

## Визуализация



### Вступление

Наше тело и мозг взаимодействуют друг с другом при помощи химических и электрических сигналов. Это значит, что когда мы думаем о чем-то, что нас расстраивает, пугает или вызывает у нас стресс, тело реагирует на этом соответствующим образом: в мышцах нарастает напряжение, пищеварение затрудняется, появляются проблемы со сном. Когда тело находится в напряжении, мозг считывает этот сигнал, и в итоге возникает замкнутый круг, когда уровень физиологического напряжения повышает психологический стресс и наоборот. Из этого замкнутого круга можно вырваться, разорвав цикл стресса либо в своем теле при помощи дыхательных упражнений, упражнений на растяжку или прогрессирующей мышечной релаксации (ПМР), либо в своем разуме при помощи техник осознанности, визуализации и заземления. Именно о визуализации мы и поговорим в этом раздаточном материале.

Визуализация – это полезная техника, которая позволяет разорвать цикл стрессовых реакций на психологическом уровне даже в тех условиях, когда внешнее окружение лишь усугубляет стресс. Визуализация помогает временно абстрагироваться от сложившейся ситуации, а вместе с ней и от своего текущего эмоционального состояния. Существует множество различных техник визуализации, однако в этом раздаточном материале мы рассмотрим три простых упражнения, которые отлично подойдут для начинающих.

Визуализация – это полезная техника, которая позволяет разорвать цикл стрессовых реакций на психологическом уровне даже в тех условиях, когда внешнее окружение лишь усугубляет стресс.



### Пошаговая инструкция

Все упражнения на визуализацию начинаются одинаково. Сядьте в удобном положении, откиньтесь на спинку кресла или стула и закройте глаза. Если по каким-то причинам вам некомфортно делать упражнение с закрытыми глазами, опустите взгляд и смотрите в одну точку на полу, не напрягая зрение. Почувствуйте, как ваши стопы твердо стоят на полу. Позвольте плечам расслабиться. Расслабьте челюсть так, чтобы ваш рот был слегка приоткрыт. Трижды глубоко вдохните через нос и выдохните через рот. Прислушайтесь к ощущению того, как ваши легкие наполняются воздухом при каждом вдохе.

## Визуализация успокаивающих цветов

Это элементарная техника визуализации, которая отлично подходит для начинающих. Суть упражнения заключается в том, чтобы по очереди представлять себе разные цвета, помогая себе внутренне расслабиться и абстрагироваться от мыслей. Если какой-то из этих цветов является для вас триггером или связан с некими неприятными воспоминаниями, просто пропустите его во время упражнения. И наоборот, если тот или иной цвет оказывает на вас особо выраженный успокаивающий и расслабляющий эффект, не спешите и задержитесь на нем подольше.

	Начнем с красного. Подумайте о красном цвете и сосредоточьтесь на этом образе. Представьте разные оттенки: темно-красный, ярко-красный, бледно-красный. Выберите свой любимый оттенок красного и позвольте этому оттенку заполнить все пространство перед вашим мысленным взором и полностью овладеть вашим разумом. Наслаждайтесь красным цветом.
	А теперь пусть красный цвет плавно сменится оранжевым. Представьте разные оттенки: темно-оранжевый, ярко-оранжевый, бледно-оранжевый. Выберите свой любимый оттенок оранжевого и позвольте этому оттенку заполнить все пространство перед вашим мысленным взором и полностью овладеть вашим разумом. Наслаждайтесь оранжевым цветом.
	А теперь пусть оранжевый цвет плавно сменится желтым. Представьте разные оттенки: темно-желтый, ярко-желтый, бледно-желтый. Выберите свой любимый оттенок желтого и позвольте этому оттенку заполнить все пространство перед вашим мысленным взором и полностью овладеть вашим разумом. Наслаждайтесь желтым цветом.
	А теперь пусть желтый цвет плавно сменится зеленым. Представьте разные оттенки: темно-зеленый, ярко-зеленый, бледно-зеленый. Выберите свой любимый оттенок зеленого и позвольте этому оттенку заполнить все пространство перед вашим мысленным взором и полностью овладеть вашим разумом. Наслаждайтесь зеленым цветом.
	А теперь пусть зеленый цвет плавно сменится синим. Представьте разные оттенки: темно-синий, ярко-синий, бледно-синий. Выберите свой любимый оттенок синего и позвольте этому оттенку заполнить все пространство перед вашим мысленным взором и полностью овладеть вашим разумом. Наслаждайтесь синим цветом.
	А теперь пусть синий цвет плавно сменится фиолетовым. Представьте разные оттенки: темно-фиолетовый, ярко-фиолетовый, бледно-фиолетовый. Выберите свой любимый оттенок фиолетового и позвольте этому оттенку заполнить все пространство перед вашим мысленным взором и полностью овладеть вашим разумом. Наслаждайтесь фиолетовым цветом.
Наконец, представьте как все цвета меркнут и исчезают, сменяясь белым. Позвольте белому цвету распространиться и полностью заполнить ваше сознание. Представьте, как ваше тело окутывает яркий белый свет. Когда будете готовы закончить упражнение, сделайте три глубоких вдоха и откройте глаза.	

## Визуализация защитного света

Эта визуализация пригодится в те моменты, когда вы чувствуете себя особенно уязвимыми. Попробуйте делать ее в те дни, когда вас что-то расстроило или задело, или когда вас настолько впечатлили истории о горе, боли, страхах и травмах других людей так, что вам сложно от них оправиться.

	Глубоко вдохните и представьте, как вам на макушку падает мощный луч яркого белого света. С каждым вдохом поток света распространяется по телу. Свет заливает лоб и щеки, затылок, шею и плечи, охватывает все ваше тело.
	На следующем выдохе представьте, как пространство вокруг вас тоже озаряется светом, и теперь белый свет словно окутывает ваше тело неким защитным коконом. С каждым вдохом свет становится сильнее и ярче. Все ваши страхи и невзгоды остались за пределами светящейся сферы. Внутри нее вам хорошо и спокойно, свет наполняет вас уверенностью и силой. Побудьте внутри этой сферы столько, сколько вам хочется, оставаясь под защитой яркого белого света, надежно охраняющего границы вашего личного пространства. Вдыхайте холодный белый свет, выдыхайте все печали и напряжение, позволяя потоку света выталкивать негатив за пределы защитного кокона.
Когда будете готовы закончить упражнение, сделайте три глубоких вдоха и откройте глаза. Пусть образ защитной светящейся сферы остается с вами на протяжении всего дня. Не переживайте, сфера не мешает вам заботиться об окружающих, а будет оберегать вас и наполнять свежими силами, чтобы вы могли и дальше помогать другим.	

## Визуализация прогулки на природе

Эта визуализация отлично подойдет для того, чтобы взбодрить свое тело и разум. Представьте себе некое живописное и мирное место. Пусть это будет лесная опушка, поляна на берегу реки, пляж на морском побережье, горный перевал или даже молчаливая пустыня. Выберите любое место, в котором вы чувствуете себя беззаботно и счастливо.

	Представьте, что вы внезапно очутились в своем воображаемом месте и стоите посреди тропы. Почва мягко пружинит под вашими шагами. Сейчас ваше любимое время суток. Мягкий свет заливает окрестности. Вы чувствуете ласковое тепло лучей на коже. Ноздри наполняются букетом приятных ароматов, когда вы полной грудью вдыхаете свежий воздух.
	Вы медленно шагаете по тропе. Погода идеальная – не холодно и не жарко. Пространство вокруг наполнено звуками природы – тихим шелестом ветра или щебетом птиц. С каждым шагом по этой тропе, вы оставляете позади свой стресс и переживания, в теле появляется приятная легкость, вы все больше и больше расслабляетесь. Напряжение покидает мышцы рук и ног, уступая место расслаблению и комфорту. Шея и спина выпрямляются и расслабляются, словно вам больше не нужно нести на себе тяжелый груз напряжения и стресса.
	Вы любуетесь живописным пейзажем вокруг, обращая внимание на все мельчайшие детали, которые делают его настолько привлекательным для вас: насыщенные цвета неба над головой и земли под ногами, текстуры ландшафта, растения и животные, которые здесь обитают. Вы уверенно шагаете по тропе, чувствуя надежную опору под ногами.
	Тропа приводит вас в самый живописный уголок этого волшебного места, и перед вами открывается ваш любимый вид. Вы выбираете себе удобное местечко, чтобы присесть, и восхищаетесь умиротворенностью и красотой пейзажа. Сосредоточьтесь на своих сенсорных ощущениях. Что вы видите перед собой? Какие звуки вы слышите? Какие запахи до вас доносятся? Какие тактильные ощущения вы чувствуете? Представьте, как легкий ветерок ласково треплет вам волосы. Представьте, как до вас доносится шум деревьев или тихий шелест воды. Если вы в лесу, присмотритесь, как листья колышутся на ветру, и прислушайтесь к пению птиц. Если вы сидите возле воды, понаблюдайте за мерным движением волн, послушайте, с каким плеском они разбиваются о скалы или песок пляжа. Если вы посреди горного перевала, взгляните наверх, посмотрите, как облака размеренно плывут по небу, и прислушайтесь к шуму ветра. Если вы в пустыне, представьте, как лучи закатного солнца переливаются на песке, а вдали на горизонте начинают загораться первые вечерние звезды. Здесь вы под защитой и в безопасности. Оставайтесь в этом месте столько, сколько вам хочется.
Когда будете готовы закончить упражнение, сделайте три глубоких вдоха и слегка пошевелите пальцами рук и ног, чтобы разбудить свое тело. Потом медленно откройте глаза. Пару минут просто посидите в тишине, давая себе привыкнуть к возвращению в реальность. Прислушайтесь к чувству спокойствия, которое за это время успело поселиться в вашем теле и разуме. Пусть ощущение умиротворения и безопасности, которое вы обрели в этом воображаемом месте, остается с вами на протяжении всего дня.	

### Литература и дополнительные материалы

1. Center for Integrated Healthcare (2013). Visualization/Guided Imagery. Retrieved from [https://www.mirecc.va.gov/cih-visn2/Documents/Patient\\_Education\\_Handouts/Visualization\\_Guided\\_Imagery\\_2013.pdf](https://www.mirecc.va.gov/cih-visn2/Documents/Patient_Education_Handouts/Visualization_Guided_Imagery_2013.pdf)
2. MentalHelp.Net. Visualization and Guided Imagery Techniques for Stress Reduction: American Addictions Center. Retrieved from <https://www.mentalhelp.net/stress/visualization-and-guided-imagery-techniques-for-stress-reduction/>
3. Star, K. (2020). Using Visualization to Reduce Anxiety Symptoms: Verywellmind. Retrieved from <https://www.verywellmind.com/visualization-for-relaxation-2584112>