

Медитации в тренинге

Подготовила
Видмер Елизавета
ПС 3-19-01





- В изначальном своем значении медитация – это система духовной практики, которая позволяет приблизиться к центру своего Я и тем самым принять на себя ответственность за содержание своих мыслей. Эта система духовной практики родилась на Востоке и принадлежит Востоку.





- В психотренинге медитация используется для решения более ограниченных задач, таких как снятие нервно – психического напряжения и облегчение сознания психологических проблем. Медитация позволяет дистанцироваться от актуальной проблемы, отстраненно наблюдать себя в ситуации, отреагировать ее и изменить отношение к ней.
- Условно можно выделить три варианта использования медитации в тренинге:
 - с помощью суггестивных методик;
 - путем вызывания определенных образов;
 - через активное фантазирование.



- **Суггестивные методики** работают на механизмах самовнушения и систематических упражнений, влияющих на нервную систему, на психические и мышечные состояния.

Чаще всего из суггестивных методов используют:

- аутогенную тренировку Шульца;
- эриксоновский гипноз;
- повышение интенсивности занятий.

В аутогенной тренировке выделяют две ступени:

1. Обучение релаксации с помощью упражнений, направленных на вызывание ощущений тяжести и тепла в теле, на овладение ритмом сердечной деятельности и дыхания. 2. Создание трансовых состояний различного уровня.

- **Эриксоновский гипноз.** Вобрав весь положительный опыт классического гипноза, а также выделив конкретные приемы и вербальные паттерны наведения гипнотического транса, М. Эриксон сделал его более доступным для каждого психолога и клиента.
- **Повышенная интенсивность** занятий предполагает занятия в группах по 12 – 14 часов в течение нескольких дней. Благодаря этому участники обретают особое состояние сознания.



- **Медитации, направленные на вызывание образа,** используются практически во всех направлениях тренинга (в психосинтезе, гештальттерапии, арт-терапии, сказкотерапии и т. д.).
- Суть данной медитации в том, что участники, находясь в состоянии релаксации, пытаются под голос тренинга вызвать в себе визуально –аудиально –кинестетические образы в заданном тренером направлении.
- Целью подобной медитации могут стать: снятие напряжения и усталости; получение материала из бессознательного для самодиагностики; прорисовывание пути для саморазвития.





• **Активное фантазирование** – это творческий процесс, при котором человек объективно наблюдает за развитием своей фантазии, не пытаясь сознательно воздействовать на нее. Техника активного фантазирования несет в себе много возможностей:

- активное фантазирование дает широкий простор для *самотерапии*;
- так как в процессе фантазирования проговариваются волнующие вопросы, можно говорить и о *самотерапии участников*;
- также активизируются бессознательные процессы, что способствует *личностному развитию членов группы*.



Вывод:



- Таким образом, медитации в настоящее время должны считаться полноценными тренинговыми методами ввиду их широкого распространения и их эффективности в групповой работе.

