстанавливаться контакт со всеми частями тела. **Почувствовать покой. Поддержать в осознании это чувство. Вместе с покоем ощущается уверенность, решитель-**

ность, готовность к действию, критичность мышления, ведущие к осознанию самого действия, которое ждет своего выполнения. Почувствуйте их и обратите внимание на их местоположение в теле.

9. Дыхание грудью. На вдохе ощутить как в процессе дыхания участвуют грудь и спина. Вдыхая воздух, наполнить им легкие, на выдохе, мысленно грудью произнося букву «Т», выпустить воздух из легких, груди и спины. Увидеть, как множественные буквы «Т», выскакивая из Вас, освобождают место для чувства покоя, который заполняет освободившееся место. **Контакт со всеми частями тела установлен полностью. Почувствовать покой. Поддержать в осознании это чувство. Вместе с покоем осознаются потребности, для удовлетворения которых уже есть критичность мышления, уверенность, решительность, готовность к действию и все необходимое. Закрепите их и запомните их местоположение в теле.**

10. Дыхание всем телом. Сконцентрировать внимание на том, как на вдохе все Ваше тело наполняется воздухом и светом. Воздух и свет проходят через все поры Вашего тела, и каждая клеточка Вашего тела принимает участие в этой работе. На выдохе, мысленно губами произнося букву «П», ощущайте

«чувство покоя на выдохе». **Почувствовать покой. Поддержать в осознании это чувство. На выдохе я осознаю свои потребности и готов их удовлетворять в любое подходящее для этого время.**

11. «Ощутить себя на выдохе». Самодиагностировать состояние покоя на шкале от 0 до 10. Отметить изменения. **Почувствовать покой на выдохе. Поддержать в осознании это чувство.**

Упражнение повторить 5 раз, возникает установка: ощущение покоя на выдохе, вместе с ней включаются и установки, заложенные последовательно в ходе выполнения упражнения.

Аналогично можно достигать любое другое желаемое состояние и закреплять (заякорить) его. Если трудно сразу начинать работу с образом, то можно предварительно провести пассивную мышечную релаксацию, после чего выполнить упражнение. Установки можно закладывать в соответствии с желаемым состоянием. Установки выделены жирным шрифтом.

АКТИВНАЯ МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Под термином «активная мышечная релаксация» (АМР) подразумевается процесс выполнения ряда простейших упражнений, которые могут снижать непроизвольное напряжение поперечной мускулатуры и тем самым приводить к значительному снижению тревожности, чрезмерной нервно-психической напряженности и уменьшать патогенное действие эмоционального стресса.

При постоянных не продолжительных по времени ежедневных занятиях отмечается прогрессирующая тенденция к развитию «привычки отдыхать» в любых условиях профессиональной деятельности, чем формируется психологическая установка, характеризующаяся меньшей возбудимостью и подверженности стрессам.

Использование метода АМР показано в случаях возникновения выраженного нервно-психического напряжения, невротических реакций, сопровождающихся нарушениями сна и наличием психосоматических жалоб на состояние здоровья.

Кроме того, данная методика показана военным специалистам, чья профессиональная деятельность сопровождается длительным нахождением в вы-

нужденной рабочей позе или связана с большими физическими нагрузками.

Общий курс самостоятельных занятий АМР по продолжительности должен занимать 2-3 недели, в течение 20-25 мин. ежедневно.

Инструкция: «Необходимо последовательно напрягать, а затем расслаблять основные группы мышц Вашего тела, для того чтобы научиться снимать излишнее нервно-психическое напряжение».

Запомните, что при выполнении всех последующих упражнений АМР Вы должны будете делать глубокий вдох и одновременно сильно напрягать соответствующие группы мышц. **Напряжение мышц осуществляется только на вдохе.**

Во время полного выдоха осуществляется расслабление названной группы мышц с фиксацией Вашего внимания на тех приятных ощущениях, которыми сопровождается процесс расслабления мышц (ощущение тепла, приятной тяжести и истомы в мышцах, уменьшение чувства усталости и др.). Примерное соотношение времени вдоха и выдоха 1 : 5, то есть, на 1 единицу времени вдоха (и напряжения группы мышц) приходится 5 единиц времени выдоха (и расслабления мышц). В общей сложности будет задействовано 14 основных групп мышц.

Сядьте поудобнее (при возможности можно лечь на спину). Вы можете ослабить или снять стесняющие детали Вашей одежды, такие, например, как ремни и расстегнуть верхнюю пуговицу рубашки.

Упражнение можно выполнять с закрытыми глазами.

1. Правая кисть. Делая глубокий вдох, одновременно сильно-сильно сожмите правую кисть в кулак. Затем, осуществляя полный выдох и расслабляя кисть, фиксируйте свое внимание на тех приятных ощущениях, которые появляются у Вас в расслабленных мышцах кисти.

Итак, сделайте глубокий вдох и сильно сожмите в кулак кисть правой руки. Раз! Сделайте полный выдох и одновременно разожмите кисть. Два! Сосредоточьте свое внимание на том, как в мышцах кисти появляется приятная тяжесть, мышцы наполняются теплом. Три! Почувствуйте, как из мышц уходит усталость. Четыре! Зафиксируйте в своей памяти это возникающее чувство приятного расслабления и успокоения. Пять! (Повторить 1-2 раза).

2. Левая кисть. Упражнение выполняется, как и в предыдущем случае. (Повторить 1-2 раза).

3. Правое плечо. Сделайте глубокий вдох, одновременно сильно сожмите в кулак правую кисть и напрягите бицепс правой руки.

Раз! Сделайте полный выдох, расслабляя кисть и бицепс. Два! Сосредоточьте свое внимание на том, как в мышцах правой руки появляются приятные ощущения. Три! Чувство усталости покидает Ваше тело. Четыре! Вы расслабляетесь и отдыхаете. Зафиксируйте в памяти те приятные ощущения тепла и покоя, которые появляются в мышцах Вашей правой руки. Пять! (Повторить 1 -2 раза).

4. Левое плечо. Упражнение выполняется, как и в предыдущем случае. (Повторить 1-2 раза).

5. Мышцы лба. На вдохе максимально поднимите вверх брови (как будто Вы чему-то сильно удивились). При этом глаза остаются закрытыми. Раз! На выдохе расслабьте мышцы лба. Прочувствуйте, как мышцы лба расслабляются. (Повторить 1-2 раза).

6. Мышцы носа и век. Глаза остаются закрытыми. На вдохе сильно наморщите нос, и крепко зажмурьте глаза (как будто в глаза попало мыло). Раз! На выдохе расслабьте мышцы носа и мышцы век. Дайте себе возможность прочувствовать, как у Вас расслабляются мышцы лица. (Повторить 1-2 раза).

7. Мышцы рта. Глаза закрыты. На вдохе оскальтесь, резко напрягите мышцы рта, при этом углы рта сильно опустите книзу. Раз! На выдохе расслабьте мышцы рта. Прочувствуйте, как у Вас расслабля-

ются мышцы рта, расслабляются все мышцы лица.

8. Мышцы шеи. На вдохе голову сильно наклоните вперед, лопатки максимально поднимите вверх и сдвиньте их к позвоночнику. Раз! На выдохе (два, три, четыре, пять) расслабьте мышцы шеи, лопатки резко «бросьте» вниз. Прочувствуйте и зафиксируйте в памяти, как в мышцах шеи и в области воротниковой зоны появляется тепло и чувство приятной тяжести. (Повторить 1-2 раза).

9. Мышцы живота. На вдохе сильно напрягите и втяните внутрь мышцы живота. Раз! На выдохе (два, три, четыре, пять) - расслабьте мышцы живота и прочувствуйте, как приятное тепло разливается в области солнечного сплетения, как мышцы живота наполняются приятной тяжестью. Прочувствуйте, как Вас покидает чувство усталости и возникает чувство внутреннего покоя. (Повторить 1-2 раза).

10. Мышцы области промежности. На вдохе сильно напрягите и втяните внутрь мышцы промежности. Раз! На выдохе (два, три, четыре, пять) расслабьте мышцы промежности и прочувствуйте, как в них появляется приятное чувство тепла и тяжести. (Повторить 1-2 раза).

11. Мышцы правого бедра. На вдохе резко напрягите мышцы правого бедра. Раз! На выдохе (два, три, четыре, пять) расслабьте мышцы бедра. Зафиксируйте

те в своей памяти приятное чувство тяжести и тепла, появляющееся в мышцах бедра. (Повторите 1-2 раза).

12. Мышцы левого бедра. Упражнение выполняется, как и в предыдущем случае. (Повторить 1-2 раза).

13. Мышцы правой стопы. Правую ногу вытяните вперед. Поставьте ее на пятку. На вдохе большой палец правой ноги максимально потяните на себя. Раз! На выдохе (два, три, четыре, пять) – расслабьте икроножную мышцу, «отпустите» большой палец. Зафиксируйте в своей памяти приятные ощущения тепла и тяжести, появляющиеся в икроножной мышце и мышцах стопы. Все мышцы Вашего тела сейчас очень тяжелые. Вы расслаблены. Запомните эти приятные ощущения. В течение некоторого времени наслаждайтесь этим ощущением расслабления (здесь пауза 2-3 минуты, в течение которой дыхание осуществляется произвольно). (Повторить 1-2 раза).

14. Мышцы левой стопы. Упражнение выполняется, как и в предыдущем случае. (Повторить 1-2 раза).

15. На вдохе резко напрягите все группы мышц: кистей, плеч, лба, носа и век, рта, шеи, живота, области промежности, бедер, стоп. На выдохе (два,

три, четыре, пять) – расслабьте все мышцы. (Повторить 1-2 раза).

ПАССИВНАЯ МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Метод пассивной мышечной релаксации (ПМР) заключается в сосредоточении внимания на сенсорных сигналах, поступающих из конкретных групп поперечно-полосатых мышц и последующем их расслаблении в процессе непосредственной концентрации внимания на этих мышечных группах.

Показания к использованию метода ПМР такие же, как и в случае с активной мышечной релаксацией. Однако метод ПМР является наиболее действенным в плане нормализации качества сна.

Преимущество метода ПМР заключается в том, что человек может заниматься пассивной релаксацией в любых условиях, не мешая окружающим и не привлекая к себе внимание.

Самостоятельные занятия ПМР осуществляются, как правило, перед сном в течение 15-20 мин. Кроме того, данная методика может использоваться днем в удобное время с целью снятия излишнего нервно-психического напряжения.

Основным недостатком данного метода ПМР является то, что он, как и другие формы умственного

воображения, недостаточно эффективен при появлении отвлекающих мыслей или при наличии низкого уровня интеллектуального развития. В этом случае целесообразно использовать метод активной мышечной релаксации.

Известно, что стресс приводит к повышению уровня тревожности, появлению излишнего мышечного напряжения, что негативным образом сказывается на качестве сна и самочувствии человека. Поэтому, если Вы научитесь снимать чрезмерное мышечное напряжение, Вы тем самым сможете уменьшать стресс и тревогу, нормализовать свой сон. То, что Вы будете делать, заключается в расслаблении основных мышечных групп Вашего тела. Это делается посредством сосредоточения внимания на каждой группе мышц. Запомните, что ежедневные непродолжительные занятия помогут Вам научиться достигать состояния глубокой релаксации лишь путем концентрации внимания на расслаблении каждой из различных групп мышц Вашего тела.

Закройте глаза. Устройтесь в кресле, как можно удобнее, или примите позу «кучера, спящего на дрожжах». (При возможности можно лечь на спину). Помните, необходимо концентрировать свое вни-

мание на том, чтобы все Ваши мышцы были расслаблены.

1. Мышцы головы. Сделайте глубокий вдох. (Пауза 3 с). А сейчас на выдохе ощутите, как все мышцы головы расслабляются по мере того, как теплая волна расслабления начинает спускаться с макушки вниз.

Сосредоточьте свое внимание на мышцах лба. Прочувствуйте, как мышцы лба расслабляются, как на лбу разглаживаются все морщинки. Сосредоточьте свое внимание на том, что мышцы лба становятся тяжелыми и расслабленными (пауза 10 с).

Тепло опускается ниже на мышцы век и носа. Прочувствуйте, как мышцы век тяжелеют, как будто наливаются свинцом. Мышцы носа расслабляются, становятся тяжелыми. По всем мышцам лба, век и носа разливается приятное тепло.

Тепло опускается ниже, на мышцы рта. Мышцы рта расслабляются, становятся тяжелыми. Нижняя челюсть немного отвисает.

Я концентрирую свое внимание на том, что мышцы рта и челюсти становятся тяжелыми и расслабленными. Все неприятные мысли улечучиваются, все заботы и тревоги покидают меня (пауза 10 с).

2. Мышцы шеи и плеч. Я начинаю ощущать, как теплая волна расслабления опускается к мышцам

шеи. Все мышцы шеи расслабляются, наливаются теплом, становятся тяжелыми. Я концентрирую свое внимание на том, что все мышцы шеи стали тяжелыми и расслабленными, голова повисла, чувство безмятежного покоя и расслабления охватывает все мое тело, я отдыхаю и расслабляюсь (пауза 10 с).

Теперь я сосредоточил свое внимание на том, что приятная волна тепла спускается к мышцам плечевого пояса. Я чувствую: мышцы плечевого пояса стали расслабленными и тяжелыми. Я концентрирую свое внимание на том, что все мышцы шеи, мышцы плечевого пояса стали тяжелыми и расслабленными. Чувство напряжения и усталости покидает мое тело. Я расслаблен и отдыхаю (пауза 10 с).

3. Мышцы рук. Я чувствую, как приятная теплая волна расслабления спускается к кистям рук и разливается по всем мышцам.

Все мышцы расслабляются, становятся тяжелыми, как будто наливаются свинцом. Расслаблены мышцы предплечий, расслаблены мышцы кистей рук. Приятное тепло разливается по всем мышцам рук. Все мое тело отдыхает. Чувство усталости покидает мое тело. Я расслабляюсь и отдыхаю. Я хорошо запомнил возникшие ощущения. Теперь лишь одно

воспоминание об этих ощущениях будет приводить к их появлению (пауза 10 с).

4. Мышцы груди и живота. Я концентрирую свое внимание на мышцах груди и живота. Я чувствую: напряжение покидает мышцы груди и живота. Они расслабляются. Мое дыхание становится ровным и спокойным. Делаю спокойный вдох (пауза 2 с), выдох. Вдох, выдох. С каждым выдохом спадает напряжение мышц всего тела. Я отдыхаю. Я расслаблен. (Пауза 10 с).

5. Мышцы ног. Я концентрирую свое внимание на мышцах ног. Я чувствую, как теплая волна расслабления опускается к бедрам. В то время как я перевожу свое внимание на мышцы бедер, мышцы лба, век, рта, шеи, плеч, рук остаются расслабленными. (Пауза 5 с). Мышцы бедер становятся теплыми и тяжелыми, как будто наливаются свинцом. (Пауза 5 с). Тепло спускается ниже, охватывает голени. Мышцы голеней расслабляются, становятся тяжелыми и теплыми. Я чувствую, как обе икроножные мышцы становятся расслабленными. Я сосредоточил свое внимание на том, как икры становятся тяжелыми и расслабленными (пауза 5 с). Тепло опускается ниже, разливается по мышцам стоп. Я позволяю своим стопам стать тяжелыми и расслабленными (пауза 5 с). Я сосредоточил свое внимание на

том, как мышцы бедер, мышцы голени и мышцы стоп стали тяжелыми, расслабленными, как будто налиты свинцом. Я хорошо запомнил возникшие ощущения. Теперь лишь одно воспоминание об этих ощущениях будет приводить к их появлению (пауза 10 с).

6. Заключительная часть. Я чувствую, как все мышцы моего тела сейчас расслаблены. Расслаблены мышцы лба, век, щек, рта (пауза 5 с). Расслаблены и отдыхают мышцы шеи и плеч (пауза 5 с). Стали расслабленными и тяжелыми все мышцы рук (пауза 5 с). Я чувствую, как напряжение покинуло мышцы груди и живота. Все мышцы груди и живота расслаблены. Дыхание ровное и спокойное (пауза 5 с). Я сосредоточил свое внимание на том, что все мышцы моих ног стали тяжелыми и расслабленными. Приятное тепло разливается по моим бедрам, голени, стопам. Все мышцы ног стали тяжелыми и расслабленными (пауза 5 с). Все основные мышцы моего тела сейчас расслаблены. Я отдыхаю. Чувство усталости покидает мое тело. Я повторяю на выдохе: «Я спокоен». «Я расслаблен». Я в течение нескольких минут нахожусь в состоянии расслабления. Я продолжаю отдыхать и расслабляться, повторяя про себя на выдохе: «Я расслаблен...», «я спокоен...», «я расслаблен...», «я спокоен...» (пауза 5 мин).

7. Переход к бодрствованию. В тех случаях, когда метод ПМР будет применяться в течение учебного (рабочего) дня, по завершению упражнений необходимо применять мобилизующие формулы:

«Я хорошо отдохнул и расслабился. Сейчас я буду считать от 1 до 5. С каждым счетом я буду чувствовать, что я становлюсь все более и более бодрым, а все мое тело хорошо отдохнуло. Когда я дойду в счете до 5, то сразу открою глаза и буду чувствовать себя бодрым, свежим, полным энергии готовым хорошо выполнять свои служебные обязанности».

Один! Я чувствую себя бодрым и свежим. Два! Все мышцы моего тела отдохнули и наполнились силой. Я потягиваюсь! Я вращаю кистями рук и стопами ног. Три! Я чувствую себя сильным, я потягиваюсь! Четыре! Я готов к работе, еще раз потягиваюсь! Пять! Я открываю глаза.

Дыхательные упражнения

Учитывая важность дыхательных упражнений, остановимся на них более подробно. Из физиологии дыхания известно, что фаза вдоха активизирует, а фаза выдоха успокаивает психическое состояние. Поэтому с целью успокоения дыхательный цикл должен состоять из сравнительно короткого, но

энергичного вдоха, удлинённого выдоха и короткой паузы между ними. Активация психического состояния достигается растянутым вдохом, коротким и энергичным выдохом с паузой на высоте вдоха. Продолжительность паузы находится в прямой связи с длительностью вдоха и во всех случаях равна ее половине. Правильно поставленное брюшное дыхание вовлекает в дыхательный акт все отделы легких, увеличивает степень оксигенации (наполнения кислородом) крови, жизненную емкость легких, массирует внутренние органы. Для полноценного вдоха необходимо выпячивать живот, а во время выдоха – втягивать, как бы вытесняя воздух из легких.

Успокаивающий тип дыхания используют для нейтрализации избыточного возбуждения, нервного перенапряжения после конфликтных, стрессовых ситуаций. Он характеризуется постепенным удлинением в два раза выдоха по сравнению со вдохом. Пауза после выдоха равна половине времени вдоха. На втором этапе удлиняются вдох и выдох. На третьем вдох удлиняется до тех пор, пока не будет равен выдоху. На четвертом процесс дыхания возвращается к исходной величине. Удлинять дыхание больше, чем до счета 10, не рекомендуется.

Успокаивающее дыхание

$$\text{I этап} \quad \frac{4}{4+(2)} \quad \frac{4}{5+(2)} \quad \frac{4}{6+(2)} \quad \frac{4}{7+(2)} \quad \frac{4}{8+(2)}$$

$$\text{II этап} \quad \frac{4}{9+(2)} \quad \frac{5}{9+(2)} \quad \frac{5}{10+(2)}$$

$$\text{III этап} \quad \frac{6}{10+(3)} \quad \frac{7}{10+(3)} \quad \frac{8}{10+(4)} \quad \frac{9}{10+(5)} \quad \frac{10}{10+(2)}$$

$$\text{IV этап} \quad \frac{9}{10+(4)} \quad \frac{8}{9+(4)} \quad \frac{7}{8+(3)} \quad \frac{6}{7+(3)} \quad \frac{5}{6+(2)} \quad \frac{5}{5+(2)} \quad \frac{5}{4+(2)}$$

Цифры обозначают счет. Каждый счет соответствует одной секунде. Цифры в числителе обозначают продолжительность вдоха, в знаменателе – выдоха, в скобках – продолжительность паузы.

Активирующий (мобилизующий) тип дыхания помогает преодолению сонливости, вялости, утомления, связанных с монотонной работой, мобилизует внимание.

Дыхательные упражнения положительно влияют на системы дыхания, кровообращения, пищеварения, тканевый обмен, повышают функциональные воз-

возможности всех систем организма, определяя в конечном итоге общий тонус и бодрое состояние.

Активирующее (мобилизирующее внимание)

$$\text{I этап } \frac{4+(2)}{4} \quad \frac{5+(2)}{4} \quad \frac{6+(2)}{4} \quad \frac{7+(2)}{4} \quad \frac{8+(2)}{4}$$

$$\text{II этап } \frac{8+(4)}{5} \quad \frac{9+(4)}{5} \quad \frac{10+(5)}{5}$$

$$\text{III этап } \frac{10+(5)}{6} \quad \frac{10+(5)}{7} \quad \frac{10+(5)}{8} \quad \frac{10+(5)}{9} \quad \frac{10+(5)}{10}$$

$$\text{IV этап } \frac{10+(5)}{9} \quad \frac{9+(4)}{8} \quad \frac{8+(4)}{7} \quad \frac{7+(3)}{6} \quad \frac{6+(3)}{5} \quad \frac{5+(2)}{4} \quad \frac{4+(2)}{4}$$

Каждое занятие дыхательной гимнастикой обычно заканчивается потягиванием (энергичным в случае мобилизации) всего тела.

Упражнения дыхательной гимнастики рекомендуется проводить перед выполнением упражнений саморегуляции.

Литература:

1. Алейникова Т.В. Анатомия и физиология ЦНС. – Ростов-н/Д, 1997.

2. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. – М.: Политиздат, 1989.

3. Джерард Роберт В. Измени свою ДНК, измени свою жизнь! / Пер. с англ. – М.: ООО Издательский дом «София», 2006.

4. Королева Т.П. Психолого-педагогический контроль в системе здоровьесберегающих технологий подготовки юных спортсменов и туристов. Научно-методическое пособие. – Краснодар, изд-во КСЭИ, 2003.

5. Медведев В.И. Методологические аспекты изучения функционального состояния // Метод. проблемы обработки медико-биологической информации. Л.: Наука, 1983.

6. Наенко Н.И. Психическая напряженность. – М.: МГУ, 1976.

7. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. – М.: ПЕР СЭ, 2005.

8. Щербакова Е.А. Тренинг профессионально важных качеств курсанта: Учебно-методическое пособие. – Краснодар: КВВАУЛ, 2007.

Упражнения общей методики психической саморегуляции

Составитель: Щербакова Елена Алексеевна

Редактор Т.Ф.Козловская

Сдано в набор 29.01.03.

Подписано в печать 08.07.03.

Формат 60x84/32. Бумага типографская.

Усл.печ.л.0,68. Уч.-изд. л. 0,7. Тираж 150 экз.

Бесплатно.

Изд. № - 08. Заказ № - 08.

Редакционно-издательский отдел КВВАУЛ,
типография КВВАУЛ,
350005, г. Краснодар, ул. Дзержинского,
Краснодарское высшее военное авиационное
училище летчиков (военный институт)