

## Візуалізація



### Вступ

Наше тіло і мозок взаємодіють один з одним за допомогою хімічних і електричних сигналів. Це означає, що коли ми думаємо про щось, що нас засмучує, лякає або викликає в нас стрес, тіло реагує на це відповідним образом: у м'язах наростає напруга, травлення ускладнюється, з'являються проблеми зі сном. Коли тіло перебуває в напрузі, мозок зчитує цей сигнал, і в підсумку виникає замкнуте коло, коли рівень фізіологічної напруги підвищує психологічний стрес і навпаки. Із цього замкненого кола можна вирватися, розірвавши цикл стресу або у своєму тілі за допомогою дихальних вправ, вправ на розтяжку або прогресивної м'язової релаксації (ПМР), або у своєму розумі за допомогою технік усвідомленості, візуалізації та заземлення. Саме про візуалізацію ми й поговоримо в цьому роздатковому матеріалі.

Візуалізація - це корисна техніка, яка дає змогу розірвати цикл стресових реакцій на психологічному рівні навіть у тих умовах, коли зовнішнє оточення лише посилює стрес. Візуалізація допомагає тимчасово абстрагуватися від ситуації, що склалася, а разом з нею і від свого поточного емоційного стану. Існує безліч різних технік візуалізації, проте в цьому роздатковому матеріалі ми розглянемо три прості вправи, які чудово підійдуть для початківців

Візуалізація - це корисна техніка, яка дає змогу розірвати цикл стресових реакцій на психологічному рівні навіть за тих умов, коли зовнішнє оточення лише посилює стрес.



### Покрокова інструкція

Усі вправи на візуалізацію розпочинаються однаково. Сядьте в зручному положенні, відкиньтесь на спинку крісла або стільця й заплющити очі. Якщо з якихось причин вам некомфортно робити вправу із заплющеними очима, опустіть погляд і дивіться в одну точку на підлозі, не напружуючи зір. Відчуйте, як ваші стопи твердо стоять на підлозі. Дозвольте плечам розслабитися. Розслабте щелепу так, щоб ваш рот був злегка відкритий. Тричі глибоко вдихніть через ніс і видихніть ротом. Прислухайтесь до відчуття того, як ваші легені наповнюються повітрям під час кожного вдиху.



### Візуалізація заспокійливих кольорів

Це елементарна техніка візуалізації, яка чудово підходить для початківців. Суть вправи полягає в тому, щоб по черзі уявляти собі різні кольори, допомагаючи собі внутрішньо розслабитися й абстрагуватися від думок. Якщо якийсь із цих кольорів є для вас тригером або пов'язаний із якимись неприємними спогадами, просто пропустіть його під час вправи. І навпаки, якщо той чи інший колір має для вас особливо виражений заспокійливий і розслаблювальний ефект, не поспішайте і затримайтеся на ньому довше.

	Розпочнемо з червоного. Подумайте про червоний колір і зосередьтеся на цьому образі. Уявіть різні відтінки: темно-червоний, яскраво-червоний, блідо-червоний. Виберіть свій улюблений відтінок червоного і дозвольте цьому відтінку заповнити весь простір перед вашим уявним поглядом і повністю оволодіти вашим розумом. Насолоджуйтеся червоним кольором.
	А тепер дозвольте червоному кольору плавно змінитися на помаранчевий. Уявіть різні відтінки: темно-помаранчевий, яскраво-помаранчевий, блідо-помаранчевий. Виберіть свій улюблений відтінок помаранчевого і дозвольте цьому відтінку заповнити весь простір перед вашим уявним поглядом і повністю оволодіти вашим розумом. Насолоджуйтеся помаранчевим кольором.
	А тепер дозвольте помаранчевому кольору плавно змінитися на жовтий. Уявіть різні відтінки: темно-жовтий, яскраво-жовтий, блідо-жовтий. Виберіть свій улюблений відтінок жовтого і дозвольте цьому відтінку заповнити весь простір перед вашим уявним поглядом і повністю оволодіти вашим розумом. Насолоджуйтеся жовтим кольором.
	А тепер дозвольте жовтому кольору плавно змінитися на зелений. Уявіть різні відтінки: темно-зелений, яскраво-зелений, блідо-зелений. Виберіть свій улюблений відтінок зеленого і дозвольте цьому відтінку заповнити весь простір перед вашим уявним поглядом і повністю оволодіти вашим розумом. Насолоджуйтеся зеленим кольором.
	А тепер дозвольте зеленому кольору плавно змінитися на синій. Уявіть різні відтінки: темно-синій, яскраво-синій, блідо-синій. Виберіть свій улюблений відтінок синього і дозвольте цьому відтінку заповнити весь простір перед вашим уявним поглядом і повністю оволодіти вашим розумом. Насолоджуйтеся синім кольором.
	А тепер дозвольте синьому кольору плавно змінитися на фіолетовий. Уявіть різні відтінки: темно-фіолетовий, яскраво-фіолетовий, блідо-фіолетовий. Виберіть свій улюблений відтінок фіолетового і дозвольте цьому відтінку заповнити весь простір перед вашим уявним поглядом і повністю оволодіти вашим розумом. Насолоджуйтеся фіолетовим кольором.
Нарешті, уявіть, як усі кольори тьмяніють і зникають, змінюючись на білий. Дозвольте білому кольору поширитися і повністю заповнити вашу свідомість. Уявіть, як ваше тіло огортає яскравий білий колір. Коли будете готові закінчити вправу, зробіть три глибокі вдихи й відкрийте очі.	





## Візуалізація захисного світла

Ця візуалізація стане в пригоді в ті моменти, коли ви почуваетесь особливо вразливими. Спробуйте робити її в ті дні, коли вас щось засмутило чи зачепило, або коли вас настільки вразили історії про горе, біль, страхи й травми інших людей, що вам складно від них отямитися.

	Глибоко вдихніть і уявіть, як вам на маківку падає потужний промінь яскравого білого світла. З кожним вдихом потік світла розливається по тілу. Світло заливає лоб і щок, потилицю, шию і плечі, охоплює все ваше тіло.
	На наступному видиху уявіть, як простір навколо вас теж охоплюється світлом, і тепер біле світло немов огортає ваше тіло таким собі захисним коконом. З кожним вдихом світло стає сильнішим і яскравішим. Усі ваші страхи й негаразди залишилися за межами сфери, що світиться. Усередині неї вам добре і спокійно, світло наповнює вас упевненістю і силою. Побудьте всередині цієї сфери стільки, скільки вам хочеться, залишаючись під захистом яскравого білого світла, що надійно охороняє кордони вашої сфери, особистого простору. Вдихайте холодне біле світло, видихайте всі печалі й напруження, дозволяючи потоку світла виштовхувати негатив за межі захисного кокона.
Коли будете готові закінчити вправу, зробіть три глибокі вдихи й розплющте очі. Нехай образ захисної сяючої сфери залишається з вами протягом всього дня. Не хвилюйтеся, сфера не завадить вам піклуватися про оточуючих, а оберігатиме вас і наповнюватиме свіжими силами, щоб ви могли й далі допомагати іншим...	

## Візуалізація прогулянки на природі

Ця візуалізація чудово підійде для того, щоб підбадьорити своє тіло і розум. Уявіть собі якесь мальовниче і мирне місце. Нехай це буде лісова галявина, луг на березі річки, пляж на морському узбережжі, гірський перевал або навіть мовчазна пустеля. Виберіть будь-яке місце, в якому ви почуваетесь безтурботно і щасливо.

	<p>Уявіть, що ви раптово опинилися у своєму уявному місці і стоїте посеред стежки. Грунт м'яко пружинить під вашими ногами. Зараз ваш улюблений проміжок часу. М'яке світло заливає околиці. Ви відчуваєте ласкаве тепло світла на шкірі. Ніздрі наповнюються букетом приємних ароматів, коли ви на повні груди вдихаєте свіже повітря.</p>
	<p>Ви повільно йдете стежкою. Погода ідеальна - не холодно і не спекотно. Простір навколо наповнений звуками природи - тихим шелестом вітру чи щебетом птахів. З кожним кроком цією стежкою, ви залишаєте позаду свій стрес і переживання, у тілі з'являється приємна легкість, ви дедалі більше й більше розслабляєтеся. Напруга залишає м'язи рук і ніг, поступаючись місцем розслабленню і комфорту. Шия і спина випрямляються і розслабляються, немов вам більше не потрібно нести на собі важкий тягар напруги і стресу.</p>
	<p>Ви милуєтеся мальовничим краєвидом довкола, звертаючи увагу на всі найдрібніші деталі, що роблять його настільки привабливим для вас: насичені кольори неба над головою та землі під ногами, текстури ландшафту, рослини та тварини, що тут мешкають. Ви впевнено крокуєте стежкою, відчуваючи надійну опору під ногами.</p>
	<p>Стежка приводить вас у наймальовничіший куточок цього чарівного місця, і перед вами відкривається ваш улюблений краєвид. Ви обираєте собі зручне місце, щоб присісти, і насолоджуєтесь умиротворенням і красою пейзажу. Зосередьтеся на своїх сенсорних відчуттях. Що ви бачите перед собою? Які звуки ви чуєте? Які запахи до вас доносяться? Які тактильні відчуття ви відчуваєте? Уявіть, як легкий вітерець ласкаво пестить вам волосся. Уявіть, як до вас доносяться шум дерев або тихий шелест води. Якщо ви в лісі, придивіться, як листя хитається від вітру, і прислухайтеся до співу птахів. Якщо ви сидите біля води, спостерігайте за мірним рухом хвиль, послухайте, з яким плескотом вони розбиваються об скелі або пісок пляжу. Якщо ви посеред гірського перевалу, гляньте нагору, подивіться, як хмари розмірено плывуть небом, і прислухайтеся до шуму вітру. Якщо ви в пустелі, уявіть, як промені вечірнього сонця переливаються на піску, а вдалині на горизонті починають спалахувати перші вечірні зірки. Тут ви під захистом і в безпеці. Залишайтеся в цьому місці стільки, скільки вам захочеться.</p>
<p>Коли будете готові закінчити вправу, зробіть три глибокі вдихи і злегка поверніть пальцями рук і ніг, щоб розбудити своє тіло. Потім повільно відкрийте очі. Пару хвилин просто посидьте в тиші, даючи собі звикнути до повернення в реальність. Прислухайтеся до відчуття спокою, яке за цей час встигло оселитися у вашому тілі й розумі. Нехай відчуття умиротворення і безпеки, яке ви знайшли в цьому уявному місці, залишається з вами протягом всього дня.</p>	



### Література та додаткові матеріали

1. Center for Integrated Healthcare (2013). Visualization/Guided Imagery. Retrieved from [https://www.mirecc.va.gov/cih-visn2/Documents/Patient\\_Education\\_Handouts/Visualization\\_Guided\\_Imagery\\_2013.pdf](https://www.mirecc.va.gov/cih-visn2/Documents/Patient_Education_Handouts/Visualization_Guided_Imagery_2013.pdf)
2. MentalHelp.Net. Visualization and Guided Imagery Techniques for Stress Reduction: American Addictions Center. Retrieved from <https://www.mentalhelp.net/stress/visualization-and-guided-imagery-techniques-for-stress-reduction/>
3. Star, K. (2020). Using Visualization to Reduce Anxiety Symptoms: Verywellmind. Retrieved from <https://www.verywellmind.com/visualization-for-relaxation-2584112>