

# 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**

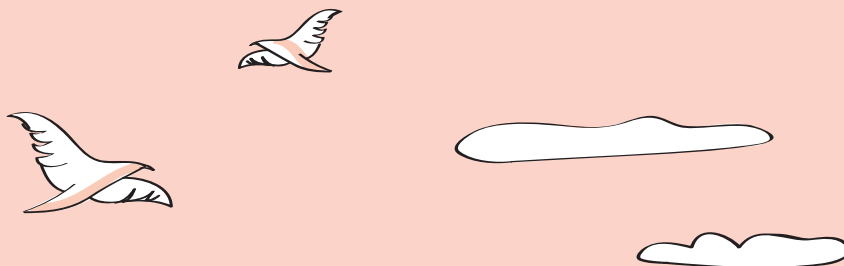
Экология тела — это дисциплина, истоки которой лежат в философском натурализме, в глубокой экологии и холистических практиках тела-мозга-духа (сознания), развивающихся с 1850 года. Это телесные развлечения, жизнь на открытом воздухе, пробуждение тела, совершенствование техники тела, практики телесного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