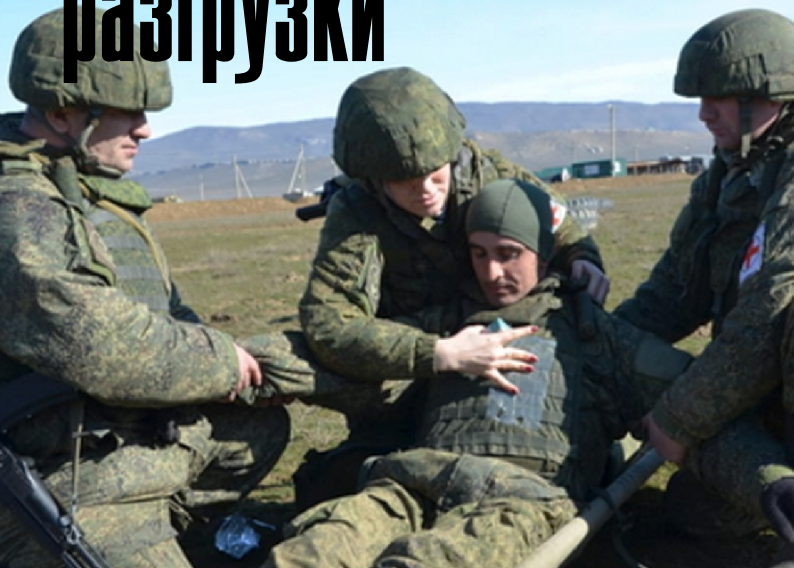




Фонд социальной поддержки военнослужащих
имени Героя Советского Союза Г.И. Бояринова

Алиева Ш.Х.

МЕТОДИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РАЗГРУЗКИ



ISBN 978-5-93883-542-9



19 марта 2024 года отмечалось **55-летие** создания Курсов усовершенствования офицерского состава (**КУОС**) КГБ СССР, легендарного подразделения, готовившего командиров подгрупп спецназа КГБ СССР для действия в тылу «противника» в «особый период». Его курсанты вошли в историю, обеспечив успешное проведение операций **«Байкал–79»** и **«Шторм–333»** по смене власти в **Афганистане**: взятие под контроль всех важных правительственных и военных объектов в Кабуле, включая штурм дворца «Тадж-бек» («дворца Амина»). Они же составили основу группы спецназа разведки КГБ СССР «Вымпел». Выпускники КУОС участвовали в целом ряде операций на дальних рубежах Родины, долгие годы надёжно обеспечивая мир и покой наших граждан.



ШОН — Школа особого назначения в Балашихе

ФОНД СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.И. БОЯРИНОВА

Алиева Ш.Х.

Методика
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ
разгрузки



Москва

Издатель Воробьев А.В.

2024

УДК 624:623.4
ББК 38.623:68.8
А50

www.sozidaj.ru



kuos-vympel.ru

АЛИЕВА ШЕЙЛА ХАСАЕВНА

А50 Методика эмоциональной разгрузки / Под общ. ред. А.В. Захарова / Фонд социальной поддержки военнослужащих имени Героя Советского Союза Г.И. Бояринова. — М.: Издатель А.В. Воробьев, 2024. — 52 с.

ISBN 978–5–93883–542–9

В учебно-методическом пособии показаны приемы, разработанные на опыте 1-й и 2-й Чеченских войн, событий в Сирии и других вооруженных конфликтов. Это отработанные и проверенные методики и приемы, показавшие простоту освоения и применения, эффективность воздействия. Это не психология. Это психофизиологические методы. Они работают безусловно и точно. Военные врачи и психофизиологи успешно используют их в процессе профессиональной подготовки и при проведении реабилитационных мероприятий.

Издание дополнено материалами, учитывающими современный опыт ведения боевых действий.

ISBN 978–5–93883–542–9 © Алиева Ш.Х., 2024
© Володарский Н.С., художник, 2024
© Воробьев А.В. & Центр СК, оформление, 2024

Учебно-методическое издание

Подп. в печ. 01.08.2024. Формат 60x88/16. Усл.-печ. л. 3,25. Тираж 500 экз. Заказ № 285.

Оригинал-макет и оформл. Александра Р. Издатель А.В. Воробьев. 7720376@mail.ru

СОДЕРЖАНИЕ

Борьба с мощным стрессовым воздействием на СВО	4
Введение	7
Антистрессовая подготовка.....	8
1. «Кручение» — основной прием	9
2. «Закладка» — следующий прием.....	12
3. «Разминка» — завершающий прием.....	14
Мобилизация	15
1. «Кручение» — основной прием	16
2. «Хлест» — следующий прием.....	19
3. Шейный массаж — завершающий прием	20
Восстановление.....	22
1. Махи руками.....	23
2. «Покачивание» — завершающий прием.....	24
Адаптация.....	27
1. «Сканирование зажимов» — первый прием.....	28
2. «Образы» — завершающий прием.....	30
Управление болью и способы быстрого восстановления	32
Введение	34
Практика	37
Комплекс для снятия острой боли №1	38
Комплекс для снятия острой боли №2.....	43
Комплекс для снятия хронической, затыжной и постоянной боли.....	46
ОБ АВТОРЕ.....	52

Борьба с мощным стрессовым воздействием на СВО

Цель данного методического пособия — сформировать у военнослужащего навыки, которые помогут легко справляться с мощным стрессовым воздействием в период пребывания в зоне Специальной военной операции.

Представленные практические приемы основаны на отечественных разработках, которые на протяжении более 30 лет применялись для помощи людям как в экстремальных ситуациях, так и в мирных целях, для развития.

Методика эмоциональной разгрузки относится к психофизиологическим, что является преимуществом в плане быстроты освоения и получения стабильных результатов, т.к. в процессе включается психологическая и физиологическая функции работы организма одновременно.

Практические комплексы, представленные в данном методическом пособии, подобраны таким образом, чтобы в критических, стрессовых ситуациях человек мог использовать их самостоятельно, без контроля специалиста. Оздоровительные комплексы методики эмоциональной разгрузки не имеют побочных действий, возрастная категория обучающихся — от 5 лет.

*Запрещено для психически
больных людей.*

Комплексы данной методики состоят из приемов, которые основаны на повторяемых психофизических движениях и альфа-ритмах мозга, что дает возможность при частом повторении создавать рефлекторные реакции (рефлексы), которые включаются автоматически в тех ситуациях или состояниях, для которых они создавались.

В данном пособии по методике эмоциональной разгрузки представлены практические комплексы, которые направлены на выработку:

- **антистрессовых навыков** (при различных стрессовых ситуациях, тревожных состояниях, страхах, переживаниях, зависаниях на стрессовом воспоминании);
- **навыков быстрой адаптации** (в коллективе, к конкретной ситуации);
- **навыков мобилизации** (быстрой подстройки к конкретной ситуации);
- **навыков быстрого психо-физического восстановления** (после стрессовых ситуаций, физических и эмоциональных перегрузок; а также для улучшения качества сна — быстрого засыпания, крепкого сна, качественного восстановления).

Введение

*Человек выздоравливает тогда,
когда думает о здоровье!*

Возможности человека безграничны, и только цель определяет результат!

Чего вы хотите, куда вы стремитесь, что именно вы хотите в данный момент или в будущем? **Цель — основа всему!** Наши цели включают в работу мозг, а он в свою очередь дает результат. Хотите убрать страх — поставьте цель быть спокойным и уверенным. Хотите иметь много сил — поставьте цель хорошо высыпаться и восстанавливаться. Чего вы хотите? От цели зависит то, что вы имеете или можете получить. Нам дан разум для развития и помощи себе, а умение управлять этим делает человека неуязвимым. Думайте, ставьте цели, используйте специальные приемы, которые описаны ниже, и вы удивитесь, как быстро и легко вы можете получать спокойствие, уверенность и прилив дополнительной силы в самый нужный и ответственный момент.

Антистрессовая подготовка

Это одна из основных подготовительных частей, которая включает правильную, гармоничную работу всего организма. Получив **антистрессовый навык**, человек легко переключается на поставленную задачу, быстрее осваивает материал, спокойнее и увереннее себя чувствует.

Применять при:

1. Подготовке к предстоящим стрессовым ситуациям.

2. После стрессовой ситуации, для эмоциональной и физической разгрузки (расслабления, успокоения).

Основная задача — научиться быстро снимать стресс (избыточное напряжение, волнение, страх), что даст прилив сил, уверенности и внутреннего спокойствия.

Комплекс состоит из трех приемов — «Кручение», «Закладка», «Разминка».

На выполнение данного комплекса уходит не более 7 минут.

1. «Кручение» — основной прием

Прием, дающий сброс страха, тревог, переживания, стрессов любого уровня. Данный прием направлен на **обнуление** любых негативных эмоций. Любая негативная, неприятная, эмоционально тяжелая мысль после применения данного приема обнулится, негативные эмоции уйдут, и человек начнет испытывать легкую пустоту, облегчение, спокойствие.

Данный прием выполняется не более 3–4 минут. Нельзя ставить будильники, различные звуковые напоминания, ориентируемся на внутренние биоритмы. Как время начнет истекать, мозг сам даст сигналы, что достаточно. Это может быть в виде замедления движения или нежелания продолжать.



Встаньте прямо, ноги слегка расставив для устойчивости. Начните поворачиваться вправо, затем влево. Закройте глаза. Максимально расслабьте руки. Во время поворотов они должны свободно болтаться, у кого-то они могут слегка биться по телу. Голова должна поворачиваться вместе с телом, а бедра оставаться на месте. Начните делать кручение с каждым поворотом быстрее. Скорость поворотов должна соответствовать вашим переживаниям. Когда человек

нервничает, боится, стрессует, уровень напряжения растет и сердце ускоряется в своей работе. Начните крутиться в такт вашему пульсу, в такт переживанию, это будет быстро, но быстро настолько, чтобы вы не уставали. Прием не направлен на то, чтобы вы устали, он должен сбросить ваш негатив, поэтому кручение быстрое и приятное одновременно. Начните думать о том, что тревожит, не жалейте себя здесь, этот режим защищенный и никакого вреда принести вашему организму не может. Пока вы крутитесь, напряжение все время падает. Думайте о том, что тревожит, и крутитесь в такт вашему напряжению. Старайтесь максимально расслаблять руки в момент кручения, это даст еще больший сброс. У вас должен быть один быстрый ритм и негативные эмоции в голове. Такое сочетание дает мощный сброс эмоций и физического перенапряжения.

3–4 минуты, и достаточно! Начните постепенно замедляться, мы переходим к следующему приему. Глаза не открывайте, они у нас все время закрыты для лучшей концентрации.

Можно их приоткрыть тем, кто переживает, что стукнется о стенку рядом или упадет. Такое исключено, т.к. у вас все под контролем, но для спокойствия можно это сделать.

2. «Закладка» — следующий прием



После «Кручения» мы плавно переходим на легкое покачивание. Оставьте тело, не управ-

ляйте, не направляйте, пусть оно само легко качается, куда хочет. У каждого свой ритм, свое направление. Сейчас эмоции спокойны и тело расслаблено. Пришло время вспомнить что-то хорошее, приятное, дать направление мозгу, что делать и думать дальше. Как вы хотите себя чувствовать, какие эмоции хотите испытывать — спокойствие, уверенность, сосредоточенность? Подумайте об этом, и мозг это примет как цель, направление для вашего дальнейшего самочувствия. У вас есть на это всего 2 минуты.



3. «Разминка» — завершающий прием

Не открывая глаз, скиньте напряжение с тела, сделав легкую разминку. Потянитесь из стороны в сторону, разомнитесь, слегка нагнитесь. У вас есть 1 минута на различные легкие упражнения на те места, где чувствуете напряжение.

Мы заканчиваем этот комплекс. Остановитесь. Досчитайте медленно до 5 и откройте глаза. Так необходимо делать каждый раз, завершая комплекс. Мозгу всегда нужно время для переключения в другой режим работы, и мы его даем. Откройте глаза и посидите полминуты или просто постойте.

Вы сбросили стресс и уже в уравновешенном состоянии можете заняться своими делами, тем самым повысив их качество и результат.

Мобилизация

Основная задача — выработка рефлексов мобилизации, когда достаточно только воспоминания приемов для включения желаемых реакций.

Повторение данного комплекса даст необходимые реакции мобилизации в тех условиях, где нет возможности выполнить данный комплекс физически: быстро собраться, включить резервы организма для решения поставленной задачи, повысить производительность организма на определенный период времени (не заснуть в карауле, быть собранным и активным при наличии усталости, выполнять необходимое с наименьшими затратами сил, на автоматизме).

На выполнение данного комплекса уходит не более 5 минут. Частое повторение ускоряет создание рефлекса и автоматизма. Желательно освоить Антистрессовую подготовку, т.к. данный подход ускорит и облегчит обучение.

1. «Кручение» — основной прием

Прием, дающий сброс страха, тревог, переживания, стрессов любого уровня. Данный прием направлен на **обнуление** любых негативных эмоций. Любая негативная, неприятная, эмоционально тяжелая мысль после применения данного приема обнулится, негативные эмоции уйдут, и человек начнет испытывать легкую пустоту, облегчение, спокойствие.

Данный прием выполняется не более 2 минут. Нельзя ставить будильники, различные звуковые напоминания, ориентируемся на внутренние биоритмы. Как время начнет истекать, мозг сам даст сигналы, что достаточно. Это может быть в виде замедления движения или нежелания продолжать.



Встаньте прямо, ноги слегка расставив для устойчивости. Начните поворачиваться вправо, затем влево. Закройте глаза. Максимально расслабьте руки. Во время поворотов они должны свободно болтаться, у кого-то они могут слегка биться по телу. Голова должна поворачиваться вместе с телом, а бедра — оставаться на месте. Начните делать кручение с каждым поворотом быстрее. Скорость поворотов должна соответствовать вашим переживаниям. Когда человек нервничает, боится, стрессует, уровень напря-

жения растет и сердце ускоряется в своей работе. Начните крутиться в такт вашему пульсу, в такт переживанию, это будет быстро, но быстро настолько, чтобы вы не уставали. Прием не направлен на то, чтобы вы устали, он должен сбросить ваш негатив, поэтому кручение быстрое и приятное одновременно. Начните думать о том, что тревожит, не жалейте себя здесь, этот режим защищенный и никакого вреда принести вашему организму не может. Пока вы крутитесь, напряжение все время падает. Думайте о том, что тревожит, и крутитесь в такт вашему напряжению. Старайтесь максимально расслаблять руки в момент кручения, это даст еще больший сброс. У вас должен быть один быстрый ритм и негативные эмоции в голове. Такое сочетание дает мощный сброс эмоций и физического перенапряжения.

2 минуты — достаточно! Начните постепенно замедляться, мы переходим к следующему приему. Глаза не открывайте, они у нас все время закрыты для лучшей концентрации. Можно их приоткрыть тем, кто переживает, что стукнется

о стенку рядом или упадет. Такое исключено, т.к. у вас все под контролем, но для спокойствия можно это сделать.

2. «Хлест» — следующий прием



Не открывая глаз, начните, как бы обнимая себя, доставать правой рукой до левой лопатки,

а левой рукой до правой лопатки, затем разведите руки в разные стороны, раскрывая грудную клетку. А теперь ускорьтесь, создайте приятный, быстрый темп для похлопывания себя по лопаткам и полного разведения рук в разные стороны перед следующим похлопыванием. Необходимо сделать 8 похлопываний, каждый раз меняя положение рук. Сначала правая сверху, затем левая. Поймите один ритм и получите удовольствие во время выполнения приема. Данный прием является **стимулятором** — хорошо гоняет кровь, снимает спазмы мышц и улучшает работу мозга. По окончании переходим к следующему приему.

3. Шейный массаж — завершающий прием

Не сильно, а с удовольствием и легким нажимом разомните шею по направлению сверху вниз. 1 минуты — достаточно! Шейный массаж усилит кровоток к мозгу, доставит больше

кислорода, что даст дополнительной активности, легкости и ясности ума.

В моменты усталости и переутомления данный комплекс даст дополнительный ресурс. При необходимости каждый из этих приемов можно выполнять отдельно, в зависимости от ситуации. Все они направлены на сброс стресса, зажимов, что дает приток энергии. Но для создания рефлекса необходимо делать весь комплекс.

Восстановление

После любой активной эмоциональной и физической деятельности необходимо восстановление. А если вы на пределе возможностей, в истощении или сильном стрессе, то восстанавливать свой потенциал необходимо как можно чаще. Восстановление сил должно быть как минимум прямо пропорционально затраченным. Если же восстановление не соответствует затратам, то уровень стресса повышается, чувство страха и тревожности увеличивается, а физическая сила уменьшается. **Процесс восстановления — один из самых важных для спокойствия, уверенности и наличия физической силы человека.** При гармоничном самочувствии мозг раскрывает свои возможности и взгляд на ситуации становится многограннее, что дает возможность видеть выходы из ситуаций там, где их раньше не было видно, включаются дополнительные возможности нашего организма.

Комплекс состоит из 2 приемов. На выполнение уходит не более 5 минут.

1. Махи руками



Скрестите руки перед собой на уровне груди или немного ниже, а теперь отпустите их, они по инерции разойдутся в разные стороны. Старайтесь их не напрягать, они должны быть свободными.

2. «Покачивание» — завершающий прием



Глаза закрыты!

Повторите еще раз, только быстрее — скрестили, отпустили. А теперь закройте глаза и продолжайте делать этот прием, только побыстрее, главное, чтобы вы не испытывали в теле напряжения, руки должны расслабляться с каждым разом все больше и больше. Начните переживать и вспоминать все, что вас волнует,

а теперь ускорьтесь, еще немного делая этот прием, чтобы ваше нервное напряжение совпало с движением. Нервничайте, переживайте, вспоминайте и думайте о том, что вас тревожит, но ни на секунду не останавливайтесь, пока вы делаете махи, ваши эмоции обнуляются, наступает спокойствие. Ориентировочно 2–3 минут будет достаточно. Как вы почувствуете легкую усталость, можно остановиться. Переходим к следующему приему.

Опустите руки вниз. Расслабьте свое тело. Не управляйте им. Оно начнет легко качаться. У каждого качание будет свое, у кого-то вперед-назад, у кого-то по кругу, оно может быть одинаковым или может меняться, все зависит от частоты биоритмов мозга на данный момент. Не корректируйте, оставьте его, пусть делает, что хочет. В этот момент в нем идет мощное восстановление всех систем нашего организма. Это самая полезная стадия работы мозга, когда внутри все сбалансировано. Здесь набирается сила. В зависимости от ваших временных возможностей можно качаться от

1–3 минут, и самое главное — ваши мысли должны отдыхать, необходимо вспоминать приятные моменты или мечтать о желаемом. По истечении времени остановитесь, сосчитайте про себя до 5 и на счет 5 откройте глаза. Присядьте на минутку, а затем хорошо бы лечь спать или просто отдыхать. Такой подход даст возможность быстро снять напряжение и восстановить силы. А если этот комплекс делать каждый день, то через 5–7 дней вы обнаружите, что стали гораздо меньше уставать и быстрее восстанавливаться без применения данных приемов.

Адаптация

Это одна из главных функций человека. Чем быстрее человек привыкнет, приспособится, чем быстрее успокоится и не будет входить в состояние паник, стрессов и страхов, тем меньше сил он потеряет и тем быстрее начнет думать и принимать верные решения. Адаптироваться в стрессовой ситуации — значит начать действовать и конструктивно мыслить с большим потенциалом сил.

Данный комплекс направлен на сброс негативных эмоций, мышечных зажимов и на быструю адаптацию к той ситуации, к которой вам тяжело привыкнуть. На выполнение уходит не больше 5 минут.

Перед выполнением комплекса подумайте и поставьте для себя желаемую цель, к чему вы хотите быстро адаптироваться и как вы хотите себя чувствовать в конкретной ситуации или в конкретном обществе, группе. Настройтесь на то, чего вы хотите, а не на то, что вам мешает. Цель, ваше желание, ваша потребность — для достижения быстрого результата необходимо это знать.

1. «Сканирование зажимов» — первый прием



Встаньте ровно, поставьте ноги, как вам удобно. Закройте глаза. Мы начинаем сканировать, в каком из отделов вашего тела больше всего напряжения. Начните вращать головой, медленно, подмечая, где больше напрягаются или начинают болеть мышцы. Не доставляйте себе дискомфорт, старайтесь делать легко.

Крутите головой сначала по кругу вправо, затем влево. Уделите голове и шее не более полминуты.

Затем мы переходим к плечевому поясу. Начните вращать плечами сначала вперед, затем назад. Обращайте внимание на напряжение в мышцах: оно приятное или там присутствует боль. Полминуты достаточно, чтобы понять, каково состояние плечевого пояса.

Далее переходим к поясничному отделу. Вращаем бедрами то в одну сторону, то в другую. Опять прислушиваемся к ощущениям, чтобы понять, напряжены ли мышцы этого отдела. Напомню: все мы делаем с закрытыми глазами для более глубокого погружения в себя и для более качественного понимания наших ощущений. Полминуты для этого отдела достаточно.

После того как вы просканировали данные отделы, не открывая глаз, задайте себе вопрос: какой частью тела вы бы покрутили еще раз? Куда хочется вернуться и повторить? Ответ на этот вопрос будет означать, что мышечных спазмов там больше и у организма есть жела-

ние от них избавиться, облегчить свое состояние. Вернитесь в тот отдел тела и сделайте там те движения, которых требует ваше тело. Это может быть любое движение на растяжку мышц. У вас есть 2 минуты, чтобы полноценно поработать с этим отделом и снять там спазм, зажим. По окончании остановитесь. Сделайте глубокий вдох и медленный выдох, сняв таким образом остатки напряжения в области груди и живота. Мы переходим к следующему приему.

2. «Образы» — завершающий прием



Глаза закрыты!

Оставайтесь стоять так, как вам удобно. Ваше тело уже расслаблено и спокойно. Мы сняли избыточное напряжение, мышечные спазмы и эмоции успокоились, т.к. у нас все едино. Напряжение в теле вызывают негативные эмоции; расслабив тело, мы успокаиваем эмоции.

Не управляйте своим телом. Вы удобно стоите, ровно и легко дышите. Дайте себе свободу.

А сейчас нужно увидеть свою цель, напомните себе о своем желании: чего вы хотите, как вы хотите, чтобы оно было? Представьте себе это, погрузитесь в этот образ приятного и желаемого. Испытайте удовольствие от того, чего вы хотите, мысленно нужно увидеть, что это так и есть. У вас есть 1 минута, чтобы погрузиться и утвердиться в своем желании или внутренне укрепить вашу цель, думая о ней в этом спокойном состоянии.

Данный прием дает возможность мозгу получить новый опыт, и когда, досчитав до 5, вы откроете глаза, у вас будет устойчивое понимание того, что все хорошо и вы свое получили. Остается только начать действовать. Действовать в спокойном, уверенном состоянии.

Рекомендую использовать данный комплекс каждый раз, как только чувствуете, что ситуация или люди приводят вас в состояние стресса или истощения. Старайтесь помочь себе как можно быстрее!

03.07.2024

Управление болью и способы быстрого восстановления

Методическое пособие предназначено для военнослужащих и является **инструкцией для самопомощи** в период получения травм, ранений, наличия хронических болей, а также для ускорения времени реабилитации.

Представленная Методика «Эмоциональной разгрузки» основана на отечественных разработках, которые на протяжении более 30 лет применялись для помощи людям как в экстремальных ситуациях, так и в мирных целях.

Методика относится к психофизиологическим, что является преимуществом в плане быстроты освоения и получения стабильных результатов.

Комплексы оздоровительных приемов дают быстрые результаты за счет включения альфа-

ритмов мозга (легкий управляемый транс), в котором автоматически наступает состояние баланса, гармонии, что в свою очередь ведет к включению скрытых резервов организма человека, что направлено на снятие болевых симптомов (боли любого уровня) и ускорения процессов восстановления в организме в целом.

Представленные приемы помогут каждому пострадавшему подобрать для себя индивидуальный комплекс, что гарантирует получение стабильных и быстрых результатов. Индивидуальный подбор осуществляется путем перебора приемов. В комплекс объединяются те, которые получаются быстро, легко и сразу дают результат. Спустя несколько дней, в зависимости от изменения самочувствия, комплекс можно заменить. Перебор приемов желательно выполнять каждые 3–4 дня. Таким образом каждый выйдет на универсальные приемы, которые будут всегда давать результат, исключая привыкание.

Оздоровительные комплексы не имеют побочных действий и легко применяются по необходимости без контроля специалиста.

*Запрещено для психически
больных людей.*

Введение

*Человек выздоравливает тогда,
когда думает о здоровье!*

Мышление, наш разум — это основа жизни человека. В каждом из нас заключена огромная сила, которая способна помочь нам в любой ситуации. Основная задача — это научиться ею управлять и верно ее направлять. Есть ситуации, в которых никто нам не может помочь, и остается — одно, полагаться только на себя. Хочешь жить — значит включай все свои возможности, побеждай свой страх, преодолевай слабости, и тогда ты победишь, победишь самого себя, а это самое сложное, что требует немалой отваги!

- Первый шаг к облегчению боли, какой бы она ни была (физическая, душевная), — это принять ту ситуацию, в которой ты оказался.

Чем быстрее ты примешь тот факт, что это с тобой произошло, тем быстрее ты выйдешь из оков стресса и страха. Именно эти чувства не дают проявиться внутренней силе, которая способна излечить тебя. Прими и смирись с твоим положением, и чем быстрее ты это сделаешь, тем лучше для тебя. Принятие — это часть адаптации (привыкание, успокоение).

- Шаг второй, который поможет облегчить твоё положение, — занимайся собой каждый день, пока не станет лучше. Уделяй себе немного времени и внимания, создавай новые реакции, корректируй своё мышление, и тогда ты научишься легко справляться с теми проблемами и задачами, которые есть сейчас и которые ждут тебя впереди. Новые навыки начнут работать, как только ты освоишь те приемы, которые я для тебя приготовила. Каждый прием несет облегчение и спокойное состояние, а с этим включаются все твои возможности для того, чтобы помочь себе в выздоровлении и продлить свою жизнь.

Представленные приемы относятся к трансовым техникам — альфа-ритмы мозга, которые

включаются автоматически для восстановительных процессов нашего организма. Мы же будем использовать это состояние сознательно для решения конкретных задач. Легкий, управляемый транс (альфа-ритмы) может проявляться в активном режиме, а может и в пассивном. Активный режим — это когда есть наличие внешнего, активного движения (например, танец; часто попадая в ритм музыки, мы не замечаем нагрузки, т.к. включаются альфа-ритмы мозга). Пассивный режим — это когда нет внешнего, телесного движения, кроме дыхания. Все процессы происходят внутри. Мы будем использовать оба режима, чтобы каждый из вас в независимости от своего положения мог себе помочь, занимаясь. В данном пособии подобраны приемы, которые можно делать стоя, сидя и лежа, результат от положения тела не зависит, он не меняется.

Практика

Чувство боли может проявляться по-разному — душевная, физическая от спазм мышц или от отека. Все проявления боли, как правило, объединены. Например, при воспоминании о каком-то тревожном событии появляется душевная, эмоциональная боль, которая включает мышечное напряжение, а оно в свою очередь усиливает боль от ранения, болит то место, где была проведена операция или проявляется старая, хроническая боль. Идет цепная реакция, тем самым ухудшается общее самочувствие (вплоть до состава крови) и срок выздоровления увеличивается. **Все едино!** Наш организм — цельная система, и любая твоя мысль несет реакцию всему организму. От мысли зависит, поправишься ты, снимешь боль или усилишь ее. Важно понимать эту взаимосвязь, это уже 70% успеха!

Ниже представлены комплексы приемов. Если ты не способен прочитать, запомнить или тебе тяжело сосредоточиться, попроси тех, кто рядом,

они помогут. Достаточно читать текст и выполнять практику. После нескольких повторений ты все запомнишь и будешь делать самостоятельно. Выбирай и ежедневно повторяй любой комплекс, который тебе больше понравился.

Комплекс для снятия острой боли №1

Для снятия острой боли у нас будет 3 приема. На выполнение уйдет не больше 7–10 минут. Выполнять можно в том положении, в котором удобно или в котором ты по необходимости находишься. Повторять данный комплекс можно много раз в течение дня. Боль станет меньше, как только ты расслабишь свои мышцы и успокоишь сознание.

Прием 1



Закрой глаза. Двумя пальцами правой или левой руки (как удобно) начни слегка стучать себя по груди в одном ритме — 1,2,3, перерыв полсекунды, 1,2,3, перерыв полсекунды, и так в течение 1–2 минут. Поймай спокойный ритм, прислушайся к стуку или старайся его чувствовать. Переключись полностью на этот стук; если нравится, то задержись на нем подольше, пока не почувствуешь успокоение.

Если ты сам не можешь это сделать, то попроси того, кто рядом, чтобы он подобрал для тебя спокойный ритм и проделал с тобой этот прием.

Прием 2



Сразу после первого приема переходим к диафрагмальному, брюшному дыханию. Даже если у тебя ранение в живот или шрам на животе после операции, сделай этот прием, но очень спокойно. Это самое здоровое дыхание, которое

дано нам от природы, мы дышали так до тех пор, пока стрессы, страхи и тревоги не стали появляться в нашей жизни, большинство людей его заблокировали. Это дыхание лечебное и восстановительное. Оно расслабляет нервную систему, мышцы груди и всего живота, оно успокаивает сердцебиение и понижает давление, оно способствует оттоку лимфы от больных мест, уменьшая отёк, что улучшает кровообращение и восстановление органов.

Не открывай глаза после первого приема, этот мы тоже делаем с закрытыми глазами. Не важно, стоишь ты, сидишь или лежишь, положи одну руку на грудь, а вторую чуть выше пупка; если не можешь, не надо. По возможности расправь плечи, открой легкие. Сделай вдох через нос со счетом 3 и слегка надуй живот, дыши животом, а не грудью. Вдох на счет 3, задержка на счет 4 и медленный выдох через слегка сжатые губы. Повторяй не спеша столько раз, пока слегка не устанешь. Легкая усталость говорит о расслаблении. Молодец! Идем дальше, остался последний прием из этого комплекса. Не открывай глаза, это важно!

Прием 3



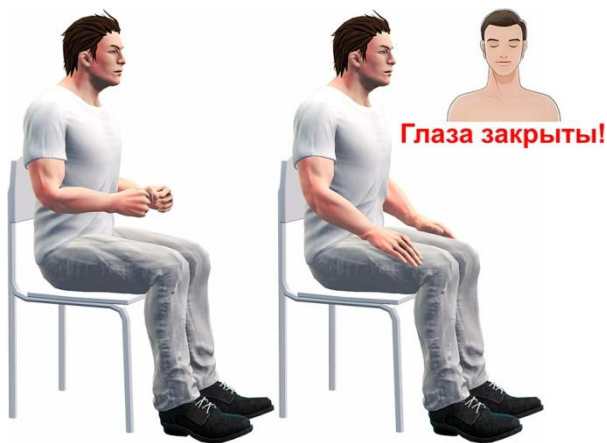
Глаза закрыты!

С закрытыми глазами и с расслабленным телом начни представлять себя, где ты был здоров, где ты лежал на берегу реки или моря, смотрел на небо. А может, ты любишь гулять по лесу; представь, что ты гуляешь не спеша в лесу, а лучше вспомни, может, ты лежал в цветах на опушке этого леса... Вернись туда, где было хорошо и спокойно, там ты здоров. У тебя есть несколько минут, чтобы отдохнуть там и запомнить это состояние. Именно его ты будешь вспоминать в течение дня и поддерживать свое настроение. А теперь мы завершаем наш комплекс и начинаем про себя считать до 5. На счет 5 глаза можно открыть. Молодец! Повторяй весь комплекс как можно чаще в течение дня и каждый день, пока не станет хорошо.

Комплекс для снятия острой боли №2

Прием 1

Данный комплекс приемов можно выполнять в любом положении. Все приемы делаем с закрытыми глазами.



При острой боли уровень напряжения зашкаливает. Снять его поможет сильное напря-

жение и расслабление любой части тела, какой удобно и есть возможность: кисти рук, пальцы ног, глаза, ягодицы. Сжимаем на счет пять (считаем про себя 1,2,3,4,5), разжимаем, расслабляем на счет 5 (считаем про себя 1,2,3,4,5). Повторяем 5 раз. Это снимет избытки напряжения, улучшится кровоток, станет легче. Переходим к следующему приему.

Прием 2



Начинаем мысленно направлять тепло туда, где болит. Представляем, что эта часть нагревается любым удобным образом — солнышко пригревает это место, теплая грелка на этом месте... Если есть возможность, положите ладонь руки на это место, это усилит приток крови, и мышцы расслабятся, станет легче. Делайте этот прием в течение 5–10 минут. Переходим к последнему приему.

Прием 3



После нагрева больного места необходимо включить тело в движение. Начинаем легко и спокойно дышать. Не обращай внимания на тело, обрати внимание на само дыхание — как воздух заходит в тебя, как идет в область живота, задерживается там ненадолго и не торопясь выходит наружу. Получи от этого удовольствие. Со вдохом приходит энергия и здоровье в твой

организм. Делай этот прием столько, сколько хочется. Если во время дыхания наступит сонливость, начнешь зевать, то дай себе возможность поспать. Спи. Сон восстанавливает тебя и твои силы. Повторяй этот комплекс столько, сколько хочется, пока не станет хорошо.

Комплекс для снятия хронической, затяжной и постоянной боли

Если боль со временем не проходит, если ты с ней живешь, то это показатель твоего негативного эмоционального состояния. Твое мышление направлено на борьбу, преодоление, на постоянное переживание внутреннего конфликта. В стрессовых и экстремальных ситуациях, как правило, нет времени разбираться и копаться в себе. В таких ситуациях надо срочно действовать и снимать хронический стресс, тревоги, переживания, которые создали и поддерживают эту боль.

Есть тест, который показывает уровень твоего напряжения. Остановись на минуту, брось все

дела, а теперь расслабь плечи. Они опустились вниз — значит, был высокий уровень напряжения, с которым ты всегда и везде. А теперь наклони голову вправо-влево. Мышцы напряжены? Спазм, сжатие — признаки избыточного напряжения. Спазмы и напряжение должны быть, но только там, где есть угроза. А там, где ее нет, мышцы должны расслабляться, но этого не происходит, отсюда и проблемы. Учимся снимать зажимы, стрессы, тревоги и страхи и тем самым убирать болевой синдром.

Прием 1



Глаза закрыты!

Комплекс можно выполнять в любом положении, кроме положения лежа (можно полулежа). Глаза всегда закрыты.

Учим мозг, создаем новый рефлекс сброса мышечных спазмов.

Встань, сядь, полуляг ровно. Слегка распрями плечи и покажи телу приятное для него положение. Опустит плечи, расположи удобно голову, замри на несколько секунд. Запомни это положение. Оно комфортное, нет напряжения, эмоции спокойствия и удовольствия. Это твое естественное положение тела, которое несет внутренний баланс. Обрати на все это внимание, т.к. именно к этому ты будешь идти, создавая новый рефлекс, новую твою реакцию. Это положение и внутреннее состояние должно быть всегда, когда нет угрозы жизни. Здесь баланс.

Я понимаю, что больше пары минут ты не сможешь оставаться в этом положении, плечи полезут вверх, голова начнет втягиваться — начнутся проявления избыточного напряжения, тебе они привычны, но они крайне опасны для здоровья. Гормоны стресса начнут разрушать

твой организм, вот откуда боль и проблемы со здоровьем.

Итак, наша задача — научить мозг автоматически, для восстановления опускать наши плечи вниз и включать приятное состояние спокойствия, только так ты сможешь себя вылечить и избавиться от боли. А теперь подними плечи вверх, задержишься на 2 секунды (обрати внимание, как некомфортно, все зажато), а затем расслабь их, как бы бросая вниз. Обрати внимание, как приятно, когда они опущены. Кровь начинает бегать, и часто между лопаток начинает разливаться тепло, это мышцы получили расслабление и забегала кровь. Повтори еще раз, но теперь добавь выдох, когда плечи пойдут вниз и опустятся. Не контролируй дыхание, только бросай плечи вниз с выдохом через рот, можно громко (подбери как удобно, но с чувством облегчения). Задерживайся на выдохе и опущенных плечах, прочувствуй все приятные ощущения, пойми, как это здорово — всегда быть в таком приятном состоянии, и только после этого поднимай плечи снова. Схема такова — плечи подняты в напря-

жении 2 секунды, затем сброс, выдох, расслабленные плечи 5–10 секунд. Сделай 5 повторений и заверши на опущенных плечах уже в состоянии расслабления. Дай возможность мозгу запомнить то, к чему ты стремишься, это состояние. Переходим к следующему приему.

Прием 2



А теперь обрати внимание на свою голову, положи ее, как удобно, найди комфортное положение. Мышцы шеи должны быть расслаблены, это обеспечит хороший кровоток, и мозг бу-

дет насыщаться кислородом, это даст дополнительное расслабление. А теперь положи руку на то место, где болит. Почувствуй тепло своей руки. Мысленно представь, что в этом месте светло, легко, тепло. Почувствуй, чего хочет этот участок тела. Может, движения, тогда сделай там легкий массаж, значит, там давний застой. Может, захочется снять жар с этого места, оно воспалено, тогда представь, что ты кусочком льда водишь в этом месте, оно обезболивается, становится слегка онемевшим, и боль исчезает. Не жди сразу результат, он будет, только реакции у всех разные, кто-то почувствует облегчение сразу, а кто-то через 3 минуты. Не отступай, продолжай себе помогать, это легко и приятно. Выполняй этот прием столько, сколько хочешь. Чем дольше ты находишься в состоянии, где боли нет, тем понятнее становится твоему мозгу, что ты хочешь именно это.

Рекомендую выполнять этот комплекс каждый день (можно несколько раз в день) в течение 1 недели.

08.07.2024

Об авторе



**Алиева Шейла
Хасаевна**

*Методика
эмоциональной
разгрузки*

sozidaj.ru

Художник — Николай Володарский