

Содержание

СОФРОЛОГИЯ И ЭКОЛОГИЯ ТЕЛА 7

Знакомьтесь: экология тела	8
Что такое софрология?	10
Открываем для себя софрологию	12
Для кого предназначена софрология?	16
Как практиковать софрологию?	20
Тело и дух: успешный дуэт софрологии	24
Экология тела	26
Наша внутренняя экосистема	30

СОФРОЛОГИЯ: ШАГ ЗА ШАГОМ 35

Момент для себя	36
1. Встреча настоящего момента	40
2. Получение расслабления и визуализация успокаивающей природы	44
3. Освободитесь от напряженности в теле	50
4. Дыхание безмятежности	58
5. Заново обретите свое тело благодаря динамической релаксации	72
6. Приглашение к внутреннему путешествию	80
7. Откройте в здоровом теле пять органов чувств	86
8. Развивайте свой жизненный потенциал	96
9. Установите позитив во всем теле	100

10. Живите красками и их энергией	106
11. Дыхание дерева	114
12. Энергия солнечного сплетения	122
13. Окунитесь в восстанавливающий сон	128
14. Ваш защитный пузырь	140
15. Заякоритесь в позитиве	146
16. Шагайте к раскрытию самого себя	158
17. Живите в соответствии со своей системой ценностей	164
18. Позитивное предвосхищение ситуации	170
19. Работать над проектом	176
20. Улучшайте концентрацию и внимание	182
21. А если ваш стресс станет позитивным?	186
22. Медитируйте осознанно	200

КОГДА НАУКА И СОФРОЛОГИЯ РАБОТАЮТ В КОМАНДЕ 209

Софрология, расшифрованная науками	210
Сердечная согласованность в софрологии	214

ПРИЛОЖЕНИЕ 219

Литература	221
Выражение благодарности	223



СОФРОЛОГИЯ И ЭКОЛОГИЯ ТЕЛА

*Здоровье человека —
это отражение здоровья земли.*

Гераклит

Знакомьтесь: ЭКОЛОГИЯ ТЕЛА

Организм человека неразрывно связан с окружающей средой, так как для жизни ему нужен кислород, вода, протиды, липиды, углеводы, минералы и т. п. Все это ему предоставляет природа, частью которой, по сути, он и является. Гомеостаз, равновесие нашей индивидуальной внутренней среды, связан с природным и даже всемирным гомеостазом.

ИЗМЕНИТЬ СВОЕ ОТНОШЕНИЕ К ПРИРОДЕ

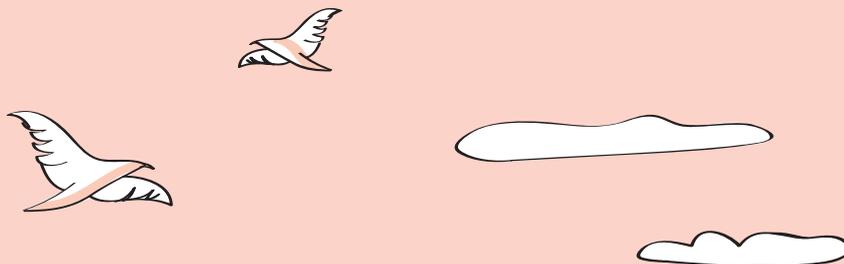
Экология тела — это дисциплина, истоки которой лежат в философском натурализме, в глубокой экологии и холистических практиках тела-мозга-духа (сознания), развивающихся с 1850 года. Это телесные развлечения, жизнь на открытом воздухе, пробуждение тела, совершенствование техники тела, практики телесного сознания и погружения в окружающую среду.

Экология планеты включает в себя экологию тела и сознания каждого из нас, и принципы этой микроэкологии предполагают изменение нашего отношения к природе. Таким образом, поскольку экология окружающей среды тесно взаимосвязана с экологией тела, нам приходится задумываться о своих действиях и следить за своими мыслями.

ВОССОЕДИНИТЬСЯ СО СВОИМ ТЕЛОМ

Софрология — это дисциплина, ориентированная на бихевиоризм в рамках современной психологии, позволяющая нам воссоединиться со своим телом, открыть его, познать и идентифицировать поведенческие тактики, требующие улучшения и изменения, дабы обрести возможность заботиться о своем физическом и ментальном состоянии, с тем чтобы на длительное время обеспечить стабильное повышение жизненного уровня. Софрология является составной частью экологии тела и призвана исследовать его как единое целое, слиться с ним.

КАК ПРАКТИКОВАТЬ ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ



- выявлять загрязняющие факторы
- освободить сознание
- оздоровиться на физическом и ментальном уровне

• интегрировать и рационально распределять свою энергию

• распознавать свои потенциальные возможности

• расширить самосознание

• определить свои границы

• учиться адаптироваться к условиям жизни в обществе

Что такое софрология?

Софрология — это методика позитивных тренировок, направленная на повышение жизненного уровня, поддержание хорошего самочувствия, достижение гармонии, покоя, равновесия тела и души. Она предлагает простые и эффективные техники и упражнения. Дыхание, позитивная визуализация (релаксация), точные движения...

ПРАКТИКА И ФИЛОСОФИЯ

Определение софрологии как науки со временем эволюционировало и обогатилось. Как школа позитива бытия и реальная философия жизни софрология является ценным помощником в процессе уникального личного развития каждого из нас, а в ходе тренировок учит настоящему искусству — жить.

ЦЕННОСТЬ СОФРОЛОГИИ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Ныне жизнь требует от нас максимального ежедневного напряжения и самообладания. Индивидуализм и материализм, культура потребления и культ результативности, соревновательность и постоянное стремление к совершенству.

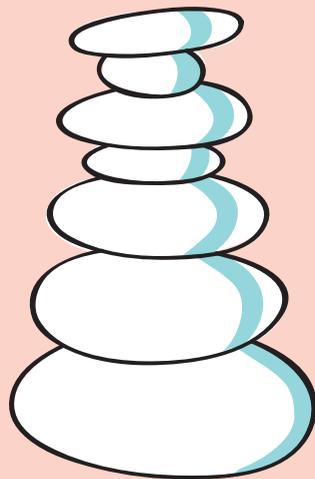
Каждый из нас в тот или иной момент времени чувствует себя сбитым с толку, утратившим ориентиры, начинает сомневаться в своих ценностях и социальных нормах. В такой ситуации необходимо отыскать новые решения, которые помогут пережить эти потрясения и не только восстановиться, но и выйти на новый качественный уровень в личной и профессиональной жизни в спокойствии и гармонии с собой.

Софрология является дополнительной терапией к традиционной (аллопатической, медикаментозной) медицине. В этом смысле ей отведена предупредительная функция. Способствуя восстановлению психического равновесия, она дает возможность оптимизировать состояние здоровья в целом.



**ЭФФЕКТИВНЫЙ
ИНСТРУМЕНТ
ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ:**

- эмоционального выгорания
- стресса
- тревоги
- бессонницы
- гиперактивности
- депрессии



СПОСОБНОСТИ
САМОУВАЖЕНИЕ
КОМФОРТ
ВЕРА В СЕБЯ
ПРОЕКТ ЖИЗНИ
РЕЛАКСАЦИЯ
РАВНОВЕСИЕ
ГАРМОНИЯ
ДЫХАНИЕ
АВТОНОМИЯ

Открываем для себя софрологию

Софрология помогает нам с пользой для здоровья отстраниться от окружающего мира, когда он становится тягостным. Практикуя ее, мы становимся скорее зрителями, чем действующими лицами, это позволяет справиться с беспорядком в нашем разуме и психике. Остановиться, возвратиться к себе и нейтрализовать внутреннее беспокойство — именно так достигается состояние расслабления тела и духа.

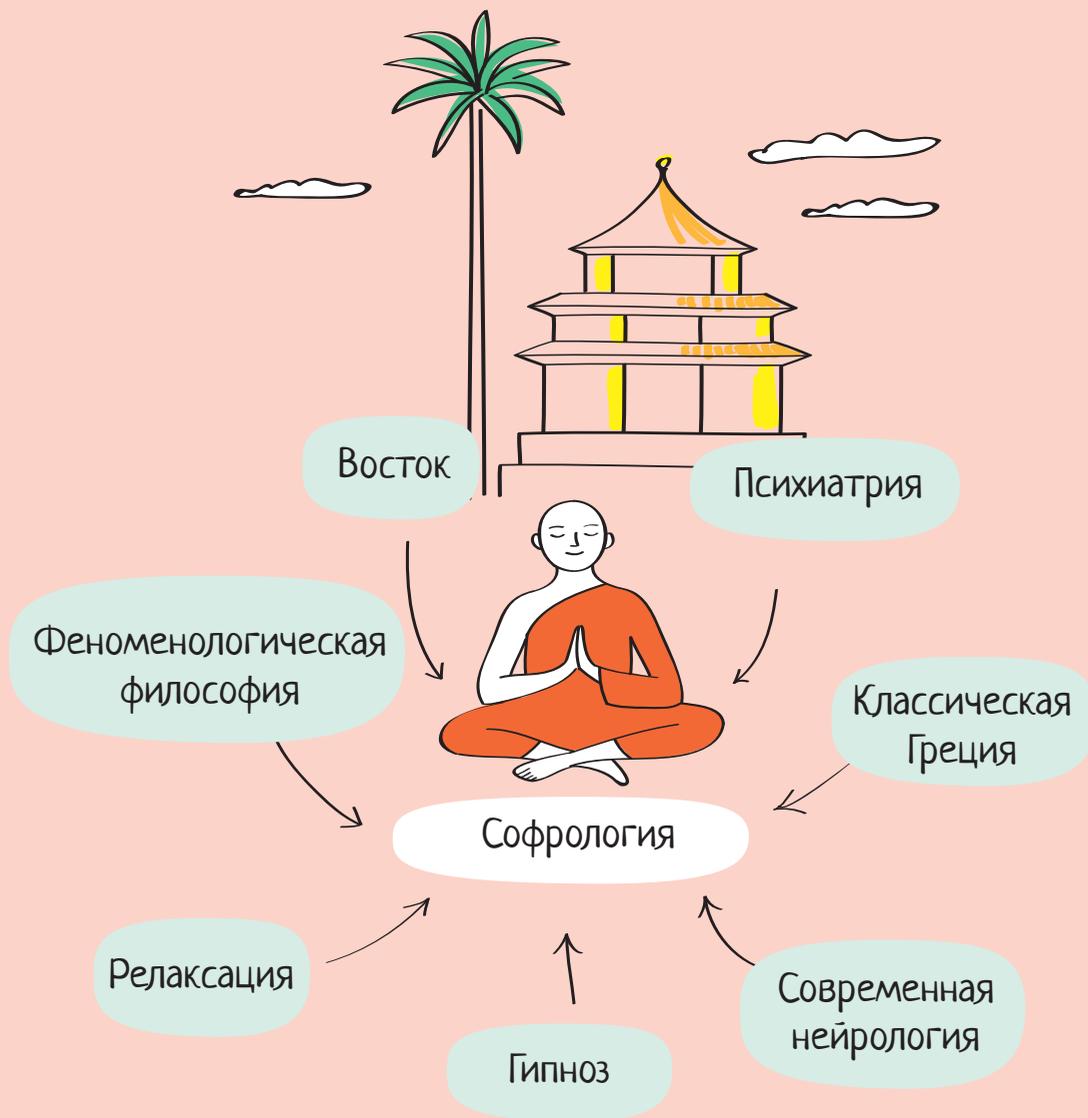
К ИСТОКАМ...

Софрология имеет много истоков, чем и обусловлено ее невероятное богатство. В 1960-х годах профессор Альфонсо Кайседо, врач-нейропсихиатр, колумбиец по происхождению, стремясь найти новые техники, которые помогли бы ему лечить пациентов, разработал метод, предназначенный для активизации ресурсов и способностей самого индивида путем регулярных тренировок. Вдохновившись современным гипнозом и исследованиями о состоянии измененного сознания, а также методиками западной релаксации, в частности аутогенным тренингом Шульца и дифференционной релаксацией Якобсона (благодаря этим техникам мышечное напряжение ослабевает, возникает состояние психического и ментального расслабления, уменьшается

тревожность), Альфонсо Кайседо создал свою практику. Впечатлила его также экзистенциальная феноменология, философское движение, инициированное Эдмундом Гуссерлем, австрийским философом и логистиком (1859–1938), который был сосредоточен на изучении телесных ощущений, пережитого опыта и содержания сознания.

ОСНОВОПОЛАГАЮЩЕЕ ВЛИЯНИЕ ВОСТОКА

Альфонсо Кайседо не чужды были также древние традиции. В Индии он открывает для себя, какая важность придается телу (тогда как в психиатрии тело не принималось во внимание), особенно дыханию. На Тибете он наблюдает состояния измененного сознания на сеан-



сах йоги. В Японии его интересует дзен, путь пробуждения сознания, который заключается в том, чтобы жить в настоящем, здесь и сейчас, без надежды и страха, без цели. Он также приобщается к практике дзадзен («сидячая медитация»). И наконец, знакомится с традиционной китайской медициной, которая предлагает холистическую концепцию бытия: тело и дух составляют согласованное целое, пребывающее в постоянной связи. Цель заключается в том, чтобы сохранить хорошее состояние здоровья и предупредить болезни.

СОСТОЯНИЕ ИЗМЕНЕННОГО СОЗНАНИЯ

Используя эти техники в работе со своими пациентами, Альфонсо Кайседо открыл существование состояния измененного сознания, которое не является ни обычным, ни патологическим сознанием; это другое состояние, названное впоследствии «состоянием софронического сознания» или «софролиминальным уровнем». Это состояние между бодрствованием и сном, но при этом сохраняется уровень внимательности, необходимый для софрولوجической работы.

Для состояния измененного сознания характерно эффективное расслабление — этап на пути к фазе глубокого восстанавливающего отдыха, в течение которого и сердечный ритм, и функции организма замедляются с целью сохранения энергии.

* Специальный термин, указывающий на вербальное действие и определяющий манеру обращения софролога к пациенту. Голос должен быть спокойным, монотонным, мелодичным и убедительным. Так греческие медики произносили целебные заклинания, а также таким тоном читались молитвы. — *Прим. перев.*

SOS: ТРЕБУЕТСЯ СПОКОЙСТВИЕ

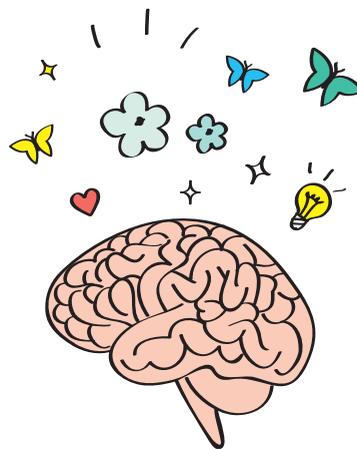
Термин «софрология» имеет греческие корни:

SOS: «гармония», «покой», «бесмятежность»;

PHREN: «разум», «мозг», «сознание»;

LOGOS: «дискурс», «изучение», «язык».

В диалоге Платона «Шармид» слово «софросин» обозначает состояние покоя и высшей сосредоточенности разума, достигнутое употреблением красивых слов. Софрология подхватывает концепт вербального действия через *terpnos logos**, способ обращения софролога к софронизируемому, или пациенту. Нейтральный гармоничный голос софролога приглашает к успокоению и блаженному состоянию. В течение сеанса софролог и пациент находятся как бы вне времени, в состоянии гармонии и доверия, где один направляет другого.



ОТКРЫВАЕМ ДЛЯ СЕБЯ СОФРОЛОГИЮ

ПРОДУКТИВНОЕ БОДРСТВОВАНИЕ

Состояние между бодрствованием и сном позволяет высвободить ресурсы памяти, концентрации, способности анализирования, обобщения и креативности; расширить поле сознания и отодвинуть мысли-паразиты и логико-социальные ограничения обычного сознания, посмотреть со стороны на события и на самого себя.

Польза данного состояния заключается в следующем:

- лучшем восприятии себя;
- чувстве умиротворенности, желании отпустить ситуацию, ощущении благополучия;
- осознании широты собственного внутреннего мира;
- появлении адаптивных ресурсов.

Каждый сеанс софрологии в идеале подводит пациента к этому состоянию софронического осознания — входной двери, за которой начинается непосредственно софрологическая работа.

ЧЕТЫРЕ ПРИНЦИПА СОФРОЛОГИИ

Практика софрологии основана на методологии, которая касается настоящего, будущего и прошлого. Она опирается на четыре принципа.

ПОЗИТИВНОЕ ДЕЙСТВИЕ

Любое положительное воздействие, как и всякий позитивный мысленный образ, отражается на человеке как в психическом, так и в физическом плане. И это благотворное влияние может быть усилено путем вовлечения наших пяти органов чувств.

Существуют возбудители, вызывающие положительные эмоции, такие, например, как красота заката, величие гор и озер или какое-либо музыкальное произведение. Наш мозг различает образы реальные и те, что созданы воображением. Следовательно, позитивное воображаемое, предложенное во время сеанса софрологии, фиксируется в мозге как отпечаток пережитого опыта. Можно сказать, что софрология является школой позитива человека.

ТЕЛЕСНАЯ СХЕМА КАК ПЕРЕЖИТАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Завоевание тела является завоеванием духа. Все проходит через тело, поэтому говорят об «осознанном восприятии телесности», так как здесь проявляются эмоции, чувства и ценности человека. Стремясь к гармонии тела и души, мы не только достигаем внутреннего равновесия, но и улучшаем отношения с окружающим миром.

ОБЪЕКТИВНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Софролог должен понимать и чувствовать собственное состояние сознания, чтобы как можно лучше направлять пациента и установить «союз», специфические взаимоотношения между софрологом и пациентом.

АДАПТИРУЕМОСТЬ

Все техники и теории софрологии должны адаптироваться к реальности каждого пациента или каждой группы софронизуемых.