

Арте́м Фе́доров

Сборник медитаций

30 лучших техник

18+

Арте́м Фе́доров

**Сборник медитаций, визуализаций
и гипнотических сценариев**

«ЛитРес: Самиздат»

2018

Федоров А. И.

Сборник медитаций, визуализаций и гипнотических сценариев /
А. И. Федоров — «ЛитРес: Самиздат», 2018

Медитация – сильнейший инструмент в работе с нашим подсознанием. Удивительно, что используя простые техники, мы способны полностью менять нашу реальность в лучшую сторону! В данном пособии вы найдете набор действенных инструментов для работы со своим разумом и телом: снятие усталости, постановка задач своему бессознательному, ускорение выздоровления, работа с болью, обретение состояния покоя, поиск ресурсов для достижения целей, улучшение эмоционального состояния, улучшение качества сна и другие техники, которые необходимы нам каждый день.

Содержание

Медитативные и гипнотические практики в работе психолога	5
Что такое медитация, и как она может помочь в работе психолога	6
Польза медитации для тела	8
Польза медитации для ума	9
Схема проведения сеанса медитации	10
1. Исцеление детского эго-состояния	12
2. Создание заботливого внутреннего родителя	13
3. Работа со стрессом	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Медитативные и гипнотические практики в работе психолога

Сборник медитаций и гипнотических сценариев

Что такое медитация, и как она может помочь в работе психолога

Медитация – это нечто гораздо большее, чем долгое сидение в тишине.

Медитация – это приятно. Она завораживает и дарит свет. Ученые установили, что медитационное состояние – это уникальное состояние глубокой расслабленности и самопогружения, которое по физическим параметрам отличается от состояния сна и простого сидения с закрытыми глазами. Расслабление полнее, чем во сне, а сознание остается бодрым и ясным. Организм приходит в состояние покоя значительно быстрее, чем во время сна. Состояние глубокой расслабленности достигается чаще всего в течение нескольких минут, тогда как во сне на это требуется несколько часов.

При исследованиях регистрировалось также расслабление мышц, например, в области лба, затылка и плечевого пояса. Во время медитации происходит радикальное снятие мышечных напряжений, что полезно для физического и психического здоровья.

Снижается также содержание молочной кислоты в крови. Во время стрессовых ситуаций и нервных потрясений содержание этого компонента, наоборот, увеличивается, т. е. медитационное состояние противоположно стрессовому и нервному. Кроме того, во время медитации концентрация стрессового гормона кортизола в крови и моче снижается по сравнению с предмедитационным состоянием на 37%, что также свидетельствует о снижении стрессового уровня

Как работает мозг в медитационном состоянии/

Как физические, так и психические ощущения во время медитации были бы невыносимы без соответствующей деятельности мозга. Поэтому функционирование мозга во время медитации постоянно привлекало внимание исследователей.

Особый интерес представляют изменения во время медитационных упражнений, отражающиеся в диаграммах биотоков мозга. Электроэнцефалограмма (ЭЭГ) отображает электрическую активность мозга. В определенных точках черепа крепят электроды и измеряют электрические колебания. Записанные биотоки расшифровывают по следующим параметрам: частота, амплитуда, форма, распределение и частотность. Различные по частоте виды биотоков соответствуют различным физическим и психическим состояниям:

- дельта-волны: сон (менее 4 герц);
- тета-волны: сонливое состояние, засыпание, а также радостное, спокойное, субъективно – приятное состояние и творческие процессы (4 – 7 герц);
- альфа-волны: расслабленное бодрствование (8 – 13 герц);
- бета-волны: активное мышление, концентрация (более 13 герц).

Во время медитации в начале преобладают альфа-волны, которые распространяются от затылочных к лобовым частям мозга. Это свидетельствует о состоянии расслабленного психического бодрствования. Затем возрастает появление тета-ритмов – признак физического покоя и хорошего самочувствия. Медицине известно, что предпосылка для физического и психического отдыха и лечения – покой.

Даже при незначительных заболеваниях он предписывается врачом. Полный покой является, пожалуй, самым эффективным средством для устранения напряжений. Глубокое расслабление во время занятий медитацией незаметно снимает физические и психические напряжения и стресс

Позитивное воздействие медитации на человека

Польза медитации для тела

- кровоснабжение головного мозга улучшается минимум на 70 % в течение всего одной минуты;
- восстановительные процессы организма ускоряются минимум в 8-10 раз;
- снижается высокое кровяное давление;
- снижается уровень лактата (молочной кислоты) в крови, избавляя от приступов тревоги
- сокращаются боли, связанные с напряжением, такие как: головная боль (тензионная), язва, бессонница, мышечные и суставные боли;
- успокаиваются возбужденные и раздраженные нервные клетки;
- повышается выработка серотонина, который отвечает за хорошее настроение и поведение в обществе;
- укрепляется иммунная система;
- повышается уровень энергии, т.к. вы получаете доступ к внутреннему источнику энергии/

Полезьа медитации для ума

– Медитация настраивает волны головного мозга на альфа-ритм, который действует исцеляюще. Ум становится свежим, утонченным и находится в великолепном состоянии. При регулярной практике гипноза:

- у вас сокращаются беспокойства и тревожные состояния
- повышается эмоциональная устойчивость;
- развиваются интуитивные способности;
- вы обретаеете ясность и спокойствие ума;
- вы можете во время гипноза загрузить в свой головной мозг необходимые вам ;
- позитивные программы и удалить вредоносные программы, подобно тому так как вы это делаете на компьютере.

Медитация помогает вам осознать, что состояние счастья обусловлено именно вашим внутренним настроем, вашей позицией.

Схема проведения сеанса медитации

Сеанс проходит по следующей схеме.

Предварительная беседа.

Представление образа

Последующее обсуждение

Рисунок и анализ рисунка

1. Предварительная беседа.

В ходе предварительной беседы, клиента расспрашивают о его проблеме, как он видит разрешение проблемы, что даст ему достигнутый результат, когда возникла проблема, как он пытался решать проблему ранее, какие ресурсы ему для этого были необходимы, каких ресурсов ему не хватало.

2. Представление образа

После предварительной беседы Клиенту задается образ медитации. Голос для наведения расслабления должен быть спокойным, убаюкивающим.

Наверняка вам не раз приходилось томиться от скуки или даже дремать, слушая выступления иных «ораторов». И как бы вы ни старались сосредоточиться, заставляя себя прислушиваться к каждому слову, все равно ваше сознание, а с ним и внимание, уплывало куда-то вдаль. Происходило это лишь потому, что голос докладчика вводил вас в состояние гипнотического транса. Некоторые люди обладают гипнотическим голосом от природы. Он обладает особой громкостью, тональностью и почти не имеет интонаций, что делает его чрезвычайно гипнотичным.

Монотонный голос позволяет вниманию пациента сфокусироваться на своих внутренних переживаниях, поскольку ничто не создает отвлекающих моментов. Под «монотонным» понимается голос, не имеющий значительных звуковых модуляций и не различающийся интонационно. Следите, чтобы у вашего «монотонного» голоса были постоянные громкость и тональность.

3. Завершение сеанса. В некоторых случаях полезно помочь клиенту выйти из медитации. Например так:

Сейчас я буду считать от одного до пяти и на счет пять вы вернетесь сюда в эту комнату, в здесь и сейчас, и будете чувствовать себя хорошо.

Один... начинаете возвращаться

Два ... возвращаться и чувствовать себя лучше

Три ... сознание ясное и светлое, как после хорошего сна

Четыре ... бодрость во всем теле, глаза открываются и

Пять ... глаза открыты, вы чувствуете себя хорошо.

4. Последующее обсуждение

По окончании представления образов проводится последующее обсуждение длительно-стью от 5 до 10 минут. Можно спросить Клиента о том, что для него было самым ярким и сильным впечатлением, что было самым приятным в образе, что было менее приятно, что было реальным воспоминанием, а что – продуктом фантазии. Можно расспросить о конкретных деталях образа, что из этого Клиент считает самым важным и что произвело на него наибольшее впечатление.

Обычно задают три вопроса: «Что было самым приятным в образе?», «Что было менее приятным?» и «Что было неожиданным?»

5. Работа с рисунком

После медитации можно попросить клиента нарисовать самый запомнившийся момент в медитации. Это не только стимулирует творческое начало клиента, но и оказывает систематизирующее, терапевтическое воздействие на понимание эмоций и чувств. Работа с рисунком позволяет способствовать повышению уровня осознания проблем, лучшего понимания себя, достижения большей зрелости личности, формирует уверенность в своих возможностях, в том числе и в умении строить конструктивные отношения. Сам рисунок помогает пролонгировать терапевтический эффект от работы и как бы избавиться от накопившегося внутри. А для терапевта рисунок – это дополнительный материал для анализа. Интерпретация рисунка в принципе стандартная, и достаточно подробно описана в методических пособиях. Очень интересно просматривать динамику рисунков от сессии к сессии. По рисункам очень четко будет отображаться процесс терапии.

1. Исцеление детского эго-состояния

ВСТРЕЧА С ВНУТРЕННИМ РЕБЕНКОМ

Представьте себя на детской площадке в теплый весенний день: слышите, как звонко поют птицы? Теплый весенний ветерок. Запах весны в воздухе, свежести. Вся природа расцветает. Дышится так по-весеннему, так легко.

Теперь присмотритесь, где-то там на детской площадке, вы видите малышей. Они играют резвятся, смеются, может быть в салки или классики, а может быть прыгают на скакалке или резинке. Кто-то играет в песочнице. Кто-то в какую-то другую игру... а может быть просто находится в стороне, наблюдая за другими детьми. И там, среди детворы, вы замечаете одного ребенка, он тоже заметил вас и бежит вам навстречу.

И вот этот малыш стоит перед вами. Попробуйте понять, что он чувствует. Выглядит ли он радостным или печальным? Может быть, он рассержен или обижен на кого-то? Может быть, он чего-то боится?

Погладьте малыша по голове, улыбнитесь ему, обнимите его. Скажите, что любите его, что теперь всегда будете рядом с ним, будете поддерживать его и помогать ему. Скажите: "Я – это ты, ты – это я. Ты всегда в моем сердце, мы никогда не расстанемся. Окружите его надежной и прочной любовью и скажите ему, что он теперь всегда с вами, вы никогда не бросите его.

Потом представьте, что вы стали этим ребенком. Посмотрите на себя взрослого. Нравится ли вам маленькому то, что вы – ребенок видите? Такого ли будущего вы хотите? Если хотите, дайте себе взрослому пожелание, просьбу.

Теперь снова вернитесь в себя взрослого. Поцелуйте малыша, скажите, что ваша любовь неизменна и всегда остается с ним: Скажите ему «Я всегда с тобой. Я люблю тебя!» (дайте разрешение)

Посмотрите на своего внутреннего ребенка. Изменилось ли что-то в его взгляде или внешности, а может быть даже и возрасте. Запомните этот образ. Поцелуйте его снова, скажите, что ваша любовь неизменна и всегда остается с ним: Скажите ему «Я всегда с тобой. Я люблю тебя!»

Запомните этот образ.

Теперь позвольте малышу, вернуться на детскую площадку, там где его ждут друзья. Вы всегда можете с ним встретиться снова, столько раз, сколько вам будет нужно, для этого вам просто нужно будет закрыть глаза и мысленно вернуться в это место, а сейчас пришла пора отправляться дальше.

2. Создание заботливого внутреннего родителя

ВСТРЕЧА С ВНУТРЕННИМ РОДИТЕЛЕМ

Представьте себя в каком-нибудь тихом уютном месте. Может быть, это будет светлая роща ранним солнечным утром: слышите, как звонко поют птицы? Может быть, это будет маленький песчаный пляж на берегу ласкового теплого моря, мягко освещенного закатным солнцем. Волны плавно накатывают одна за другой, тихо шуршат по песку...

Вы смотрите на голубое небо и сонно плывущие облака. И где то там замечаете яркий красивый свет. Красивую яркую точку, которая приближается прямо к вам. Вы чувствуете какое-то приятное переживание, любопытство и вот вы видите перед собой Ангела. Это Ваш Ангел-хранитель, прекрасный и величественный.

Он встает рядом с вами. Вы чувствуете его любовь, его силу, его защиту, его сострадание и доброту к вам. Обнимите его. Почувствуйте себя в безопасности в его объятиях.

Теперь представьте, что этот ангел – вы сами. Это вы в вашей Божественной ипостаси. Мысленно соединитесь с этим ангелом. Станьте им. Смотрите глазами Ангела на себя в физической оболочке, на свое тело.

Увидьте, себя глазами ангела как бы со стороны. Какой вы? что вы, Ангел, видите? Нравится ли Вам то, что вы видите? Дайте себе взрослому пожелание, просьбу.

Благословите свое человеческое тело и направьте ему энергии исцеления. Представьте, как вы окутываете светом любви себя – человека. Направьте себе – человеку потоки света и любви.

Снова представьте, что вы – человек, находящийся в объятиях ангела. Вы тот, кто принимает любовь и свет от него. Почувствуйте себя в потоках света. Почувствуйте, как воспаляется и наполняется энергией каждая клетка вашего существа, потому что пробуждается Божественность, закодированная в вашей ДНК. Вы наполняетесь любовью и светом. Вы обретаете Божественность.

Мысленно скажите себе свое новое решение.

Почувствуйте внутреннюю силу, уверенность, радость. Запомните эти ощущения.

Теперь настало время выйти из состояния релаксации. Перед тем как выйти из медитации, поблагодарите себя. Это ваша работа. Работа вашего бессознательного, и когда будете готовы, мысленно сосчитайте от одного до пяти, в комфортном для вас темпе и, сильно-сильно потянувшись как после хорошего сна, медленно откройте глаза, сделайте глубокий вдох-выдох.

Примечание: Ангел – это наш внутренний родитель. Очень важно, чтоб место встречи с ангелом было в безопасном месте. Вместо ангела, может быть какой-то мудрец или какое-то значимое лицо. Для этого выясните заранее отношение клиента к религии.

3. Работа со стрессом

РЕКА ПРОЦВЕТАНИЯ

Когда вы почувствуете себя совершенно спокойно, представьте себе реку. Эта река – среднего размера, не слишком большая и не слишком маленькая; возможно, вода в реке течет спокойно и лениво. Представьте себе, что вы стоите на берегу этой реки, вы чувствуете себе взволнованным, уставшим и вы – эмоционально истощены. Вы стоите у реки. Вода выглядит настолько освежающей и чистой. И вот вы решили войти в эту реку. Снимите с себя все одежды. Всю до одной и медленно, постепенно, войдите в эту реку. Представьте, как вы начинаете плавать в этой волшебной воде, приятной освежающей. Позвольте себе отдохнуть, почувствуйте, как очищающая вода мягко омывает ваше тело.

Почувствуйте, как вода омывает ваше тело, смывает с вас всю усталость, тревоги, боль и переживания и взамен она очищает, дает силы, уверенность и спокойствие, внутренний комфорт. Вода – это энергия, мягкая, и одновременно сильная. Представьте, как эта энергия проникает внутрь в вас, и вы как будто освещены изнутри. Когда вода омывает вас, вы чувствуете, как вся река начинает трансформироваться в мощный поток универсальный источник энергии, живой и любящий, он как будто обнимает и поддерживает вас.

Почувствуйте этот поток энергии, вокруг вас, почувствуйте, как он течет под вами и через вас. Расслабьтесь и представьте, что все ваши внутренние блоки, растворяются легко и полностью, и теперь вы очищены и открыты, чтобы позитивная энергия вошла в вашу жизнь. Оставайтесь в этом потоке так долго, как вам нравится. Когда вы будете готовы выйти из реки, представьте себе, как вы выходите на противоположный берег реки. Новый, сильный, спокойный и уверенный в себе человек.

Вы выходите на противоположный берег, почувствуйте твердую почву под ногами, ощутите энергию, текущую вниз по вашему телу, энергию реки, которую вы впитали в себя. Поднимите взгляд к небу, посмотрите в голубое красивое небо и позвольте своему сердцу наполниться благодарностью за эти новые силы и новые энергии. Посмотрите, там, на берегу, вы видите новые одежды. Сделанные специально для вас из самых лучших материалов и тканей. Такие удобные и комфортные. Оденьте их. Почувствуйте себя хорошо. Побудьте в этом образе столько, сколько вам захочется. Почувствуйте еще раз энергию очистительного потока, который вы впитали в себя. Новые одежды. Новые силы, свое новое Я.

И перед тем как выйти из образа, поблагодарите себя. Это ваша работа. Работа вашего бессознательного, и когда будете готовы, сильно-сильно потянувшись как после хорошего сна, медленно откройте глаза.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.