

Упражнения для развития интероцепции

Ольга Добрушина

Кандидат медицинских наук

Магистр психологии

Схема-терапевт

www.dobrushina.care/ru

Границы тела



Задача упражнения – сфокусировать внимание на границах тела.

Прокатайте массажный мячик по телу, постепенно обходя всю поверхность. Не торопитесь. Сосредоточьте всё своё внимание на ощущениях, возникающих на границах тела. Если внимание отвлекается на мысли или что-то ещё, заметьте это и верните его. Также можно использовать мягкий материал, кисточку для бритья, мини-вентилятор или что подскажет ваша фантазия.



Осознанные упражнения

Задача упражнения – развить привычку замечать, что происходит в теле.

Для этого задания подойдут любые физические упражнения, которые даются вам легко. Например, можно отжиматься одной или двумя руками от стены, делать приседания в медленном темпе, либо лечь на спину и слегка приподнять туловище от пола, чтобы почувствовать пресс. Заметьте, где и как ощущаются изменения в теле. Как они изменяются в ходе упражнения? Остаются ли какие-то ощущения по окончании упражнения? Поэкспериментируйте, слегка изменяя траекторию движения. Влияет ли это на ощущения?



Растяжки



*Идея упражнения
взята из метода
замещающего
онтогенеза*

Задача упражнения – сфокусировать внимание на ощущениях в теле, в том числе на минимальных ощущениях.

Базовый вариант. Лягте ровно. Руки можно вытянуть вдоль тела либо за головой. Закройте глаза. По очереди тяните конечности, удлиняя их. Не торопитесь. Обратите внимание, что нога тянется пяткой вперёд. Фокусируйте всё внимание на ощущениях в руке или ноге. Если внимание отвлекается на мысли или что-то ещё, заметьте это и верните его.

Вариант 1. Усиливайте степень растяжения постепенно, медленно, отслеживая, как меняются ощущения.

Вариант 2. Растяните руку или ногу совсем чуть-чуть, чтобы ощущения были минимальными. Постарайтесь сосредоточить всё внимание на этих еле заметных ощущениях.

Вариант 3. Тяните несколько конечностей (2, 3 или 4) одновременно, в разных комбинациях. Распределяйте внимание так, чтобы охватить эти несколько конечностей одновременно.

Вариант 4. Делайте то же самое, но не лежа прямо, а в других позах, включая странные и неудобные. Например, можно сесть, либо скрестить ноги и руки, либо стоять.

Вариант 5. Добавьте отвлекающие факторы. Делайте упражнение с открытыми глазами и/или на фоне звуков. Можно делать это в транспорте или даже на совещании 😊

Осваивайте варианты постепенно, по мере тренировки. Помните, что главное в упражнении – это управление вниманием.

«Ветер»



Задача упражнения – сфокусировать внимание на ощущениях в теле, в том числе на минимальных ощущениях.

Базовый вариант. Встаньте устойчиво на две ноги. Закройте глаза. Раскачивайтесь из стороны в сторону и следите за ощущениями в теле. Где изменения ощущаются сильнее? Как оно ощущается? Если внимание отвлекается на мысли или что-то ещё, заметьте это и верните его.

Вариант 1. Меняйте скорость «ветра» от 0 (нет ветра) до 10 (ураган, так что вы еле можете устоять на ногах). Отслеживайте, как изменяются ощущения в теле.

Вариант 2. Качайтесь еле-еле, со скоростью 1, 0.5 или даже 0.1. Отследите вниманием еле заметные изменения в теле.

Вариант 3. Во время упражнения сфокусируйте внимание на одной из частей тела: голова, грудь, руки, таз, колени или стопы. Прицельно следите за ощущениями в этой зоне.

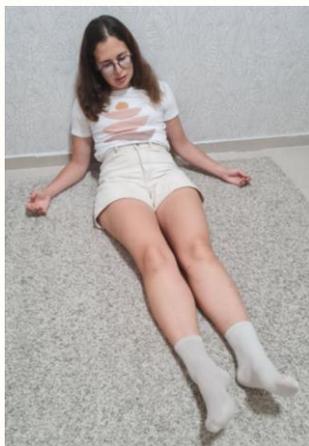
Вариант 4. Добавьте отвлекающие факторы. Делайте упражнение с открытыми глазами и/или на фоне звуков.

Осваивайте варианты постепенно, по мере тренировки. Помните, что главное в упражнении – это управление вниманием.

«Камень – воздух»



«Камень»



«Воздух»

Задача упражнения – научиться отслеживать напряжение в теле.

Базовый вариант. Закройте глаза. Сожмитесь в комок, постарайтесь как можно сильнее напрячь тело, чтобы оно стало как камень. Подержите напряжение секунд 5, а затем отпустите. Максимально расслабьте тело, чтобы оно стало лёгким, как воздух. Внимательно следите за изменениями в теле при напряжении и расслаблении. Если внимание отвлекается на мысли или что-то ещё, заметьте это и верните его.

Вариант 1. Меняйте степень напряжения постепенно, от 0 («воздух») до 10 («камень»). Отслеживайте, как изменяются ощущения в теле.

Вариант 2. Напрягите тело на заданный балл (например, на 3). Просканируйте тело от головы до ног, заметив все ощущения.

Вариант 3. Во время упражнения сфокусируйте внимание на одной из частей тела: голова, плечи, руки, живот или ноги. Прицельно следите за ощущениями в этой зоне.

Вариант 4. Добавьте отвлекающие факторы. Делайте упражнение с открытыми глазами и/или на фоне звуков.

Осваивайте варианты постепенно, по мере тренировки. Помните, что главное в упражнении – это управление вниманием.

Нагрузка и отдых



Задача упражнения – научиться чувствовать уровень возбуждения (arousal).

Базовый вариант. Сделайте 5 прыжков (можно jumping jacks) либо 5 приседаний. Затем отдыхайте и следите, как постепенно сердце начинает биться медленнее и не так интенсивно. Проследите ощущения до того момента, когда они станут еле заметными.

Вариант 1. Наблюдайте не за сердцебиением, а за дыханием.

Вариант 2. Понаблюдайте за ощущениями в голове.

Вариант 3. Попробуйте одновременно охватить вниманием два или три вида ощущений одновременно: сердце, дыхание, голова.

Вариант 4. Вместо интенсивного физического упражнения используйте лёгкое, например, одно приседание. Ощущения будут менее интенсивными, однако постарайтесь всё равно их отследить.

Осваивайте варианты постепенно, по мере тренировки. Помните, что главное в упражнении – это управление вниманием.

Дыхание с обратной связью



Задача упражнения – научиться фокусировать внимание на дыхании.

Базовый вариант лёжа. Лягте удобно. Дышите как обычно, сопровождая вход подъемом рук (не высоко, 30-45 градусов), а на выдохе опуская их. Сделайте так около 10 вдохов-выдохов. Фокусируйте всё внимание на процессе дыхания.

Базовый вариант стоя. Встаньте удобно. Дышите как обычно, сопровождая вход расширением рук, а на выдохе смыкая их, как будто вы показываете руками надувающийся и сдувающийся шарик. Сделайте так около 10 вдохов-выдохов. Фокусируйте всё внимание на процессе дыхания.



ВДОХ

ВЫДОХ

Вариант 1. Измените позу, чтобы она стала менее удобной. Например, можно скрестить ноги.

Вариант 2. Добавьте отвлекающие факторы. Делайте упражнение с открытыми глазами и/или на фоне звуков. Можно делать это в транспорте или даже на совещании 😊

Осваивайте варианты постепенно, по мере тренировки. Помните, что главное в упражнении – это управление вниманием.

От пульса к ощущениям

Задача упражнения – научиться чувствовать свой уровень возбуждения (отражается пульсом)

Базовый вариант. Сделайте от 1 до 10 прыжков (можно jumping jacks) либо приседаний. Отследите, как в зависимости от количества прыжков/приседаний изменяется пульс и как изменяются ощущения в груди, животе, голове.

Вариант 1. Поднимите пульс до разного уровня с помощью упражнений, отслеживая его с помощью часов. Как вы почувствуете себя при пульсе 50-70 (покой), 100, 120, 140?..

Вариант 2. Сделайте несколько раз какое-нибудь новое упражнение. Попробуйте угадать, какой у вас пульс, не глядя на часы, ориентируясь на ощущения. Проверьте себя по часам.

Вариант 3. Попробуйте угадать пульс несколько раз в течение дня. Остановитесь на мгновение и обратите внимание на ощущения в теле. Постарайтесь понять, какому пульсу они соответствуют. Проверьте себя по часам.

Осваивайте варианты постепенно, по мере тренировки. Угадывая пульс, ориентируйтесь именно на свои ощущения.

Если у вас нет часов с пульсометром, можно считать пульс вручную.



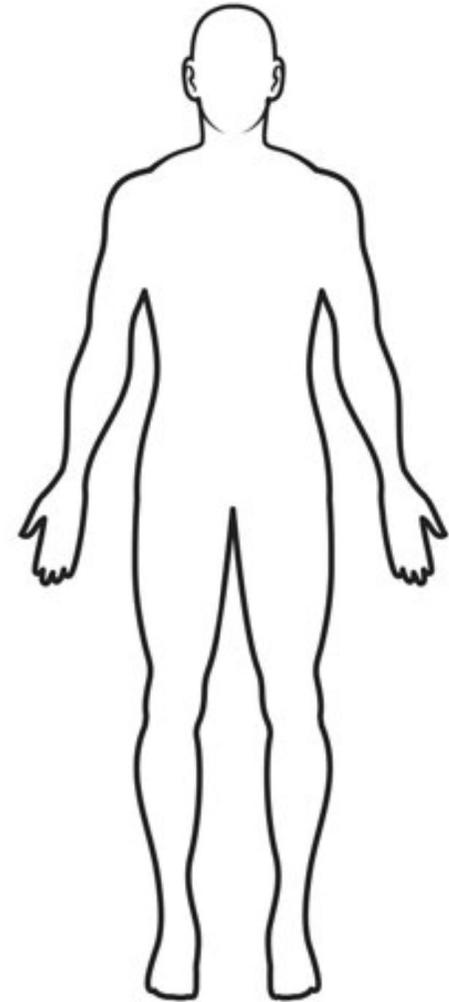
Осознанные простые активности

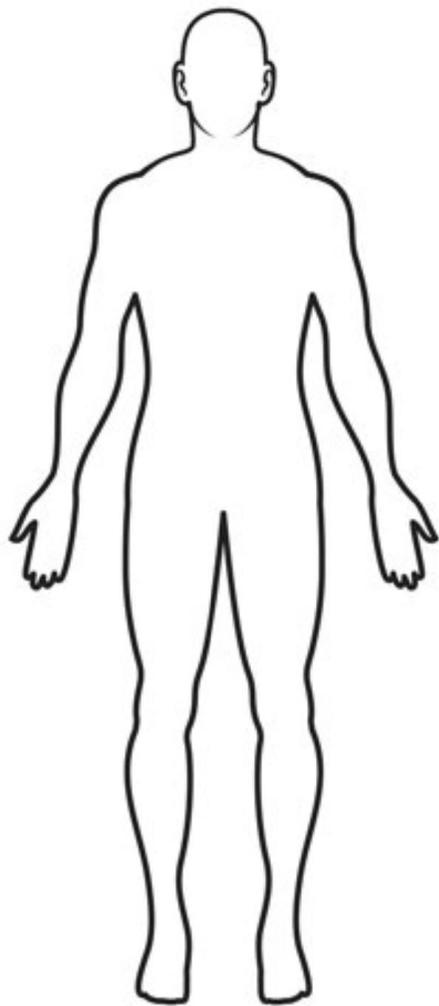
Задача упражнения – развить привычку замечать, что происходит в теле.

Заметьте, как меняются ощущения в теле:

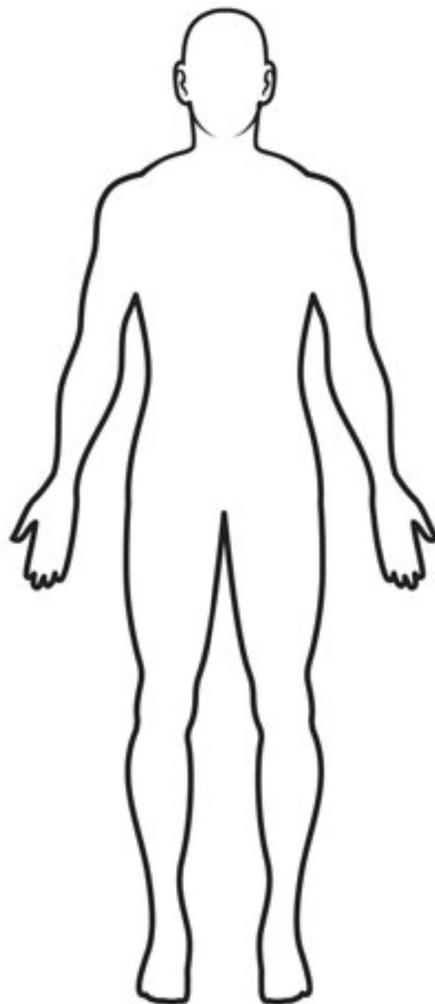
- после еды
- после питья
- после душа
- после того, как вы выходите на холод или заходите в теплое помещение
- после того, как вы долго сидите
- после тяжелой работы
- после спорта
- после напряженного разговора
- после чего-нибудь ещё 😊

Зарисуйте, где в теле изменяются ощущения. Вы можете использовать цветные карандаши, подбирая наиболее подходящий цвет.

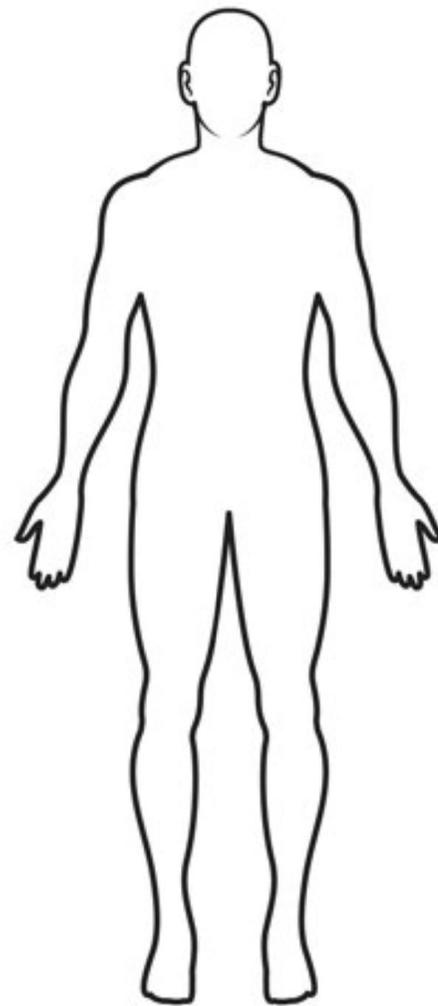




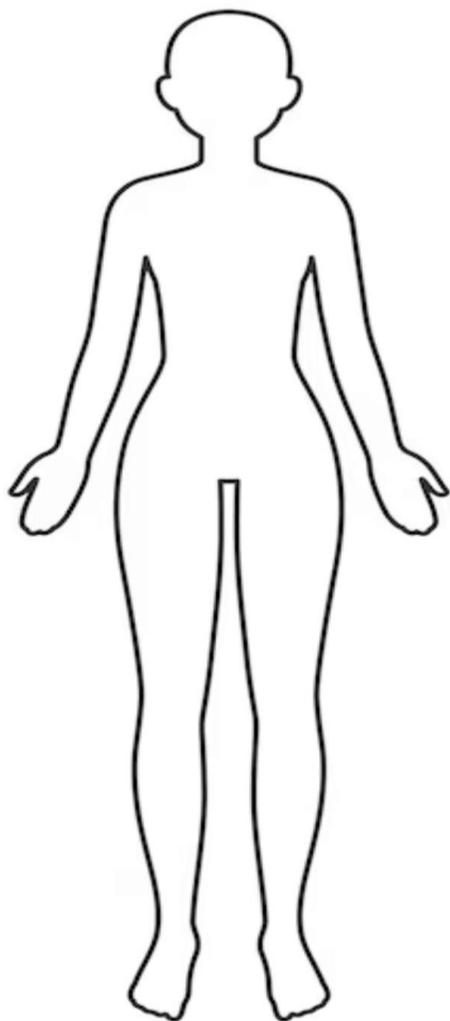
Еда



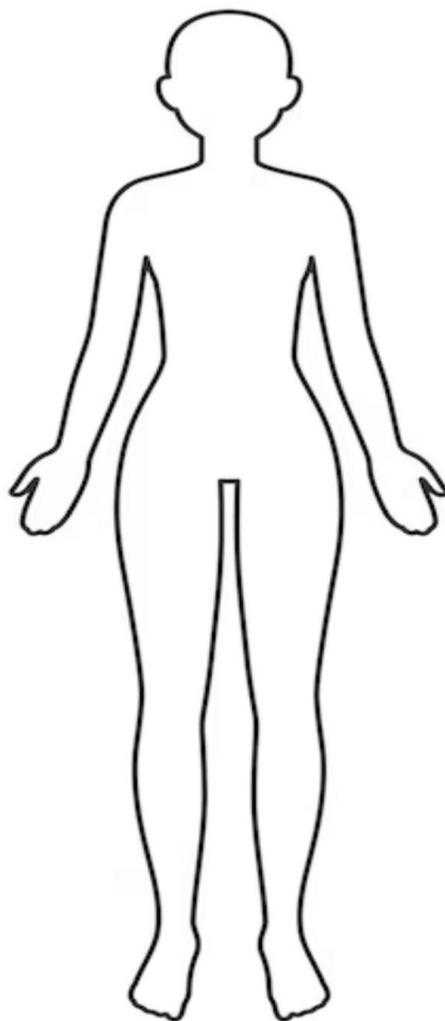
Питьё



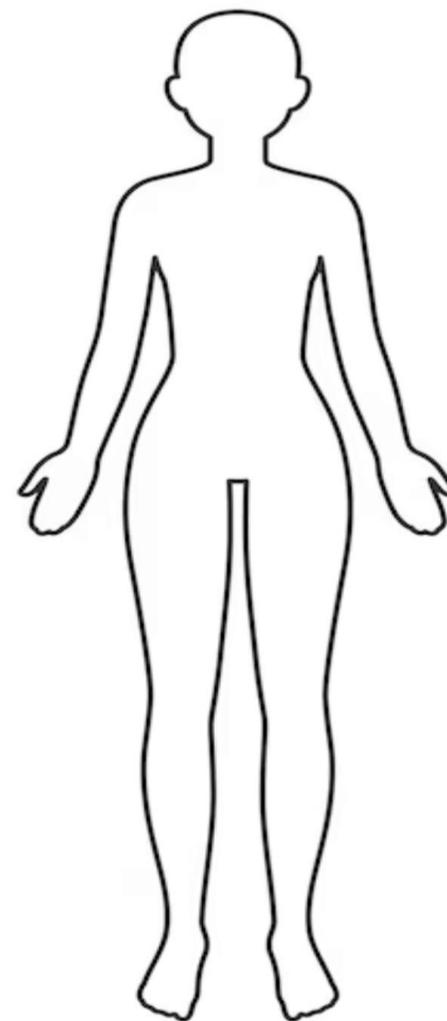
Душ



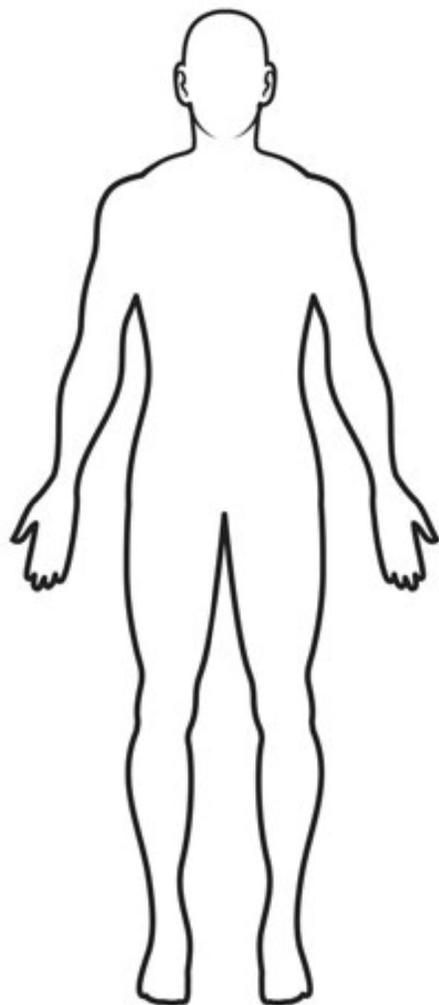
Еда



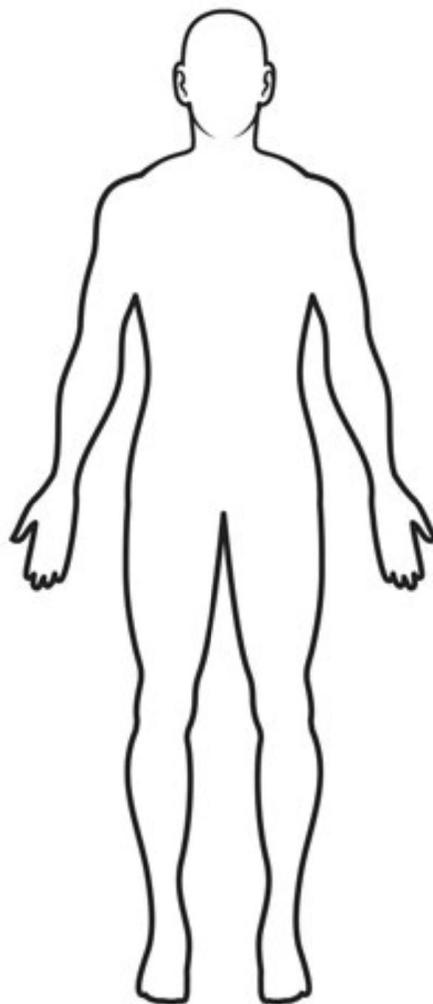
Питьё



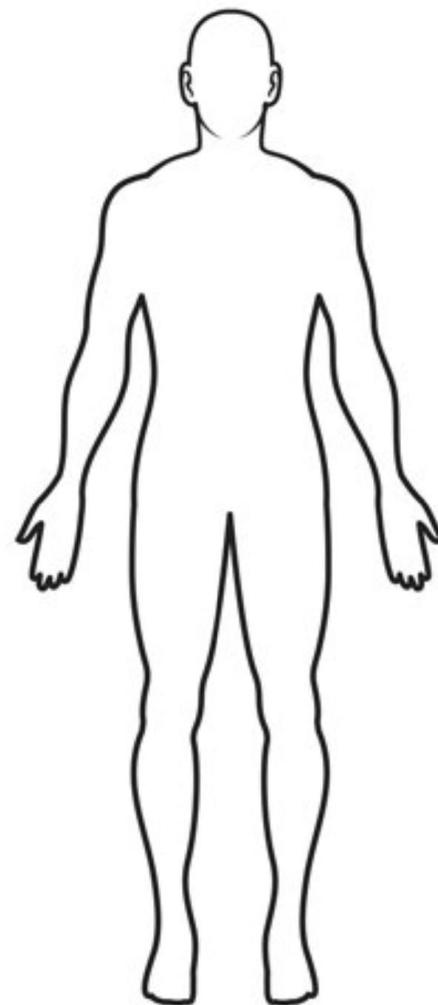
Душ



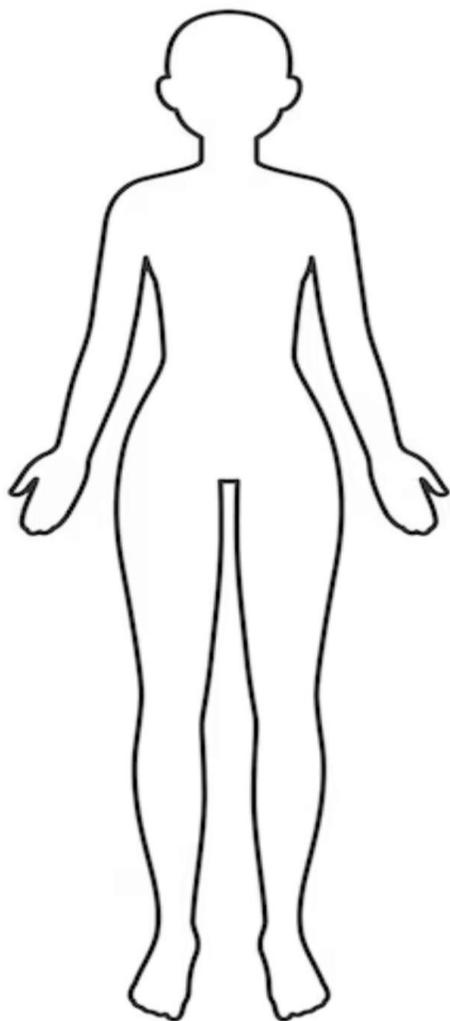
Холод



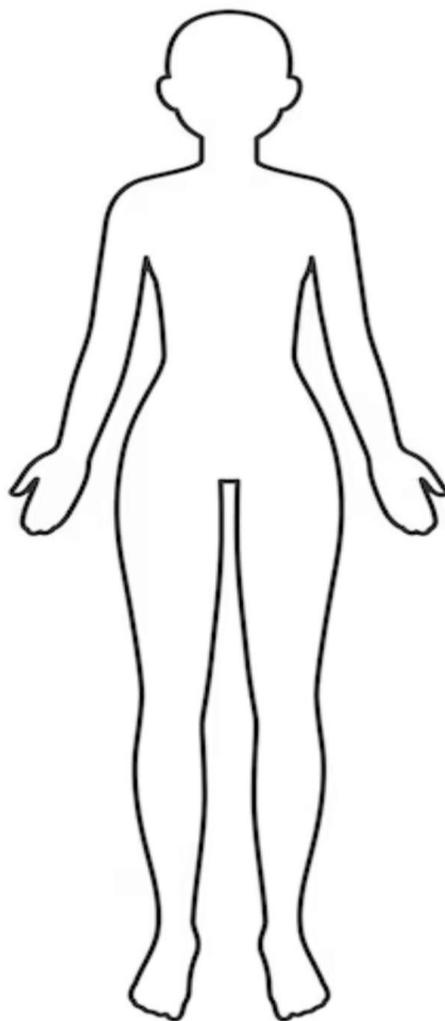
Тепло



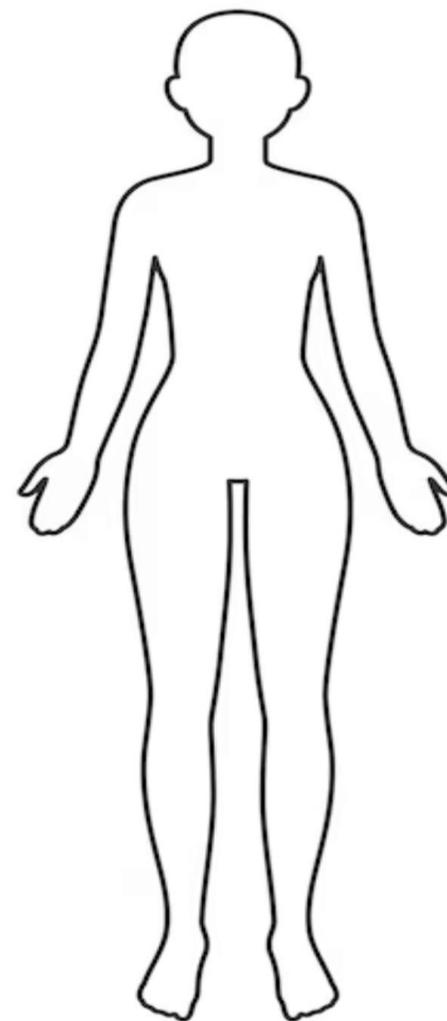
Долго сижу



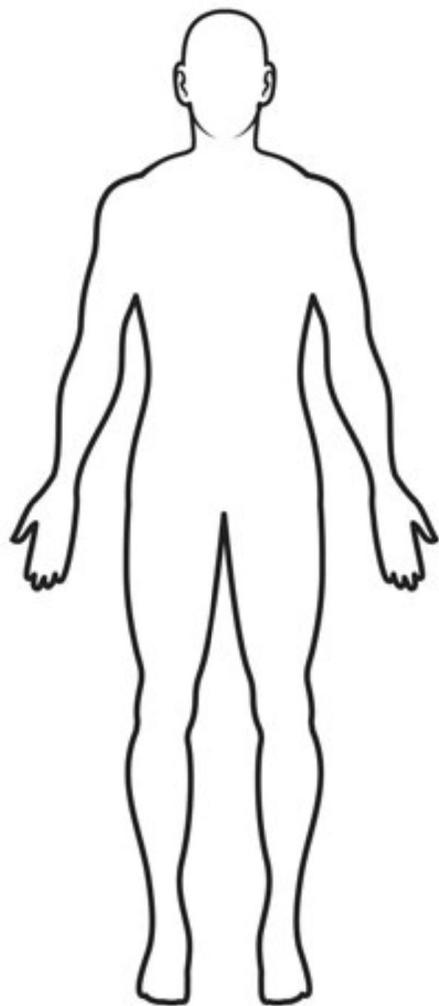
Холод



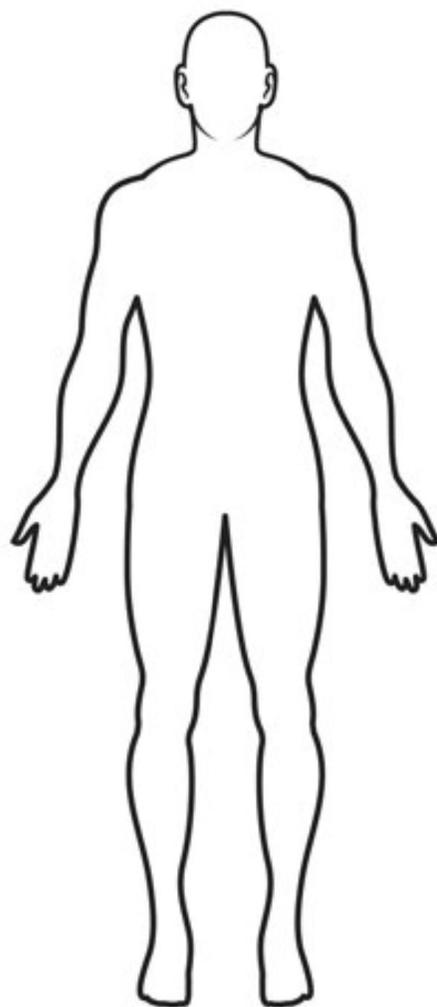
Тепло



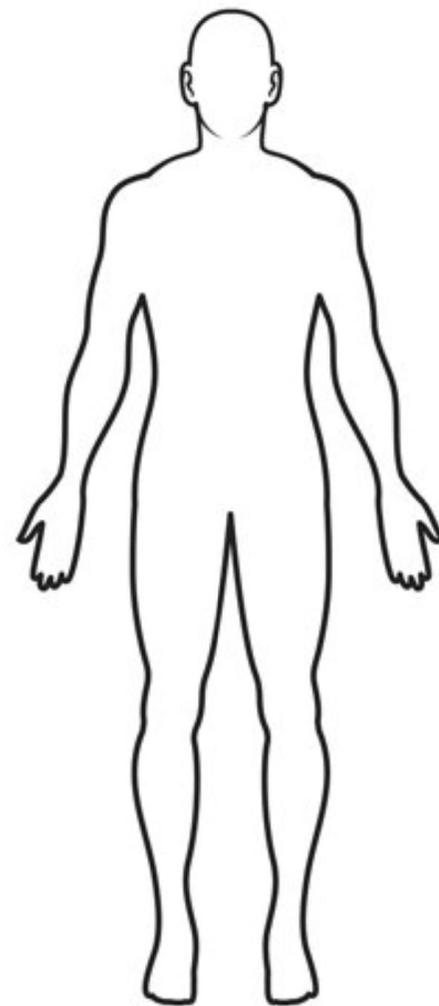
Долго сижу



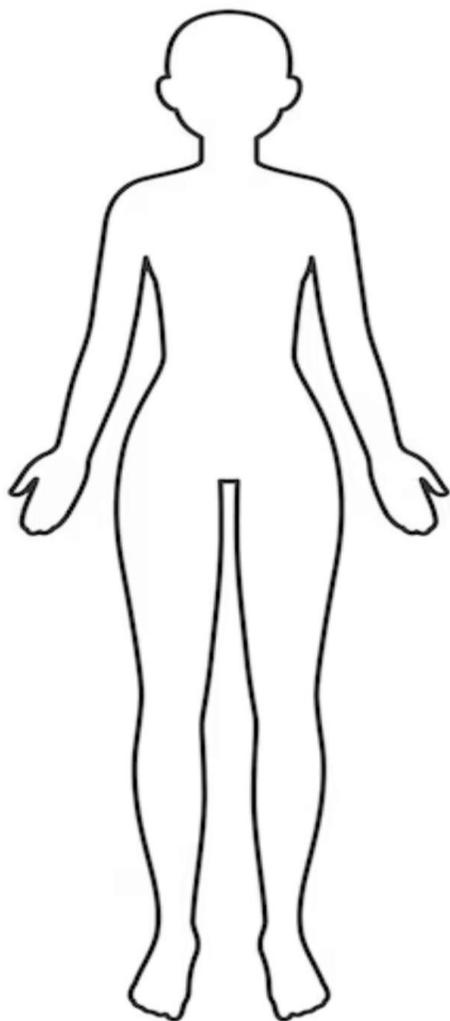
Тяжелая работа



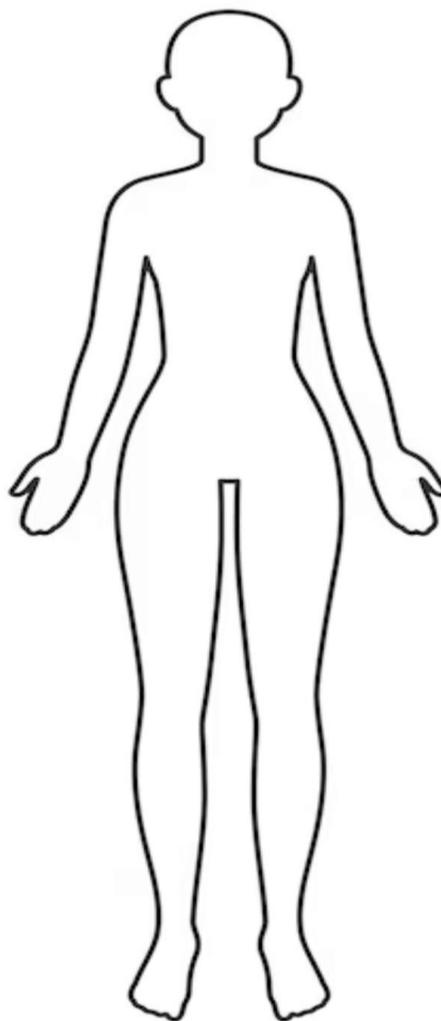
Спорт



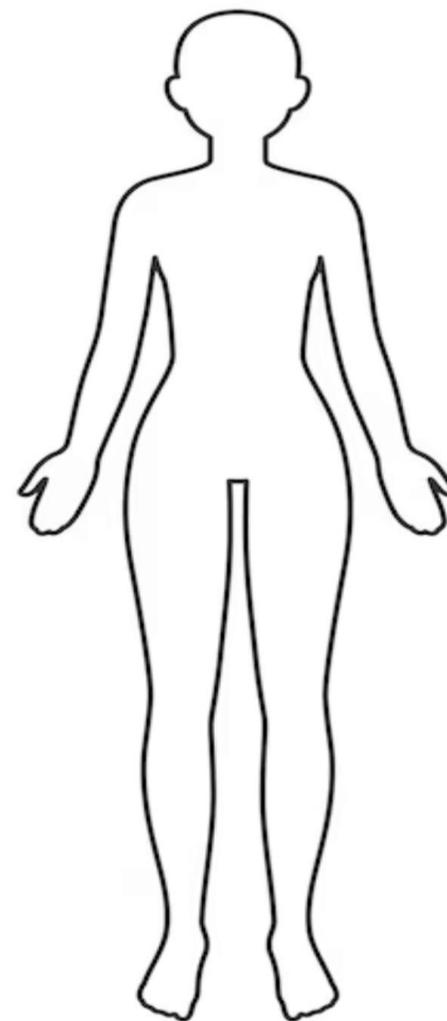
Напряженный разговор



Тяжелая работа



Спорт



Напряженный разговор

