Что такое психогимнастика?

Психогимнастика– это практика, которая создана на основе работ Хасана Алиева.

Это знаменитый российский и советский психотерапевт, который работал много в горячих точках, в том числе с пострадавшими после терактов, и выявил определенные закономерности между теми эмоциями, которые испытываю люди, и движениями, которые люди делают.

Психогимнастика занимает всего 6 минут. 6 минут в день. Но при этом, эта практика, если ее делать регулярно, позволяет оставаться эмоционально сбалансированными, не впадать в крайне тяжелые эмоциональные состояния.

Можно сказать, что эта практика в гомеопатических дозах позволяет нам проживать все эмоции и не накапливать их.

Когда мы только начинаем делать тихо гимнастику сначала, она потихонечку-потихонечку-потихонечку расчищает завалы: то, что вы за долгие годы накопили.

А как это получается? Давайте немножечко поговорим, как получается, что мы накапливаем непрожитые эмоции.

Ну, например: накричал на вас шеф на работе. Естественно, у вас реакция: либо обида, либо прямо открытый гнев. А выразить вы ее не можете в силу обстоятельств. Ну, по каким-то причинам вы не можете шефу ответить. Частая ситуация?

Вполне частая. Что вы делаете? Вы этот гнев проглатываете. Вы его подавляете и продолжаете жить дальше. Вы должны дальше работать, вы должны поехать домой, там приготовить детям еду и, вроде как, вы про это забыли.

А энергия этого гнева пришла к вам, то есть она уже появилась.

Куда она делась? Она в вас осталась. Просто вы ее спрятали, грубо говоря, в дальний уголочек.

То же самое происходит у нас со страхом, когда вам страшно, когда вы волнуетесь, когда вы нервничаете. Это все производные страха: волнения, беспокойства.

Для того, чтобы жить дальше, вы эту эмоцию куда-то во внутрь закладываете, сверху чем-то накрываете, и она там продолжает находиться.

А с печалью обычно бывает, когда мы чувствуем печаль, потому что вы что-то потеряли. Грусть-печаль, когда у нас какая-то потеря происходит. И в жизни у нас случаются, конечно, большие потери, не дай бог, но и часто случаются какие-то маленькие потери, на которые мы не даем себе возможности их оплакать, их прожить по-настоящему. И тогда у нас тоже остается там эмоция не прожитая. И не прожито.

Чем больше у нас этот склад эмоций, тем тяжелее наше эмоциональное состояние. Наша эта емкость, как бы емкость этого хранилища – она конечна.

И, если мы никогда не занимаемся своими эмоциями, если мы не делаем специальные практики, если мы не ходим к терапевту, если мы не ходим на какие-то специальные группы, то в конце концов этого становится там очень много. И мы становимся очень нервными, или плаксивыми, или гневливыми. И это эмоциональное состояние человека, который никогда своими эмоциями не занимался, оно в общем-то всегда очень часто далеко от того состояния, которое нам хотелось иметь.

Естественно, нам бы хотелось быть в состоянии умиротворения, покоя, радости, энтузиазма. Нам всем хотелось бы быть в этих эмоциях.

Давайте с вами договоримся об одной очень важной вещи. Негативные эмоции, негативные (в кавычках), которые – страх, печаль, гнев и все их производные, которые от них происходят, они условно негативные, они нам нужны. Это не предмет нашего сегодняшнего видео выясняет для чего нужно каждая эмоция. Но каждая эмоция нам нужна.

Проблема возникает только в том случае:

когда мы не даем себе эту эмоцию реализовать;

когда мы не можем выразить гнев и что-то сделать на этой энергии гнева;

когда мы не можем выразить свою печаль и оплакать;

когда мы не можем выразить свой страх, не можем действовать в соответствии с этим страхом, в соответствии с тем, что нам эта эмоция подсказывает делать.

Если мы разгневались и свой гнев каким-то образом выразили, то этой эмоции у нас не осталось. Если мы оплакали потерю, то мы ее оплакали. Дальше у нас не отскладировалась эта эмоция.

Но, если у нас нет возможности эмоции прожить, то они остаются внутри и это очень-очень плохо и тяжело для нас.

Практики психогимнастики позволяют нам вот эти эмоции, которые, во-первых, у нас уже отскладировались, потихонечку-потихонечку буквально маленькими-маленькими порциями перепрожить и от них освободиться, вытащить их из вот этого хранилища.

Плюс эта же практика позволяет ни складировать, ни складывать, не откладывать те эмоции, которые в течение дня у нас были, позволяет их экологично прожить.

То, что мы не смогли прожить в течение дня, благодаря, из-за каких-то условий, которые нам жизнь дает нам. Поэтому всего 6 минут, которые помогают нам быть уравновешенными, спокойными, радостными и гармоничными.

Три минуты – это движение, которое, так называемые негативные эмоции. Мы в следующем видео с вами эти движения изучим.

Первое движение у нас относится к печали.

Второе движение – к гневу.

Третье движение – к страху.

Все они делаются по минуте.

После этого делается четвертое движение, которое соединяет нас с эмоцией радости. То есть мы как бы уравновешиваем эти вот три минуты негатива тремя минутами движений, которые нас соединяют с радостью.

Итого, нам с вами нужно будет освоить 4 движения.

Все движения, кроме печали, осваиваются очень просто, и вы это все увидите в следующем видео. Небольшого комментария требует движение, которое позволяет нам прожить печаль. Почему?

Вспомните, пожалуйста, как ведут себя люди, когда что-то оплакивают. Вы помните, есть такие плакальщицы, которые, когда плачут они так вперед-назад двигаются.

Например: евреи у Стены плача тоже что делают? У них есть такое движение, где они наклоняются с определенной частотой, они совершают такие наклоны.

Хасан Алиев выяснил, что вот эти движения совершают люди не просто так, что интуитивно это вековая мудрость человека выяснила, что эти движения позволяют прожить печаль, прожить горе.

Но, когда мы говорим про серьезные такие вещи, мы это называем печально назовем «прожить горе». И, более того, он это использовал, действительно, в экстремальной ситуации, когда люди потеряли близких во время теракта и, чтобы начать жить заново, чтобы жизнь не остановилась тоже.

Эти люди находятся в шоке. А у них под влиянием эмоций, они как бы замораживают себя, чтобы их боли не чувствовать. И им надо освободиться от этой боли. И тогда он им давал вот это движение: наклоны вперед-назад, которые помогали им от этой боли освободиться.

В случае с такими экстремальными вещами, когда действительно сильное горе, это движение делается долго: оно делается полчаса, сорок минут, пока не будет облегчения.

Нам этого делать не нужно. Это делается под наблюдением терапевтов, под наблюдением другого человека. Мы сейчас такие глубокие вещи не прорабатываем на этой практике. Но мы здесь используем это же движение для того, чтобы соединиться с той печалью, которая у нас есть, которая у нас накопилась, чтобы отпустить те боли, которые у нас накопились за время нашей жизни, по чуть-чуть, по минутке.

И, вот, важный здесь момент следующий, что вам для того, чтобы совершать какие-то движения, вам нужно найти вашу резонансную частоту.

Вот в этих наклонах (они делаются не просто так, как вот я вам показываю и не просто так, как вам хочется) вам нужно обнаружить свою индивидуальную резонансную частоту и свое движение.

Как его найти?

Самый простой способ *—* следующий: вы ставите, например, какое-то кино себе и начинаете перебирать разные наклоны: от пояса наклон вперед-назад, наклоны в сторону вправо-влево, наклоны целым туловищем – самые разные формы наклонов с разной скоростью и с разной амплитудой.

И, в какой-то момент, вы найдете такую амплитуду и такую частоту движения, что вы забудете про то, что вы делаете наклоны. Ваше сознание полностью уйдет в кино, и вы забудете, что вы на самом деле находитесь в процессе этого движения.

Вот это та самая резонансная частота, которая нам нужна, и то самое движение, которое нам нужно.

У каждого человека это движение свое и эта частота своя. Поэтому вам нужно ее обнаружить.

В следующем видео я вам покажу, как это может выглядеть. Все остальные движения у всех одинаковы. Гнев, страх и радость я вам покажу. Это универсальные движения. А печаль… я вам покажу тот вариант, который, например я знаю, который мне годится, но с оговоркой, что вам нужно найти свой и вам нужно найти свою частоту.

Есть даже случаи, когда люди делают эти наклоны как бы не наклоны, а делают такие колебательные движения ногой или только головой. Такое тоже бывает. От шеи. То есть вам этот резонанс надо обнаружить свой индивидуальный для себя.

На этом я вводное видео заканчиваю. Ищите свою резонансную частоту и после этого переходите к следующему видео, где я вам покажу собственные движения, и после этого у вас будет комплекс шестиминутной гимнастики, который нужно делать каждый день.

Согласитесь, 6 минут – это совсем небольшая плата за эмоциональный баланс и уравновешенную психику.