

Universitätsklinikum Carl Gustav Carus

DIE DRESDNER.



Небольшая рабочая тетрадь с материалами

Упражнения по снятию напряжения для
применения на сеансах терапии и в
повседневной жизни



**TRAUMA
AMBULANZ**
Seelische Gesundheit

Lukasstraße 3, 01069 Dresden

Тел.: 0351 41726750

Факс: 0351 41726755

Эл. почта: [traumaambulanz@uniklinikum-
dresden.de](mailto:traumaambulanz@uniklinikum-dresden.de)

www.ukdd.de/pso/traumaambulanz

*«Мысли подобны птицам: ты не можешь запретить им летать,
кружить
над тобой, садиться на тебя.
Но в твоей власти не дать этим птицам-мыслям
свить гнездо в твоей голове».*

Метафорическое высказывание одной пациентки, навеянное
сентенцией Мартина Лютера и старой китайской пословицей

Оглавление

Небольшое дыхательное упражнение	4
Упражнение 4 - 3 - 2 - 1	6
Упражнение «Пять цветов»	8
Упражнение «Цепочка животных»	9
Обратный отсчёт	10
Осознанная ходьба	11
Упражнение «Поток света»	12
Защитная оболочка из света	14
Внимание: бросаем мяч!	15
Моё собственное упражнение	16
Моё собственное упражнение	17

Небольшое дыхательное упражнение

Сядьте поудобнее, например, на стул или кресло; спину держите прямо. Ступни ног поставьте параллельно друг другу, не отрывайте их от пола; ладони положите на ноги.

Теперь плавно закройте глаза, сделайте глубокий вдох через нос и выдох через рот. При вдохе осознанно почувствуйте, как сначала поднимается живот, а затем грудная клетка. Медленно сосчитайте в уме до четырёх:

1 -- 2 -- 3 -- 4 *[в качестве альтернативы: 1 -- 2]*

Коротко задержите дыхание (мысленно произнесите «стоп!»)

После этого сделайте выдох. Выпустите воздух через открытый рот и медленно сосчитайте в уме до шести. Сделайте выдох – сначала из живота, потом из лёгких.

1 -- 2 -- 3 -- 4 -- 5 -- 6 *[в качестве альтернативы: 1 -- 2 -- 3 -- 4]*

Сохраняйте расслабленность и спокойствие. Поскольку рот приоткрыт, нижняя челюсть может слегка отвисать. Повторите это упражнение пять раз. Лучше всего на свежем воздухе или при открытом окне.

Вдох: 1 -- 2 -- 3 -- 4 *[в качестве альтернативы: 1 -- 2]*

Короткая пауза

Выдох: 1 -- 2 -- 3 -- 4 -- 5 -- 6 *[в качестве альтернативы: 1 -- 2 -- 3 -- 4]*

Дышите спокойно в обычном для вас темпе. Следите за тем, чтобы выдох длился дольше, чем вдох.

Упражнение 4 - 3 - 2 - 1

Найдите удобное положение для тела и точку, на которой могли бы отдохнуть взгляд. Поэтому сначала глаза должны оставаться открытыми!

Помните, что на протяжении всего упражнения вам разрешено менять своё положение (двигать ногами, зевать), если это поможет вам чувствовать себя комфортнее.

Сформулируйте вслух или мысленно, что в данный момент воспринимают ваши органы чувств!

4 предмета, которые я вижу, 4 предмета, которые я слышу, 4 предмета, которые я ощущаю.

Например: я вижу книжную полку, телефон, чайную чашку и оконное стекло. Я слышу скрип двери, тиканье настенных часов, машину, едущую по улице, и шелест листьев. Я чувствую кресло, на котором откинулся спиной, а также место, на котором лежат руки, ощущаю свои ступни в обуви и тепло в помещении.

Продолжайте уже на новых примерах:

3 предмета, которые я вижу, 3 предмета, которые я слышу, 3 предмета, которые я ощущаю.

2 предмета, которые я вижу, 2 предмета, которые я слышу, 2 предмета, которые я ощущаю.

1 предмет, который я вижу, 1 предмет, который я слышу, 1 предмет, который я ощущаю.

Вам не приходит в голову столько предметов, сколько нужно для выполнения упражнения? Не страшно! В этом случае просто назовите какие-либо предметы повторно. В конце упражнения медленно сосчитайте в обратном порядке – от 4 до 1. При счёте 4 начинайте вновь двигать ступнями и ногами, при счёте 3 – кистями и руками, при счёте 2 потянитесь всем телом и выпрямите шею, дышите глубоко, а

при счёте 1 откройте глаза: теперь вы чувствуете бодрость и прилив сил.

Упражнение «Пять цветов»

Цель этого упражнения – активно сфокусировать внимание на своём непосредственном окружении.

Посмотрите вокруг и назовите пять предметов синего цвета, которые попались вам на глаза.

Например: в этом помещении я вижу пять предметов синего цвета – чашку, картину на стене, ручку на столе, этикетку на бутылке с водой и мой свитер.

После этого назовите **четыре** предмета **зелёного** цвета.

Затем **три** предмета **красного** цвета.

Два предмета **жёлтого** цвета.

И **один** – **белого** цвета.

В конце упражнения ещё раз осмотритесь в помещении: попытайтесь осознать и оценить, сколько вокруг вас красочных и ярких предметов!

Упражнение «Цепочка животных»

Упражнение с цепочкой животных – это способ отвлечься, переключившись на другие мысли. Такие упражнения еще можно назвать «зарядкой для мозга».

Представьте себе какое-либо животное. Затем вспомните другое животное, название которого начинается с последней буквы предыдущего животного, и так далее.

Небольшой пример:

барсук

крот

тигр

рыбаи т.д.

Безусловно, вы также можете сформировать словесную цепочку на другую тему – не животные, а, например, города или женские/мужские имена.

Если этого окажется недостаточным для того, чтобы отвлечься, то упражнение можно выполнять в сочетании с физической нагрузкой, например, подъёмом по лестнице или приседанием. В таком виде упражнение прекрасно зарекомендовало себя как надёжный метод для снятия стресса.

Обратный отсчёт

Это упражнение также подпадает под категорию «зарядка для мозга».

Идеально подходит для людей, которым нравятся числа и небольшие арифметические задачи.

Загадаем любое число, например, 1000, и вычтем из него число 13. Из полученного числа вновь вычтем 13. И так далее. При этом 13 – произвольно выбранное число, которое можно заменить любым другим, в зависимости от необходимого уровня сложности.

Ещё один небольшой пример:

загадываем число 100

Начинаем обратный отсчёт с шагом 7

93 – 86 – 79 – 72 – 65 и т.д.

Как и в случае с цепочкой животных, упражнение на обратный отсчёт можно комбинировать с физической нагрузкой.

Осознанная ходьба

Осознанная ходьба – это один из способов медитации: в движении. Практика осознанности заключается в сознательном восприятии и наблюдении.

Осознанная ходьба направлена на то, чтобы научиться обращать внимание на настоящее, то есть развить в себе способность мысленно и физически прочувствовать настоящий момент. Для осознанной ходьбы вам ничего не нужно, кроме себя самого и своего тела. Поскольку для этого вам не надо далеко ходить, достаточно иметь возможность сделать десять шагов в одном направлении, а затем десять шагов в обратном направлении.

В принципе, передвигаться можно с любой скоростью. Однако чем медленнее, тем лучше.

Сконцентрируйтесь на ощущениях, которые возникают в вашем теле при ходьбе и дыхании, и на том, что происходит внутри вас.

Понаблюдайте, как ведёт себя ваше тело при ходьбе: как передняя стопа подошвой касается земли,... почувствуйте, как весь вес вашего тела перемещается с одной ноги на другую,... как распределяется вес тела, когда задняя ступня отрывается от земли,... когда нога движется вперёд и приземляется...

Сознательно концентрируясь на ощущениях при ходьбе, одновременно вы можете наблюдать за своим дыханием. Воспринимайте оба ритма – движения и дыхания, по отдельности и в сочетании друг с другом.

Цель упражнения – выработка умения в любой момент полностью концентрировать всё своё внимание на ходьбе и дыхании. Если в голове возникают какие-либо мысли, не следуйте за ними: отпускайте их и вновь возвращайте своё внимание на ощущения тела.

Упражнение «Поток света»

Сядьте поудобнее, плавно закройте глаза или смотрите в пол полузакрытыми глазами. Почувствуйте своё тело и сконцентрируйтесь на каком-либо одном телесном ощущении, которое мешает вам, например, на боли или каком-либо неприятном чувстве. Попробуйте наглядно представить себе это телесное ощущение. Полностью сосредоточьтесь на нём.

Представьте себе, какая у него форма – круглая, квадратная, овальная...

Какой цвет – красный, зелёный, серый...

Какое оно по температуре – прохладное, жаркое...

Какая у него поверхность – шероховатая, гладкая, мягкая, хрупкая...

Вчувствуйтесь в себя. Какой цвет сейчас ассоциируется для вас с исцелением?

А теперь представьте, что вы попадаете в световой поток именно такого целительного цвета.

Этот поток сам движется по направлению к вашему телесному ощущению, обволакивает, заполняет его... заполняет его форму и заставляет её вибрировать.

Внимательно наблюдайте за тем, что происходит с этой формой. Наблюдайте за тем, как исцеляющий свет обволакивает и заполняет её, как она начинает распадаться... на всё более крохотные частички... пока эти частички не растворятся полностью и не исчезнут.

Запаситесь терпением. Не дайте потоку света иссякнуть, пока он необходим, пока он вам приятен.

Если вас охватило приятное чувство, а форма изменилась или исчезла, перестав вызывать неприятные ощущения, не прерывайте упражнение с потоком света. Почувствуйте, как сейчас свет движется от головы к плечам... по верхней части тела, по животу, ногам и ступням по направлению к земле.

Теперь вы полностью окутаны исцеляющим светом.
Насладитесь моментом и благотворным ощущением, которое дарит окружающий вас свет.

А затем осознанно вернитесь в реальность – «здесь и сейчас».

Защитная оболочка из света

Сядьте поудобнее, например, на стул или кресло; спину держите прямо. Ступни ног поставьте параллельно друг другу, не отрывайте их от пола; ладони положите на ноги.

Теперь медленно закройте глаза и сконцентрируйтесь на своем дыхании. Дышите спокойно и ровно.

Представьте себе, что вдыхаете макушкой свет – именно того цвета, который вы ассоциируете с исцелением, – и этот свет, пройдя через всё ваше тело, покидает его через подошвы ваших стоп.

С каждым вдохом этот исцеляющий свет проникает в вас через темя и проходит через всё ваше тело. А с каждым выдохом покидает ваше тело через ступни.

Снова и снова: проникает через темя, выходит через подошвы.

Постепенно вокруг вас образуется оболочка из света.

По мере того, как вы продолжаете вбирать в себя свет на вдохе и излучать его на выдохе, защитная оболочка вокруг вас растёт. Становится объёмнее и плотнее. И когда защитная оболочка станет достаточно большой, представьте, как вы сидите в этом круге из света... как вы можете заполнить собой его пространство ... как он окутывает и окружает вас, куда бы вы ни пошли, где бы вы ни находились.

Ещё один момент насладитесь защитным светом вокруг вас. Затем медленно вернитесь в реальность, сохраняя при этом полную осознанность.

Внимание: бросаем мяч!

Это упражнение подходит, например, для предотвращения возникающей диссоциации – путём концентрации вашего внимания на мяче. Кроме того, упражнение можно использовать с целью отвлечения от негативных мыслей.

Выполняйте его сидя или стоя. Для этого вам нужен хотя бы один напарник.

Возьмите мяч любого размера и бросайте его напарнику: ловля мяча требует от него особого внимания. Все игроки должны полностью сосредоточиться на игре с мячом.

Аналогично тому, как «зарядку для мозга» можно сочетать с упражнениями на движение, игры с мячом на внимание можно дополнительно подкреплять «зарядкой для мозга». К примеру, каждый раз, бросая мяч, называть какой-либо город, начинающийся на заданную букву.

Моё собственное упражнение

Моё собственное упражнение

Цитаты, которыми навеяно метафорическое высказывание, приведённое во введении

Мартин Лютер:

«Ты не можешь помешать птицам летать над твоей головой, но ты можешь помешать им свить гнездо у тебя в волосах. Подобно этому мы не можем запретить дурным мыслям иногда приходить к нам в голову, но мы не должны позволять им гнездиться в нашем разуме».

Китайская пословица:

«Птицы заботы и печали летают над твоей головой, и ты не в силах изменить этого. Но ты можешь помешать им вить гнёзда у тебя в волосах».

При разработке упражнений были использованы следующие источники:

- *Dolan, Yvonne M. (1991), Resolving Sexual Abuse: Solution-Focused Therapy and Ericksonian Hypnosis for Adult Survivors. W. W. Norton & Company.*
- *Harrer, M. (2014), Achtsames Gehen. Предлагается для скачивания по ссылке: <http://www.achtsamleben.at/praxis/achtsamesgehen/>*

- *Morgan, S. (2007), Wenn das Unfassbare geschieht - vom Umgang mit seelischen Traumatisierungen. Ein Ratgeber für Betroffene, Angehörige und ihr soziales Umfeld. Kohlhammer.*
- *Reddemann, L. (2007), Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren. Klett-Cotta.*



**Некоммерческий центр
амбулаторной помощи**

Благотворительный счёт

Ostsächsische Sparkasse

IBAN: DE02 8505 0300 3200 0791 50

BIC: OSDDDE81XXX

www.verein-tsg.de

www.traumanetz-sachsen.de

Издатель: Traumaambulanz Seelische Gesundheit

Lukasstraße 3, 01069 Dresden

Тел.: 0351 41726750

Факс: 0351 41726755

Эл. почта: traumaambulanz@uniklinikum-dresden.de

www.ukdd.de/pso/traumaambulanz

Клиника и поликлиника психотерапии и психосоматики

Университетская клиника имени Карла Густава Каруса

при Дрезденском техническом университете

Учреждение публично-правового характера Свободного

государства Саксония

Fetscherstraße 74, 01307 Dresden

www.uniklinikum-dresden.de

По состоянию на: июнь 2018 г.

Использованные иллюстрации: на титульном листе – лотос Designed by

Freepik.com