

Энергетическая психология как  
основа преодоления тревожности  
и страха сцены в повседневной жизни  
музыкантов

БЕНЬЯМИН БААР Germersheimer  
Platz 2 13583 Берлин

Университет Лаузица

— Представлено как дипломная работа —

Номер зачисления: 272212

Программа обучения: Музикальное образование

Основная тема: Электрогитара

Второстепенная тема: Классическая гитара

1-й научный руководитель: профессор, доктор Ульрих Петцольд

2. Научный руководитель: доктор философии Бернхард Райхенбах

# Оглавление

<b>Предисловие</b>	6
<b>1 Введение</b>	7
1.1 Исходная ситуация . . . . .	7
1.2 Энергетическая психология (ЭП) . . . . .	ЧАЙ
<b>1.3 Истоки ЕР . . . . .</b>	11
1.4 Парадигмы . . . . .	20
<b>2. Самолечение тревожности, стресса и страха сцены</b>	23
2.1 Рабочие гипотезы . . . . .	23
2.2 Исследования . . . . .	27
<b>2.3 Процессуально-ориентированная эмбрио-фокусированная психология (ПЭП) . . . . .</b>	37
2.4 Самолечение праной . . . . .	58
<b>3. Резюме</b>	65
3.1 Критические заключительные замечания. . . . .	65
3.2 Заключение . . . . .	68
<b>Заявление под присягой</b>	74

# Список иллюстраций

1.1 Закон Йеркса-Додсона (текст дополнен Майклом Бонё) [3]	8
1.2 Двойной светофор с прямыми и точками потока [21]	10
1.3 Оптимальный внешний вид [3]	10
1.4 Тонкие тела и их ауры	13
1.5 Основные чакры и акупунктурные меридианы [4]	14
1.6 Расположение одиннадцати основных чакр и двенадцатой чакры	15
2.1 Кирlianовская фотография [32]	29
2.2 Переменные появления 3	41
2.3 Упражнения для перекрестного движения тела или коррекция избыточной энергии [3]	45
2.4 Упражнение на касание пальцами [3]	46
2.5 Точка Чуда или Точка Самопринятия [29]	47
2.6 Расположение точек нажатия и их связь с меридианом [11]	50
2.7 Промежуточная релаксация 2	51
2.8 Заключительное расслабление 3	52
2.9 Точки активации [2]	54
2.10 Повышение уровня энергии [5]	59
2.11 Пятка 31	60
2.12 сиденье Lotus 30	60
2.13 Абдоминальное дыхание [5]	61

# Список сокращений

AK Applied Kinesiology, стр. 16 Немецкая

— прикладная кинезиология

CK Клиническая кинезиология, стр. 17

— Немецкая клиническая кинезиология

Диафрагмальное дыхание (ДД)

— Немецкий: брюшное дыхание

Образовательная кинезиология Edu-K, стр. 18

— Немецкая педагогическая кинезиология

Методы диагностики и лечения с помощью энергии EDxTM

— Немецкие методы энергетической диагностики и лечения

Методы эмоциональной свободы EFT, стр. 333

— Немецкие техники эмоциональной свободы

ЭП Энергетическая психология, стр. 11

Нейро-эмоциональная техника NET, стр. 19

— Немецкие нейроэмоциональные методики

PKP Professional Kinesiology Practitioner, стр. 18

— немецкий профессиональный практикующий кинезиолог

Субъективные единицы дистресса SUD

— Немецкая субъективная оценка стресса по шкале от 0 (= отсутствие стресса) до 10 (крайний стресс)

Тест TAI на определение тревожности

— Немецкий вариант теста на тревожность, турецкий вариант теста на стресс

TAT «Техника тапас-акупрессуры», с. 354

— немецкие техники акупрессуры тапас

ТКМ Традиционная китайская медицина

---

TFH Touch for Health, стр. 17 

— Немецкий: Прикосновение для исцеления

TFT-терапия мысленного поля, стр. 19 

— Немецкая мысленная полевая терапия

ВОЗ Всемирная организация здравоохранения

— Германская Всемирная организация здравоохранения

WP Wonder Point, рис. 2.5, стр. 47   

- лимфатическая рефлекторная точка с левой стороны между ключицей и грудью   

## Предисловие

Когда я начал заниматься музыкой в юном возрасте, я иногда испытывал страх сцены, особенно поначалу. Физические реакции проявлялись в виде пота, дрожания рук и учащённого сердцебиения. С годами и опытом это чувство ослабевало, так что, скорее, у меня развилась здоровая форма страха сцены, способствующая повышению уровня выступления. Во времена учёбы в университете я столкнулся с новым опытом. Поначалу я боялся оказаться недостаточно хорошим. Это, в свою очередь, повлияло на мои домашние репетиции, которые были совсем не расслабленными. Снизившаяся в результате восприимчивость ясно дала мне понять, что я не смогу достичь поставленных промежуточных целей. Эта постоянная тревога создавала дополнительный стресс, который впоследствии развился в своего рода спираль тревоги и стресса, которая сама по себе создавала благоприятную почву и постоянно усиливалась. Тревоги вновь вызвали на поверхность негативный страх сцены, который в конечном итоге проявился в новой форме в конце этой спирали. Я стал равнодушен к собственным ожиданиям от выступления и ожиданиям университета. Этот опыт, помимо прочего, пробудил во мне интерес к теме, описанной здесь.

Тревога, стресс и страх сцены широко распространены, особенно в профессиональной жизни музыкантов, как и среди музыкантов-любителей. Причины могут быть разнообразными и влиять друг на друга. Тревога может возникать, в частности, из-за критики публики, острой конкуренции, негативного самовосприятия, осознания того, что у тебя есть только этот уникальный момент, чтобы продемонстрировать свои способности, травмирующего опыта, мнимого или реального отсутствия признания, проблем с учителем или, возможно, ожидания совершенства. Безусловно, существуют случаи, когда профессиональная психотерапевтическая помощь полезна или даже необходима. Однако в своей работе я стремлюсь найти методы самоприменения в области энергетической психологии. Поскольку энергетическая психология (ЭП) коренится в тысячелетних гипотезах различных культур, каждая из которых предполагает существование тонкой энергетической системы внутри и вокруг человеческого тела, здесь также будут обсуждаться лежащие в их основе гипотезы и эмпирические научные исследования.

# 1 Введение

## 1.1 Исходная ситуация

### Страх

Термин происходит от индоевропейского корня *\*anghu*, означающего «сжимание». Он эволюционировал в древневерхненемецкий *\*angustus\**, который, в свою очередь, связан с латинскими *\*angustus\** или *\*angustina\** и обозначает узость, сжатие или дискомфорт.

Страх — это базовая эмоция, возникающая в ситуации, воспринимаемой как угрожающая, например, угроза физической безопасности, самоуважению или самооценке. Этот эмоциональный феномен проявляется тревогой и неприятным возбуждением. Его первоначальная функция заключается в усилении защитного механизма, призванного инициировать соответствующие действия. Организм готовится к этому посредством различных необходимых физических реакций, чтобы быть оптимально готовым к борьбе или бегству.

### стресс

В английском языке стресс означает давление или напряжение, а в латинском языке, происходящем от *stringere*, это слово означает напрягать или сжимать.

Обычно это происходит под воздействием определённых внешних стимулов (стрессоров). Возникают психологические и физические реакции, позволяющие человеку справиться с определёнными требованиями, а также с возникающим в результате физическим и умственным напряжением.

У человека стрессом называют напряжение, вызванное внутренними и внешними стимулами или нагрузками, а также их интенсивностью и продолжительностью. Положительный стресс называется эустрессом, который, будучи обременительным для организма, повышает бдительность и способствует максимальной физической работоспособности, не причиняя вреда. Отрицательный стресс также называют дистрессом. Он воспринимается как дистресс, когда возникает часто или постоянно, не поддаётся физической или психологической компенсации и, следовательно, вызывает дискомфорт.

воспринимается как угрожающее или подавляющее.

### Страх сцены

В целом, страх сцены — это напряжение, нервозность и стресс перед публичным выступлением, экзаменом или опасным заданием. Он тесно связан с тревожностью и может проявляться в двух формах: негативной, которая проявляется как страх выступления, страх сцены, упадок сил или скука и, таким образом, ухудшает выступление; и позитивной, которая проявляется как эустресс и способствует выступлению.



Рисунок 1.1: Закон Йеркса-Додсона (текст дополнен Майклом Боне) [3]

По мнению Хельмута Мёллера (1999), в результате двух форм страха сцены возникают следующие когнитивные и физиологические эффекты:

	позитивный страх сцены,	Страх сцены
Думать	позитивная самооценка, Повышение производительности	негативная самооценка, Снижение производительности
Вести себя	и предотвращение ошибок за счет повышенной активности и бдительность	Засоры, Паралич, ведущий к избеганию требований
Двигательные	сенсомоторное улучшение	сенсомоторное ухудшение
навыки, восприятие	Улучшение производительности, повышенная концентрация	когнитивные и психологические Снижение производительности

Физические симптомы стресса влияют на музыкантов по-разному. Сухость во рту, затрудненное глотание и укороченное дыхание оказывают более негативное влияние на исполнителей на духовых инструментах и певцов, чем на исполнителей на других группах инструментов. Изменённый амбушюр ещё больше затрудняет исполнение для исполнителей на духовых инструментах. Потные руки могут мешать инструменту надёжно держать инструмент. Ещё более серьёзной проблемой для многих музыкантов является нарушение мышечной функции и сенсорного восприятия, поскольку качество исполнения во многом зависит от контроля мелкой моторики. Играя без нот, музыканты также могут быстро запутаться в структуре сложного произведения из-за ментальных блоков.

Страх сцены, сопровождающийся повторяющимися выраженными физическими симптомами, может перерастти в социофобию. Злоупотребление алкоголем, транквилизаторами, бета-блокаторами или другими препаратами для снятия тревоги не является редкостью. Жанр музыки, будь то рок, джаз или классика, не имеет значения. Однако эти вещества дают лишь кратковременное облегчение, могут вызывать привыкание и усиливают фобию, поскольку страдающие ею перестают пытаться справиться с собой.

#### Чувство потока

Концепция потока, разработанная Михаэлем Чиксентмихайи, возникла в контексте спортивной деятельности. Это состояние, к которому мы стремимся, характеризуется оптимальным балансом между вызовом и способностями. Если вызовы слишком высоки, это сначала приводит к возбуждению, затем к беспокойству и, наконец, к тревоге, достигающей кульминации в безразличии, также известном как апатия. Если апатия сохраняется в течение длительного времени, она может привести к фрустрации и агрессии. Хотя невозможно постоянно оставаться в состоянии потока, мы должны стремиться к постоянному согласованию наших способностей с требованиями деятельности. Как показано на рисунке 1.2, точки потока образуют линию потока, демонстрируя, что поток может быть достигнут на любом уровне мастерства в сочетании с соответствующим уровнем сложности. Таким образом, возможно и отрицательное состояние потока.

#### Симптомы стресса

<sup>1</sup>Поток: по-немецки означает поток, течение, движение.

2. Апатия: (Медицина) Равнодушие, отсутствие возбудимости и нечувствительность к раздражителям. внешние раздражители



Рисунок 1.2: Двойной светофор с линией потока и точками потока [21]

Для положительного выступления необходимы следующие предпосылки:

Должно существовать целевое соглашение

- Для успеха важны постоянные и немедленные размышления и, при необходимости, обратная связь от других после переживания потока.
- Наши навыки должны соответствовать вызовам.

Чувство самоопределения относительно успеха должно присутствовать.

Требуется максимальная концентрация

С когнитивной точки зрения три области, которые могут обогащать друг друга, можно суммировать в следующем треугольнике:



Рисунок 1.3: Оптимальный внешний вид [3]

«Поток описывает состояние блаженства, которое испытывают люди, полностью поглощённые какой-либо деятельностью. Вопреки первоначальным ожиданиям, мы обычно достигаем этого состояния, близкого к эйфории, не от ничегонеделания или в отпуске, а, скорее, когда мы напряжённо погружаемся в работу или сложную задачу». З

## 1.2 Энергетическая психология (ЭП)

Термин «энергетика» относится к преобразованию энергии. В описанном здесь контексте он относится к тонкой системе жизненной энергии человеческого тела, которая постоянно взаимодействует с физическим телом и поддерживает его в вертикальном положении и здоровье. Эта жизненная энергия, окружающая и пронизывающая физическое тело, называется Праной, Ци или Чи; по-гречески – пневма, полинезийски – мана, а на иврите – руах, что означает дыхание жизни. Считается, что это биоплазменное тело пронизано тонкими биоплазменными каналами, или меридианами,<sup>3</sup> по которым Ци, или биоплазменная материя, может течь и распределяться по всему телу, питая и оживляя его. Современная западная наука пытается использовать эти знания для разработки собственных методов, затрагивающих тело и систему меридианов, для изменения дисфункциональных эмоций и ограничивающих убеждений, а также для обоснования этих методов эмпирическими исследованиями.

## 1.3 Истоки ЕР

Сегодня традиционная китайская медицина (ТКМ) чаще всего упоминается как источник энергетической постакупунктуры (ЭП). Говорят, что неизвестный китайец открыл энергетическую систему человека и её меридианы примерно 5000 лет назад. Несколько тысячами лет назад та же биоэнергетическая система, со своими особенностями и методами лечения, уже была открыта. Свидетельства наличия подобных знаний поступают из других частей света, таких как Египет, Аравия, Бразилия, племена банту в Африке и инуиты. Буддисты, индуисты и шаманы коренных американцев и тунгусов Сибири также использовали эту энергетическую систему, на которой основана теория акупунктуры. Самый древний известный текст по акупунктуре принадлежит китайскому Желтому императору Хуан-ди и представляет собой обширное 24-томное собрание (Нэйцзин), написанное около 2650 года до н. э. Современная акупунктура отличается от неё.

Три меридиана: точнее, их называют проводящими путями. В традиционной китайской медицине (ТКМ) это каналы, по которым течёт жизненная энергия. Согласно этой концепции, существует двенадцать основных путей. Каждый меридиан связан с определённой системой органов.

В этом тексте, содержащем информацию о меридианах и подробную информацию о конкретных акупунктурных точках, мало что отличается от других. Однако корни акупунктуры, очевидно, лежат далеко за пределами Китая. Существует пять основных теорий открытия меридианов:

1. Знания были получены в результате обширных исследований методом проб и ошибок.

2. Энергетическая система была создана в результате наблюдения за последствиями травм, полученных солдатами в бою. Были зафиксированы место травмы и любые сопутствующие негативные и позитивные эффекты; например, травма плеча вблизи точки на меридиане лёгких, лечение которой избавило от длительных проблем с дыханием. Совокупность многочисленных подобных наблюдений способствовала пониманию связи между органами и частями тела.

3. Люди, открывшие биоэнергетическую систему, обладали более высокими сенсорными способностями и могли чувствовать или видеть потоки энергии в меридианах.

4. Открытие стало результатом случайных действий портных, которые непреднамеренно нанесли травмы себе или своим клиентам. Эти травмы были сопоставлены в швейной промышленности, и полученная информация была распространена в медицинских кругах.

5. Опытные специалисты по акупунктуре утверждают, что могут обнаружить застой и чрезмерную активность потока Ци, ощущая относительную силу или слабость 12 определенных импульсов на запястье.

Восточные науки предполагают, что эта энергетическая система содержит фундаментальную информацию, которая скрепляет физическое тело, оживляет его и наполняет энергией. Это позволяет телу сохранять свою форму на протяжении многих лет благодаря метаболическим процессам.

## Тонкие тела и чакры (энергетические центры)

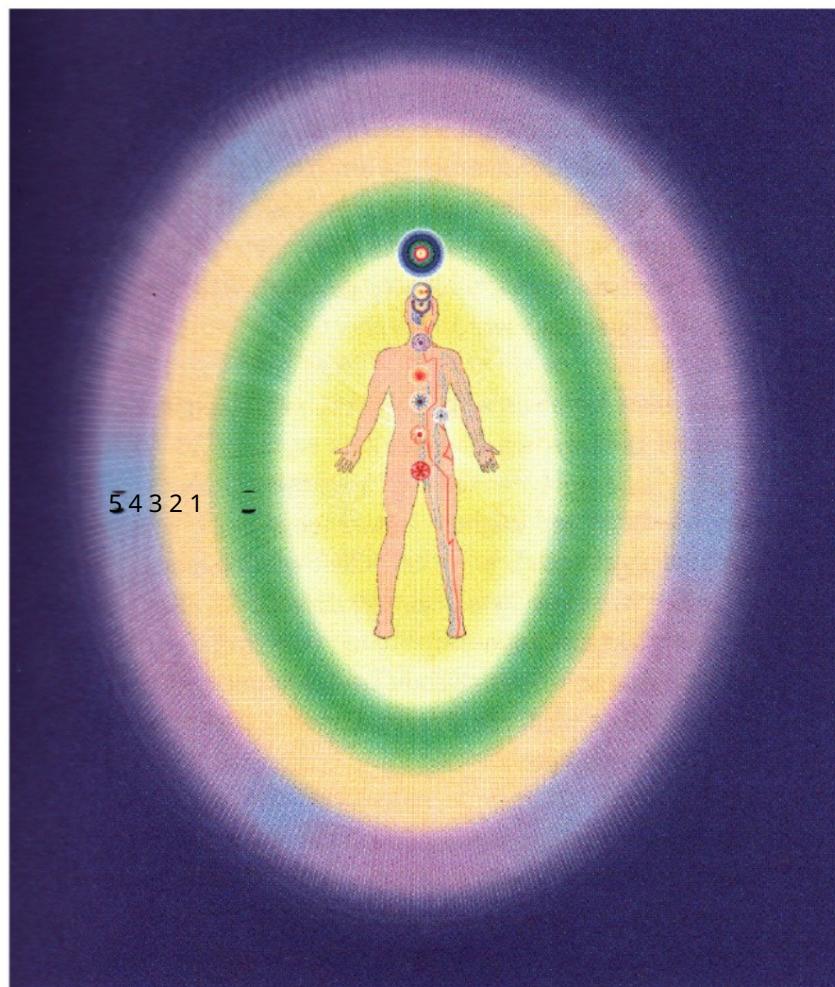


Рисунок 1.4: Тонкие тела и их ауры [4]

1. Физическое тело
2. Эфирная аура
3. Эмоциональная или астральная аура
4. Ментальная аура
5. Душевная аура

Всё человеческое тело окружено энергетическим полем, также называемым аурой. Оно разделено на различные энергетические тела, энергетические уровни которых становятся всё более тонкими по мере приближения к внешнему миру. Восприятие, таким образом, становится всё более затруднительным. Во-первых, существует физическое тело, которое находится в центре внимания научной медицины. Эфирная аура, или биоплазменное тело, – это следующий слой, окружающий и пронизывающий физическое тело, а также оживляющий и энергетизирующий его. Также известная как внутренняя аура, она поглощает и распределяет прану, или ци, внутри физического тела. Без неё человеческое тело погибло бы. Энергетическое тело практически идентично видимому физическому телу. Эти два тела взаимодействуют настолько тесно, что исцеление или болезнь постепенно или немедленно влияют друг на друга, если только...

Никаких дестабилизирующих факторов нет. Энергетическое тело отвечает за функциональный контроль всего физического тела, его различных частей и органов. Оно действует через энергетические центры, также называемые чакрами, и распределяет ци. Чакры соответствуют акупунктурным точкам.

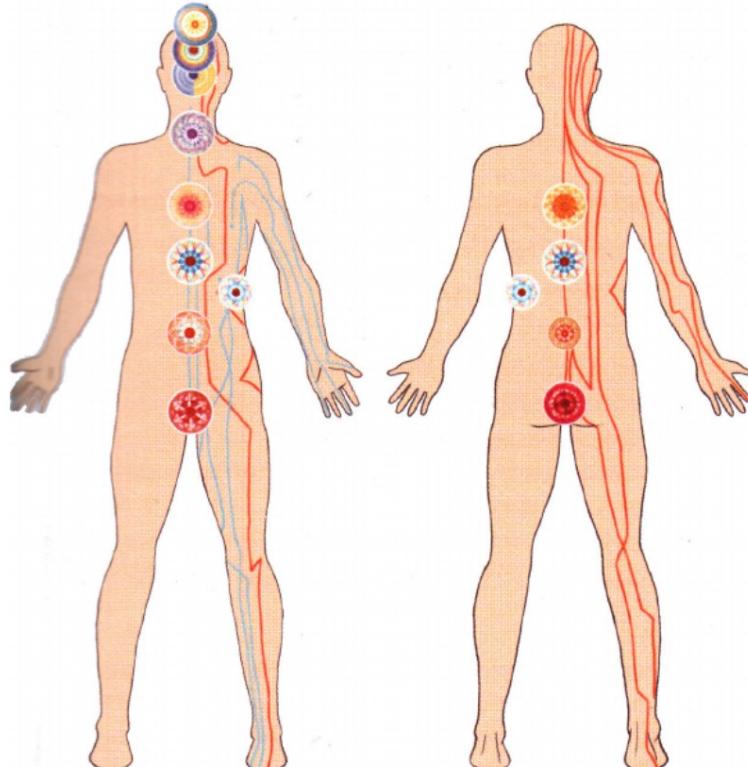


Рисунок 1.5: Основные чакры и акупунктурные меридианы  
[4] Спереди (слева) и сзади (справа)

Напряжение электричества повышается или понижается с помощью трансформаторов. Прежде чем электричество попадёт в ваш дом, оно понижается до 220 или 110 вольт серией трансформаторов. Энергетические центры, или чакры, в человеческом теле являются энергетическими преобразователями, в которых энергия преобразуется из одной формы в другую. Духовная энергия понижается, модифицируется, трансформируется и материализуется от коронной чакры до корневой. От корневой чакры до коронной тонкая энергия повышается, модифицируется, трансформируется и одухотворяется. Духовные преобразователи энергии могут повышать, понижать, модифицировать, трансформировать и...

Четыре чакры — это энергетические вихри, которые выполняют физическую, психологическую и духовную функцию.

изменить. » 4

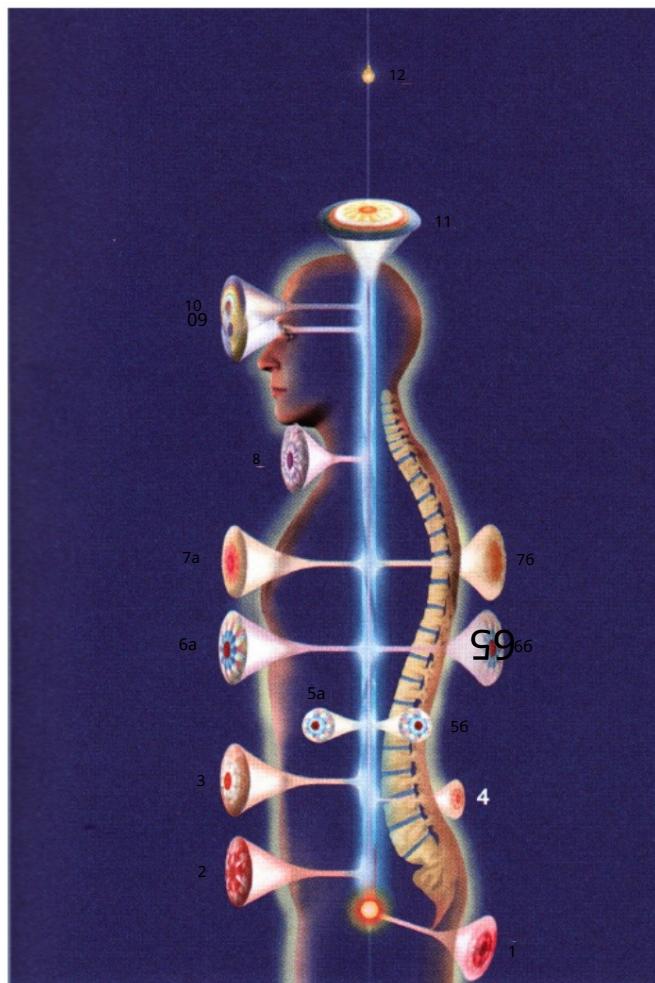


Рисунок 1.6: Расположение одиннадцати основных чакр и двенадцатой чакры 4. 1. Корневая чакра. 2. Сакральная чакра. 3. Пупочная чакра. 4. Чакра Мэн-мейн 5а. Передняя селезеночная чакра 5б. Задняя селезеночная чакра 6а. Передняя чакра солнечного сплетения. 6б. Задняя чакра солнечного сплетения. 7а. Передняя сердечная чакра. 7б. Задняя сердечная чакра. 8. Горловая чакра. 9. Чакра третьего глаза. 10. Аджна-чакра. 11. Коронная чакра. 12. Двенадцатая чакра (в виде золотого бутона или пламени).

Лучи здоровья и аура здоровья энергетического тела служат защитным щитом от проникновения болезнетворных микроорганизмов и болезнетворной энергии извне. Благодаря этим лучам здоровья очищается всё физическое тело, прежде всего через поры.

Третье тело (рис. 1) служит вместилищем таких эмоций, как гнев, обида, страх, любовь и радость, и называется эмоциональной или астральной аурой. Оно состоит из света. Согласно некоторым утверждениям, душа продолжает жить после смерти через

Астральное тело продолжается. Ментальное тело – это место, где обитают разум и интеллект. Его основная функция – телепатия, но оно также может отвечать за чувства и другие функции. Аура души охватывает все остальные тела и расположена преимущественно в двенадцатой чакре, откуда она и излучается.

#### Различные дисциплины

##### Прикладная кинезиология (AK)

Термин «кинезиология» происходит от греческого. «Kinesis» означает движение, а «logos» — слово или учение. Более буквальный перевод — «учение о движении».

Кинезиология, основанная в 1960-х годах детройтским мануальным терапевтом Джорджем Джозефом Гудхартом, является разделом альтернативной медицины, а именно телесной терапией и мануальной практикой. Она использует концепции теории стихий и меридианов. Цель — целостное восприятие человека; это также называется триадой здоровья, представляющей собой взаимодействие структурных, химических и ментальных компонентов. Кинезиология — это диагностический и терапевтический подход, а также уникальный метод измерения функций организма посредством мануального мышечного тестирования, которое служит как для диагностики, так и для планирования лечения. Она основана на предположении, что проблемы со здоровьем проявляются слабостью определенных групп мышц. Информация о функциональном состоянии организма получается посредством обратной связи по мышечному напряжению. Это включает в себя легкое надавливание на мышцу, например, на мышцу руки. Дисбаланс и дисфункции, связанные с веществами, информацией, эмоциями и методами лечения, выявляются с помощью мышечной энергии и реакции. Этот метод также известен как система биологической обратной связи. Цель — восстановить баланс во всем организме человека. Эти методы сочетают в себе достижения исследований мозга и стресса, а также традиционной китайской медицины (ТКМ). Кинезиология получила дальнейшее развитие благодаря психологу и психотерапевту доктору Джону Даймонду, особенно в эмоциональной и психологической сфере. По его мнению, эмоции связаны со всем организмом.

Кинезиология пока не получила научного признания из-за отсутствия доказательств эффективности и оценок.

#### Музыкальная кинезиология

Основанная в 1996 году лютнистом Харальдом Кнауссом и певицей Розиной Зонненшмидт, эта группа также рассматривает человека как единство тела, разума и души. Особое внимание уделяется специфическим стрессам, с которыми сталкиваются музыканты.

Её цель — снизить стресс во время выступлений и улучшить музыкальную выразительность, а также облегчить практику и обучение. Кинезиология для музыкантов использует цвета, символы, образы, ритм, звуки, гармонии, движения, дыхательные упражнения, визуализацию, ощущения и эмоции, чтобы музыканты могли выступать в гармонии с собой. Мягкие техники направлены на создание энергетического баланса и, таким образом, активацию механизмов саморегуляции организма.

Поскольку этот метод используется в качестве дополнительной терапии, не представляет собой достаточной замены психотерапевтическому или медикаментозному лечению, а эмпирические научные исследования отсутствуют, он не будет обсуждаться далее.

#### Прикосновение ради здоровья (TFH)

Этот метод был разработан Джоном Ти в 1970-х годах и представляет собой первое ответвление прикладной кинезиологии (ПК), вобравшее в себя её ранние достижения. Его целью было сделать кинезиологические методы доступными для людей без медицинского образования. Оказалось, что даже медицинские работники были к нему восприимчивы. Поскольку это система восстановления энергетического баланса и укрепления мышц для активации способности к самоисцелению, она не является терапевтическим подходом, ориентированным на лечение заболеваний, и не является синонимом ПК. Здесь также используются мануальные мышечные тесты, хотя и в несколько иной форме. Эти тесты предназначены для определения относительной силы или слабости большого количества мышц. Базовая процедура включает тестирование 14 мышц, большинство из которых тестируются с обеих сторон тела, в соответствии с 14 меридианами. Слабые мышцы лечатся укрепляющими техниками до тех пор, пока они не начнут активно реагировать на тесты и не будут оставаться сильными даже в условиях нагрузки.

#### Клиническая кинезиология (КК)

Клиническая кинезиология была основана покойным Алланом Бирдаллом, который изучал прикладную кинезиологию у Джорджа Дж. Гудхарта. Впоследствии он сделал несколько инновационных открытий, которые привели к появлению этого метода, также известного как биодинамика человека. Это сложная методология, используемая медицинскими специалистами, обладающими опытом в мануальных техниках. В её основе лежит предположение, что организм, подобно компьютеру, функционирует в двухфазном режиме. Правильное функционирование этого биокомпьютера, или, другими словами, здоровье, является результатом эффективной коммуникации между различными системами. В своей дальнейшей философии он рассматривает болезнь как сигнал бедствия, исходящий от человеческого биокомпьютера, призыв к переменам.

Согласно этой теории, здоровье восстановится; в противном случае организм адаптируется к болезни. Алан Бирдалл расширил более 50 мышечных тестов Джорджа Дж. Гудхарта, добавив 576 новых, а также более 300 ручных режимов, или мудр, которые представляют собой продвинутую форму терапевтической локализации. Эти ручные режимы затем используются, например, одновременно при тестировании мышцы-индикатора. Это позволяет проследить проблему вплоть до структурных, химических, психологических, нейроваскулярных или других причин.

### Образовательная кинезиология (Edu-K®)

Этот метод был разработан в 1980 году Полом Деннисоном, который в 1979 году освоил терапию семейного планирования (TFH). Он, по сути, фокусируется на обучении, концентрации, мышлении, памяти и академических навыках. Методы направлены на улучшение работы мозга и коммуникации между двумя полушариями. Это достигается, например, с помощью серии простых упражнений, направленных на улучшение навыков обучения и координации. Большое значение придаётся поддержке клиента в постановке чётких и позитивных целей.

### Концепции «Три в одном»

Этот метод, также известный как «Один мозг», предназначен для снижения стресса и был разработан в 1982 году Гордоном Стоуксом и Дэниелом Уайтсайдом. Для выявления факторов стресса используются лёгкие прикосновения и мануальное мышечное тестирование. Чтобы добраться до корня проблемы, применяется метод возрастной рецессии. Он заключается в составлении списка потенциально подавленных эмоций. На основе этого списка определяется возрастной диапазон возникновения травмы с одновременным надавливанием на определённую мышцу-индикатор. После успешного результата выбираются и применяются соответствующие методы снижения стресса.

### Профессиональный практикующий кинезиолог (PKP)

Брюс Дью, бывший председатель фонда «Прикосновение ради здоровья», основал метод PKP. С момента появления метода TFH сформировался широкий круг специалистов-кинезиологов. Цель метода — способствовать развитию навыков, выходящих за рамки TFH. Этот метод представляет собой синтез наиболее эффективных, современных и неманипулятивных методов из АК, СК и других направлений кинезиологии.

### Нейро-эмоциональная техника (НЭТ)

Методика NET (сетевые техники эмоциональной свободы) была разработана Скоттом Уокером в 1988 году. Она в первую очередь предназначена для мануальных терапевтов и других специалистов. В отличие от целостного метода прикладной кинезиологии (АК), NET фокусируется исключительно на ментальном аспекте триады здоровья. Процесс включает в себя выявление первопричины дискомфорта клиента путем различения двух фундаментальных категорий в жизни: любви и денег. Пациента опрашивают об этих категориях, и для каждой категории тестируются определенные мышцы-индикаторы. Если проблема выявлена, например, начальник на работе, процесс начинается с определения соответствующих точек. Это делается путем ручного тестирования мышечной слабости вдоль меридиана мочевого пузыря, прилегающего к позвоночнику. Затем эти точки простукиваются для снятия травмы. NET также используется для лечения самосаботажа.

### Поведенческая кинезиология

Получив образование в области прикладной кинезиологии (ПК), психиатр Джон Даймонд в 1970-х годах разработал поведенческую кинезиологию, также известную как анализ жизненной энергии или кантилляция. Этот подход объединяет психиатрию, психосоматическую медицину, кинезиологию, профилактическую медицину и гуманитарные науки. Джон Даймонд стремился интегрировать ПК и психотерапию, в частности, ключевые элементы психоанализа. Энергетический дисбаланс диагностируется с помощью кинезиологического мышечного тестирования. Терапевтические методы включают в себя аффирмации, простукивание вилочковой железы, целенаправленное мышление, визуализацию и элементы техники Александера. Позже были добавлены аспекты музыки, гуманитарных наук и акцент на индивидуальных способностях.

### Терапия мысленного поля (TFT)

Этот терапевтический подход был разработан клиническим психологом Роджером Дж. Каллаханом, ранее прошедшем обучение по прикладной кинезиологии (ПК), и изначально назывался «Техники Каллахана». Этот подход частично основан на ПК и считается одним из самых эффективных энергетических психотерапевтических методов. Изначально диагностические процедуры, основанные на клинической психологии и ПК, используются для выявления дисбаланса меридианов. Затем терапия включает в себя постукивание по определенным акупунктурным точкам в заданной последовательности, а также постукивание в сочетании с аффирмациями для работы с психологическими проблемами и негативными эмоциями, такими как гнев и чувство вины.

5. Триада здоровья: взаимодействие структурных, химических и ментальных компонентов. 6. Анализ жизненной энергии: немецкий: Lebensenergieanalyse.

## Другие направления

Другие направления прикладной кинезиологии (ПК) включают биокинезиологию (БК), мышечный релиз (Hyperton-X), оздоровительную кинезиологию, системную кинезиологию, голографический репаттернинг и как минимум два подхода, называемых психологической кинезиологией. Хотя некоторые из этих методов имеют отношение к психологии и психотерапии, они слишком сильно отклоняются от нормы, не имеют эмпирических данных и не могут быть однозначно протестированы.

## 1.4 Парадигмы

### Традиционные парадигмы

#### Парадигма поведения и окружающей среды

Здесь релевантным считается только внешнее поведение, в отличие от гипотетических конструктов, таких как это, душа, убеждения, мотивация и так далее. Мы отказываемся от взгляда внутрь разума, мыслей или мозга, который также называют чёрным ящиком, но не предполагаем, что там ничего нет. Это почти идентично предположениям радикальных бихевиористов, за исключением того, что они не предполагают ничего в чёрном ящике. Многие независимые переменные окружающей среды рассматриваются как причины внешних поведенческих изменений, как зависимые переменные. Цель — установить связь между поведением и контекстом, в котором оно происходит.

#### Когнитивная парадигма

При этом учитываются когнитивные процессы, то есть внутренние закономерности, посредством которых организм может вести себя в контексте. Язык считается важнейшим инструментом опосредования поведения и, следовательно, находится в центре внимания.

#### Системно-кибернетическая парадигма

Эта парадигма учитывает такие контексты, как семья, рабочее место или сообщество, в которых взаимодействует человек. Таким образом, расстройства рассматриваются как функции или результаты взаимодействия внутри отношений и систем. Целью здесь является содействие более здоровому взаимодействию между людьми и, следовательно, психическому здоровью.

### Неврологическая парадигма

Поскольку определенные структуры мозга оказались значимыми для различных аспектов когнитивных и эмоциональных процессов, неврология, очевидно, играет важную роль в отношении поведения и возникновения психологических проблем.

### Биохимическая парадигма

Биохимия является важным фактором проявления психических расстройств и

функционирования организма, таким как нейротрансмиттеры, гормоны или содержание

кислорода в крови.

### Энергетическая парадигма

Все парадигмы существуют на самом деле, имеют своё место и взаимодействуют друг с другом. Согласно гипотезе, энергетическая парадигма, описанная ниже, представляет собой одну из наиболее фундаментально влиятельных.

С точки зрения физики, энергия – это фундаментальный уровень бытия. Всё в нашем материальном мире можно свести к энергии. Физический закон сохранения энергии гласит, что энергия не теряется, а лишь преобразуется. Согласно теории относительности Альберта Эйнштейна,  $E = mc^2$ , энергия и материя – взаимозаменяемые аспекты одной и той же реальности. Материя – это энергия, проявленная во времени, или энергия – это безвременье, ещё не проявленное в материи. Когда материя движется со скоростью света, создаётся чистая энергия. Существуют также мнения, что активность и сознание ещё более фундаментальны, чем энергия. Как известно, энергия может принимать различные состояния и формы, поэтому некоторые из них легче обнаружить или измерить, чем другие. Электрическую, электромеханическую, электрооптическую, электроакустическую и электромагнитную энергию можно измерить, если ток и напряжение достаточно велики. Следовательно, возможно и весьма вероятно, что существуют степени и типы энергии, настолько тонкие, что их невозможно измерить с помощью наших современных технологических возможностей.

«В прошлом люди ничего не знали об электричестве; они были незнакомы с его свойствами и применением, но это не значит, что электричества не существует. Наше невежество меняет не реальность, а лишь наше восприятие реальности. Это часто приводит к ложным представлениям о том, что существует, а что нет; что возможно, а что нет». [5]

Следовательно, нервная система, нейрохимия, само мышление и познание в своей основе состоят из энергии.

Восточная медицина выделяет две основные части: физическое тело и энергетическое тело, также называемое биоплазменным. Биоплазменное тело пронизывает физическое тело и простирается за его пределы, что, предположительно, было заново открыто с помощью кирлианографии (глава 2.2, стр. 28). Физическое и биоплазменное тела взаимодействуют и влияют друг на друга.

<sup>7</sup>Биоплазма: биожизнь, плазма — четвертое состояние вещества; плазма — ионизированный газ или газ с положительно и отрицательно заряженными частицами.

## 2. Самолечение тревоги и стресса и страх сцены

### 2.1 Рабочие гипотезы

Традиционная китайская медицина (ТКМ) постулирует существование универсальной, текущей жизненной энергии, называемой ци или праной. Эта энергия циркулирует в природе во взаимодействии Инь и Ян. У человека ци протекает по так называемым меридианам, соответствующим энергетическим путям. Однако в настоящее время нет убедительных доказательств этой теории. Ци поглощается, например, через различные чакры, такие как чакра стопы или коронная чакра, через воздух, которым мы дышим, пищу или из земли. Три основных источника праны – это солнце, воздух и земля. Кроме того, существует наследственная жизненная сила, наследственная ци (юань ци), и защитная ци (вэй ци), которая сосредоточена на поверхности тела. Прана регулирует все важные функции организма, такие как движение и теплообразование. В традиционной китайской медицине шэнь представляет собой выражение умственной активности и жизненной силы в форме ци. Шэнь, а следовательно, и разум и дух, контролируются сердцем. Любой застой энергии приводит к нарушению жизненных процессов. Блокировки могут привести к избытку энергии в одних областях и её дефициту в других. С помощью акупунктуры и техник пранического исцеления можно влиять на циркуляцию энергии в организме, восстанавливая её баланс. Акупрессура, или постукивание по акупунктурным или другим точкам, практикуемая в энергетическом совершенстве (ЭП), использует те же методы. Термин «акупунктура» во многих отношениях неточен. Более подходящим был бы термин «меридиональная терапия». Для стимуляции акупунктурных точек используются различные методы:

установка или поворот (дайцзи) игл

Надавливание пальцами или инструментами (акупрессура)

Растирание акупунктурных точек

Проведите руками по меридианам по направлению потока энергии.

Создайте вакуум в определенных точках с помощью присосок

Использование электричества или холодного лазера

- Прием определенных трав
- минералы или железистые экстракты
- различные упражнения: например, хатха-йога

Манипуляция определенными мышцами, связанными с соответствующими меридианами

Моксатерапия (прижигание моксой 2), которая обсуждается наряду с использованием игл в «Нэй цзин» (глава 1.3, стр. 11).

- многие другие ресурсы

Введение игл используется для воздействия на поток жизненной энергии в организме, что приводит к исцелению от недуга. Избыток праны направляется из тела в пораженный участок. При застое праны 3-й степени застой перенаправляется в другие части тела. Введение игл также может использоваться для введения ци в заблокированные меридианы, тем самым очищая и открывая их.

Роберт О. Беккер придерживался более физического взгляда на систему меридианов, но не отрицал существования тонкого электрического тока, протекающего через тело. Сила электрического тока уменьшается при прохождении по металлическим проводам. Добавление дополнительных усилителей на пути тока потребовало бы компенсации этого фактора. Применительно к акупунктуре такая низкая интенсивность электрического тока потребовала бы установки дополнительных усилителей, расположенных на расстоянии нескольких сантиметров друг от друга, как в точках уколов.

«Я представлял себе сотни крошечных генераторов постоянного тока, подобных чёрным звёздам, посылающих электричество по меридианам – внутренней галактике, которую китайцы открыли и исследовали методом проб и ошибок более двух тысяч лет назад. Если эти точки действительно были усилителями, то металлическая игла, вставленная в одну из них, соединяла бы её с окружающей тканевой жидкостью, вызывая короткое замыкание и тем самым прекращая болевой сигнал. И если здоровье действительно достигается сбалансированной циркуляцией крови, то...» 1. Хатха-йога: особая форма йоги, представляющая собой гармонизацию двух основных

энергий в нашем организме: активирующей, согревающей и созидающей, охлаждающей.

2. Мокса: вата из полыни, используемая в некоторых методах исцеления в Восточной Азии, особенно в Японии. Застой праны: также известный как застой праны.

3. Хатха-йога: особая форма йоги, представляющая собой гармонизацию двух основных

Если, как верили китайцы, это созвездие поддерживает невидимую энергию, то различные схемы расположения игл действительно могут уравновесить ток.

[Роберт О. Беккер и Гэри Селден, 1985, стр. 234–235; перевод: С. Кох] [1]

Психологические проблемы, по сути, представляют собой дисфункцию энергетических структур или энергетических полей. На этом фундаментальном уровне существует структурированный или кодифицированный энергетический компонент, который также может быть источником нарушений. Подобно катализатору, этот компонент даёт инструкции, которые проявляются на системном, когнитивном, неврологическом и химическом уровнях, приводя к наблюдаемому поведению. Нарушить поток энергии может широкий спектр факторов, таких как неправильное питание, климатические факторы или избыток негативных эмоций. Следовательно, терапия может проводиться на уже известном и практикуемом материальном уровне или быть направлена на энергетический уровень, что позволит ей быть более глубокой и быстрой.

Терапевтический подход в рамках эмпирической психотерапии (ЭП) всегда начинается с осознания травматического воспоминания или воспринимаемой угрозы посредством воображения, повествования или опыта *in vivo*, тем самым устранив перевозбуждение в эмоциональной памяти или лимбической системе. Одновременно с этим проводится мануальная стимуляция акупунктурных и аналогичных точек, вероятно, посредством передачи сигналов в миндалевидное тело или другие структуры мозга, что снижает сигналы активации в этих областях. Это приводит к быстрому снижению перевозбуждения, что делает память нестабильной и способствует реконсолидации в неврологической и когнитивной системах. В идеале это приводит к полному исчезновению перевозбуждения или угасанию ассоциации. Однако иногда этого метода вмешательства недостаточно для изменения лимбической реакции. В когнитивно-поведенческой терапии для достижения угасания перевозбуждения дополнительно используются техники релаксации или множественные экспозиции в сочетании с позитивными самоутверждениями. Эта гипотеза пока не получила эмпирического подтверждения, но она основана на признанных результатах исследований и является, по крайней мере, правдоподобным объяснением отдельных сообщений о быстром снижении тревожности после применения ЭП.

Вмешательства Европейского парламента имеют четыре типичных направления:

4. Медицина: в живом организме
5. Лимбическая система: функциональная единица мозга (эмоциональный мозг), отвечающая за формирование инстинктивного поведения и обработку эмоций.
6. Консолидовать: лат. *consolidare*, укреплять, уплотнять.

<sup>7</sup> Исследовательская программа под руководством Леду из Нью-Йоркского университета демонстрирует, что консолидированные воспоминания, реактивированные посредством осознанного осознания, становятся нестабильными и поддаются повторной консолидации.

8. Воздействие: (Медицина) Влияние факторов окружающей среды на организм.

➤ немедленное уменьшение повышенных эффектов

### Угасание условных рефлексов

#### Лечение сложных проблем с психическим здоровьем

##### Содействие оптимальному функционированию

Исчезновение различных неадаптивных условных реакций, таких как специфические фобии (Wells, Polglase, Andrews, Carrington & Baker, 2003) и тревожность при тестировании (Sezgin & Özcan, 2004, 2009), было продемонстрировано при использовании этой основной стратегии в сочетании с образной экспозицией.

Вмешательства в эпизодической психотерапии (ЭП) также можно рассматривать как нейробиологические процессы обучения. Различные сенсорные стимулы активируют адаптивные сети, заставляя мозг генерировать структурные изменения, также известные как нейропластичность. Одновременно фокус смещается на тревожные эмоции или травмирующие ситуации, что приводит к интеграции дополнительной информации из ассоциативной сети.

По мнению южноамериканского психиатра Хоакина Андраде, следуя принципу бережливости, лучше рассматривать только проверяемые объяснения эффективности техник постукивания. Уровень энергии, согласно современному состоянию науки, не относится к проверяемым предположениям и поэтому не должен приниматься во внимание.

Согласно Андраде (2004), различные сенсорные стимулы могут оказывать терапевтический эффект, если применяются одновременно с активацией эмоциональной проблемы. Могут использоваться кинестетические стимулы (например, прикосновение, постукивание или потирание поверхности тела; определённые позы или дыхательные техники), визуальные стимулы (например, движения глаз), слуховые стимулы (например, счёт, напевание, декламация аффирмаций), а также обонятельные или вкусовые стимулы. [Кристоф Т. Эшенрёдер] [2]

Свой подход он представляет на сайте [www.bmsa.int.com](http://www.bmsa.int.com) с 2006 года и называет его «Кратковременная мультисенсорная активация» (BMSA). Этот подход использует многие техники из ЕР, но отвергает энергетические объяснительные модели.

«Нейропластичность: нейрональная пластичность — это свойство синапсов, нервных клеток или даже целых областей мозга изменяться в зависимости от их использования».

10. Принцип бережливости: сформулированный философом Уильямом Оккамом (ок. 1285-1349), он требует, чтобы из нескольких возможных объяснений одного и того же явления выбиралась наиболее простая теория, требующая наименьшего количества предположений.

## 2.2 Исследования

### Энергетическая парадигма

#### Электрическая нейротрансмиссия

Электросудорожная терапия (ЭСТ) доказала свою эффективность в лечении бессонницы, депрессии и зависимостей. Несмотря на свою примитивность, она указывает на важность электрических аспектов нейротрансмиссии.

#### Поток повреждений и регенерация

В процессе заживления перелома кости возникает специфический, обнаружимый ток повреждения, влияющий на регенерацию. Этот ток, будь то естественный или индуцированный, приводит к дифференцировке костного мозга. Сначала он возвращается к фетальному материалу, а затем, в конечном итоге, превращается обратно в кость. Микроамперный ток или электромагнитное поле могут способствовать плохому заживлению перелома.

Исследования Роберта Беккера и Гэри Селдена, проведенные в 1985 году на саламандрах и лягушках, дали весьма интересные результаты. Хорошо известно, что саламандры, в отличие от лягушек, не восстанавливают утраченные конечности. У лягушек в местах ампутации наблюдался положительный электрический потенциал, тогда как у саламандр сначала наблюдался положительный, затем отрицательный, а по мере регенерации конечности – всё более нейтральный. Беккер и Селден искусственно вызвали этот процесс у лягушек, и, как ни странно, конечность регенерировала. За этими результатами последовали и другие важные открытия.

#### L-поля

Харальд Сакстон Берр (Йельский университет, 1972) продемонстрировал, что электрический ток существует практически внутри и вокруг каждой формы жизни. Он назвал эти поля полями жизни или L-полями. В число исследованных организмов входят плесень, различные млекопитающие, черви, саламандры, гидры и люди. Он даже вживлял электроды в деревья на год и изучал их поведение. Харальд Сакстон Берр обнаружил, что L-поля деревьев меняются в зависимости от солнечного света, солнечных пятен, магнитных бурь, темноты и лунных циклов. Из этого он сделал вывод, что L-поля отвечают за стабильность структур всех форм жизни.

11 Нейротрансмиссия: передача активности в нервной системе через нейротрансмиттеры 12 Сфера жизни: немецкий: *Felder des Lebens*.

За это отвечают формы жизни, подобно тому, как железные опилки выстраиваются в свою форму под действием электромагнитного поля.

Кирлиановская фотография

Метод был разработан в 1937 году советскими учёными Семёном и Валентиной Кирлиан.

Кирлиановская фотография – это метод фотографической визуализации тлеющих или коронных разрядов 13 (рис. 2.1 и ??), основанный на технологии коронных камер 14.

Коронные разряды могут возникать в любом электропроводящем материале, включая живые организмы, такие как люди, животные и растения. Они представляют собой самосветящиеся энергетические каналы, возникающие в результате газового разряда, и относятся к числу самых слабых электрических разрядов, возникающих с различной интенсивностью. Факторы, влияющие на разряд, включают форму электродов, распределение электропроводности, влажность газа, испарение, свойства поверхности и другие физические факторы. В отличие от неживой материи, у людей наблюдаются значительные неравномерности в интенсивности, затемнении, последовательности и длительности энергетических разрядов. Эти модели разрядов с их характерными ореолами излучения рассматриваются как проявление энергетического поля или ауры. Этот тип фотографии позволяет сделать выводы об электропроводности поверхности тела. В альтернативной медицине эти результаты используются для диагностики потенциальных закупорок меридианов.

В 2000 году клиника Штауфера в Швебиш-Гмюнде совместно с Институтом Фраунгофера

в Берлине провела исследование, чтобы определить, является ли фотография Кирлиана принципиально подходящим диагностическим методом [25]. Результаты исследования подтверждают существование специфического для человека паттерна разряда и специфического для человека электромагнитного поля. Не удалось определить, является ли это эндогенным электромагнитным полем, излучением биоплазмы или чем-то подобным.

13 Коронный разряд: лат. *согона* — корона, венок, кольцо; часто сопровождается явлением свечения и представляет собой электрический разряд в непроводящей среде, например, воздухе или газе.

14. Камера коронного разряда: видеоизображение коронных разрядов, которые могут возникать при высоких напряжениях.

15 Излучение: (Физика) Излучение электромагнитных частиц или волн



Рисунок 2.1: Кирлиановская фотография [32]

### Квантовая механика

На уровне квантовой механики наши физические законы макрореальности больше не применимы и, следовательно, не соответствуют нашему обусловленному мышлению.

В 1986 году Бом обнаружил нечто парадоксальное: электроны, по-видимому, обладают зачаточным уровнем сознания. В зависимости от проведённого эксперимента, электрон может принимать состояние волны или частицы. Это означает, что взаимодействие между наблюдателем и электроном играет решающую роль. Это противоречит нашему прежнему субъектно-объектному мышлению. Теорема Белла показывает, что если две субатомные частицы взаимодействуют и движутся друг от друга в противоположных направлениях, даже со скоростью света, интерференция с одной частицей немедленно влияет на другую, независимо от расстояния, то есть примерно со скоростью, вдвое превышающей скорость света. Это означает, что во Вселенной должна существовать ранее неизвестная форма связи, поскольку скорость света считается максимальной скоростью в физике.

### Морфогенетические поля

Предполагается, что поведение и физические формы содержат наследственный компонент, поддерживаемый полем, который отличается от ДНК. Морфо-

Генетическое поле взаимодействует с формой системы. Они влияют друг на друга.

#### Сила ходатайственной молитвы

Существуют впечатляющие эмпирические доказательства силы ходатайственной молитвы. Например, исследования показали влияние молитв на рост или подавление бактерий и грибков (Барри, 1986; Теддер и Монти, 1981; Нэш, 1982). Вмешательство Бога, по-видимому, не объясняет этот эффект. Психокинез, сила намерения и мысли, скорее всего, способствуют этому. В 1985 году Джон Даймонд обнаружил, что аффirmации могут способствовать балансировке энергии в меридианах на протяжении всей жизни человека.

#### Доказательства существования Ци и меридианов

Брюс Померанц, считающийся ведущим мировым исследователем в области акупунктуры с 1975 года, в 1995 году продемонстрировал, что акупунктура стимулирует выброс эндорфинов при введении игл в нервы определённых мышц. По его мнению, общий эффект обусловлен не только этим фактором. Во многих точках отсутствуют мышцы или нервы; иглоукалывание также применяется, например, в сухожилиях или мочках ушей. Поскольку стимуляция нервов и техника Дайцзи (вращение игл) необходимы только для выброса эндорфинов, остальные точки акупунктуры не вызывают никакого эффекта, связанного с эндорфинами. Гербер продемонстрировал, что ингибирующие эндорфины препараты (например, налоксон) снижают анальгетический эффект акупунктуры как при иглоукалывании, так и при низкочастотной электростимуляции точек. При высокочастотной электростимуляции налоксона, по-видимому, не развивается; однако введение антагонистов серотонина подавляет обезболивание. Исходя из этого, Гербер пришел к выводу, что акупунктура и меридиональная терапия не могут быть объяснены моделью выброса эндорфинов. Исследования рентгенолога Бьёрна Норденстрёма, проведенные в 1983 году, свидетельствуют о наличии тонких электрических токов, протекающих через тело. Роберт Беккер и биофизик Мария Райхманис разработали электродное устройство для измерения сопротивления кожи, чтобы доказать существование акупунктурных точек. Примерно 25% акупунктурных точек на

16 Эндорфин: вещество, вырабатываемое организмом, которое, помимо прочего, снижает восприятие боли.

17 Анальгезия: (Медицина) Устранение боли как терапия боли

18 Антагонист серотонина: вещество, которое противодействует эффекту серотонина

Серотонин: гормоноподобное вещество, обнаруженное в кишечнике и нервной системе, которое регулирует функции различных органов.

Толстая кишечная система и кровеносная система и половые меридианы (всего 20) существуют с физической точки зрения и присутствуют у всех испытуемых. По их мнению, этот факт нельзя игнорировать, хотя доказательства предоставлялись редко. Они предположили, что расхождение связано с тем, что акупунктура представляет собой смесь традиции, эксперимента и теории. Остальные точки акупунктуры могут быть неверными, или просто слабее, или иметь иную природу, чем та, которую можно измерить. Роберт Беккер постулирует существование примитивной энергетической системы тела, ответственной за регенерацию, что может объяснить эффекты акупунктуры (глава 2.2, стр. 27). Луис Лангман наблюдал изменение направления электрического тока при гинекологических заболеваниях. Это касалось злокачественных изменений шейки матки, при которых у 96% наблюдался отрицательный электрический заряд, а у 4% – положительный. Противоположная картина наблюдалась в другом эксперименте с женщинами, не имевшими гинекологических заболеваний. В 95% случаев на шейке матки обнаружен положительный заряд, а в 5% – отрицательный.

#### Текущие исследования акупунктуры и плацебо

С 1970-х годов акупунктура получила более широкое признание в западной науке и стала предметом более детальных исследований. Фундаментальные исследования показывают, что акупунктура оказывает воздействие, выходящее за рамки психологических и суггестивных, хотя конкретные структуры до сих пор не идентифицированы, и, следовательно, природа её активных компонентов остаётся неясной или до конца не изученной. Некоторые электрофизиологические и анатомические данные подтверждают существование определённых участков кожи с особыми свойствами. Большинство точек акупунктуры обладают измеримыми характеристиками, такими как значительно более низкое сопротивление кожи и особенно высокая концентрация мелких кожных нервов, нервно-мышечных соединений и свободных нервных окончаний, значение которых для постулируемых эффектов акупунктуры до сих пор неясно. Кроме того, они расположены вблизи крупных периферических нервов. Таким образом, точки акупунктуры представляют собой связь между поверхностью кожи и различными органами, которую можно стимулировать введением игл. Благодаря связи посредством длинных миелиновых волокон, эти точки активируют эмоциональную память.

Стимуляция приводит к широко документированному выбросу эндорфинов, что оказывает положительное влияние, например, на обезболивание. Иглоукалывание высокоэффективно при лечении острой, экспериментально вызванной боли, в то время как псевдоакупунктура, также известная как фиктивная акупунктура, оказывается неэффективной. Меридиан толстой кишки (19)

проходит от кончика указательного пальца по внешней стороне руки до своей конечной точки рядом с носом.

20 Меридиан кровообращения и пола: также называется меридианом перикарда, проходит от точки сбоку от соска, вдоль внутренней стороны руки до кончика среднего пальца.

При хронической боли эффективность не столь выражена, и фиктивная акупунктура показывает показатели успешности 33–50%. Хроническая боль, вероятно, имеет более сложный набор сопутствующих факторов, включая психосоциальные факторы, субъективное восприятие боли, болевую память, вторичные механизмы и т. д. Имеются указания на то, что другие нейромедиаторы также играют роль в иглоукалывании, хотя убедительных доказательств пока нет. Частичная эффективность фиктивной акупунктуры, для которой более уместно было бы название «минимальная акупунктура», может быть связана с тем, что с точки зрения традиционной китайской медицины (ТКМ) она задействует множество эффективных точек. Разновидностью преимущественно западной, полустандартизированной и основанной на рецептах акупунктуры является настоящая акупунктура, которая покрывается медицинской страховкой только для диагностики боли в пояснице, остеоартрита, головных болей напряжения и мигрени, поскольку эффективность акупунктуры недостаточно доказана из-за методологических недостатков исследований. Имитационная и настоящая акупунктура одинаково эффективны, хотя механизмы их действия остаются неясными. Существуют эмпирически подтвержденные данные о том, что оба интервенционных метода значительно эффективнее методов традиционной медицины, однако этот факт в значительной степени остался незамеченным. В 2005 году Мур и Маккуэй прокомментировали это исследование, заявив, что эффект проявляется в улучшении самочувствия пациентов, но польза остаётся под вопросом, поскольку эффекты фиктивной и настоящей акупунктуры становятся схожими через шесть месяцев. Это говорит о том, что долгосрочного улучшения не достигается. Стакс, также в 2005 году, сослался на этот комментарий, предположив, что врачи, ищущие доказательства, всё больше признают истинную природу акупунктуры и получают всё большее признание. Хотя эти исследования не применимы напрямую к профилактическому применению адреналина (ЭП), они могут послужить основой для обсуждения.

В исследованиях плацебо позитивные ожидания и суггестивные эффекты упоминаются как возможные компоненты действия как акупунктуры, так и электрофизиологической терапии. Более того, существует множество доказательств обусловливания. Неспецифические терапевтические эффекты активно изучаются, например, в рамках международного проекта, запущенного в ноябре 2010 года и рассчитанного на шесть лет и финансируемого Немецким исследовательским фондом. К факторам, подтверждённым исследованиями, относятся:

### **«1. ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ЛИЧНЫЙ ОПЫТ ВМЕШАТЕЛЬСТВА**

2. рациональная и в то же время субъективная понятность вмешательства (теория эффективности)

3. Значимость и достоверность вмешательства, олицетворяемого третьими лицами (органами власти, семьей, друзьями, [специализированной] прессой и т. д.).

[Клаудия Вильгельм-Гёсслинг][2]

Кроме того, на результаты влияет явление регрессии к среднему, при котором естественные колебания во время спонтанного течения взаимодействуют с

Эффект предполагается эффективным. Это означает, что вмешательство, которое не является по-настоящему эффективным, воспринимается как эффективное, если бы улучшение наступило само по себе. Следовательно, более эффективное вмешательство должно дать больший эффект, тем самым увеличивая надежду на излечение, особенно если успех можно повторить.

«В этом смысле можно выдвинуть гипотезу, что энергетическая психология оказывается «суперплацебо» прежде всего потому, что основана на конкретном, «реальном» эффекте».

[Клаудия Вильгельм-Гёсслинг][2]

### Современное состояние эмпирической науки

#### Энергетическая психология

Многочисленные веб-сайты, книги и отчёты заполнены отрывочными рассказами о впечатляющих и положительных эффектах электрофизиологии (ЭФ), но одного этого недостаточно для обоснованной научной достоверности. Нет точек сравнения, а отрицательные отзывы в этой области редки. Как правило, разработчики метода или теории предвзяты. Более того, субъективное и объективное восприятие положительных результатов лечения различается. Фундаментальная проблема достоверности усугубляется необычной парадигмой. Методы кажутся странными, и даже самые преданные своему делу специалисты расходятся во мнениях о механизмах действия. Заявленные эффекты невозможно объяснить клиническими моделями, а некоторые методы, по-видимому, не имеют рационального объяснения. Ни одного научного сравнительного исследования ЭФ с традиционными методами, проведенного независимыми исследователями, до сих пор не проводилось. Немногочисленные исследования, проведённые сторонниками ЭФ, поддерживают новый подход, однако он не получил широкого признания со стороны врачей, страховых компаний и общественности.

Напротив, более высокий уровень доказательств достигается благодаря тому, что сообщения поступают из большого числа разнообразных и независимых источников, которые также подтверждают друг друга. Проверка в широком спектре контекстов уже проводится в четвёртом поколении. Количество отдельных сообщений о методах эмоциональной свободы (ТЭО), пожалуй, беспрецедентно. Например, существуют тысячи сообщений только о самопомощи, взаимной поддержке и профессиональном применении ТЭО.

21EFT: Подход к психотерапии, разработанный Гэри Крейгом, при котором всегда применяется одна и та же стандартная процедура, независимо от типа проблемы. После рутинной коррекции любых психологических реверсий (настройки) применяется стандартная процедура, при этом внимание фокусируется на проблеме с помощью короткой фразы-напоминания (например, «мой страх пауков»).

Самый важный сайт, посвящённый EFT: 22. Исследование этого сайта для его статьи о книге Кристофа Т. Эшенрёдера и Клаудии Вильгельм-Гёсслинг «Энергетическая психотерапия – интегративная» выявило 165 записей о случаях депрессии, 420 – о тревожности, 102 – о посттравматическом стрессовом расстройстве, 141 – о потере веса, 128 – о зависимостях, 90 – о спортивных достижениях и 389 – о физической боли. Вмешательства значительно различаются по детализации и качеству; однако большинство из них приводили к (частичному) успешному результату лечения после как минимум одного сеанса. Терапии также всё чаще записываются на видео, чтобы сделать их доступными для критического анализа.

Эффективность акупунктуры и акупессуры широко признана, и в 2002 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) перечислила 28 показаний, эффективность которых, согласно научным исследованиям, однозначно подтверждена. Ещё 63 наблюдения указывают на терапевтический эффект, но не являются научно доказанными. Обзорная статья, посвящённая 420 публикациям, содержит предварительные доказательства эффективности по многим показаниям, указанным ВОЗ, включая некоторые аффективные расстройства, такие как тревожность, депрессия, бессонница, зависимости и гипертония.<sup>23</sup>

По мнению многих специалистов, экспозиционная терапия (ЭТ) обеспечивает более быстрый и выраженный эффект, чем другие методы лечения, основанные на экспозиции. Они сообщают о повышенной точности таргетинга при сниженном риске ретравматизации и немедленном выявлении различных аспектов или вариаций, которые можно точно сформулировать и провести лечение в течение одного сеанса. Сторонники ЭТ утверждают, что методы лечения с использованием ЭТ клинически превосходят их по скорости и эффективности при ряде показаний. Неконтролируемые исследования исходов, включая исследования

фобий, симптомов посттравматического стрессового расстройства и стресса, связанного с травмой, в которых эффект терапевтического вмешательства оценивался у группы испытуемых по определенным критериям исхода, являются взаимодополняющими. Контрольная группа для неспецифических факторов, таких как эффект плацебо, внушение или ожидание, не была включена. Рандомизированные контролируемые исследования с ограниченной обобщаемостью при тревожных расстройствах, фобиях, посттравматических стрессовых расстройствах и травматическом стрессе, по-видимому, подтверждают предварительные данные, хотя существовали ограничения в дизайне исследований и, в некоторых случаях, отсутствие строго контролируемых данных.

Было рассмотрено семь контролируемых исследований с потенциально высокой обобщаемостью в отношении точек лечения. Также использовалась конкретная серия лечения, включающая, помимо прочего, определение значения SUD и закатывания глаз.

22 <http://emofree.com>: Этот сайт больше не существует, поскольку Гэри Крейг завершил свою работу в 2010 году по состоянию здоровья. Однако сайт [www.eftuniverse.com](http://www.eftuniverse.com) перенял тематические исследования и другую информацию с сайта Крейга.

23 Гипертония: высокое кровяное давление

Исследование изучало тревожность, связанную с публичными выступлениями и тревожностью перед тестами. В первом случае использовалась терапия TFT между двумя выступлениями.

Второе выступление показало значительное улучшение самооценки. Результаты лечения сохранялись в последующих интервью через четыре месяца и, по словам самих участников. Они сообщили о более эффективном самовыражении в различных контекстах. Стандартизованные инструменты измерения не использовались. Для тревожности перед тестами сравнивались две группы подростков по 16 человек в каждой. Первая группа получала терапию EFT, а вторая - прогрессивную мышечную релаксацию. Лечение проводилось три раза в неделю в течение двух месяцев, особенно когда ощущалась тревожность перед тестами. Единицей измерения служила турецкая версия опросника тревожности перед тестами (TAI). Группа EFT показала значительно большее снижение балла TAI, в среднем с 53,9 до 33,9, тогда как группа прогрессивной мышечной релаксации показала только снижение, в среднем с 56,4 до 44,9. Существуют дополнительные исследования по темам контроля веса (лечение с помощью техники акупрессуры тапас 24 [ТАТ] и цигун), тревожности, боли и учащенного сердцебиения после травм (лечение с помощью EFT, TAT и в основном TFT) и специфических фобий (лечение с помощью диафрагмального дыхания [ДД] и EFT):

Подразделение 12 Общества клинической психологии под руководством Дайанны Чамблесс поставило своей задачей выявление эффективных методов психотерапии и распространение информации о них среди психологов, страховщиков и общественности. Для того, чтобы метод лечения считался проверенным, он должен соответствовать критериям эффективности по сравнению с эффектом плацебо или статистического превосходства над ранее не доказанным терапевтическим подходом как минимум в двух хорошо спланированных и рецензируемых исследованиях, проведенных разными исследователями или исследовательскими группами. Выборка клиентов должна быть четко определена, а лечение должно проводиться стандартизованным образом. Этим критериям соответствовали исследование Уэллса (Wells, Polglase, Andrews, Carrington, and Baker, 2003) с использованием EFT для специфических фобий и исследование Кайзера (Elder et al., 2007) с использованием TAT для контроля веса. Следовательно, они были классифицированы как вероятно эффективные методы лечения. Однако 12-е подразделение не оценивало эти исследования в опубликованных отчетах.

Подборка полевых исследований и отдельных отчетов, полученных в результате систематических наблюдений за чрезвычайными ситуациями (ЧС) в ходе операций по ликвидации последствий стихийных бедствий в Конго, Южной Африке, Косово и Руанде, где применялась трансфузационная терапия (ТПТ), демонстрирует статистически значимые улучшения. После вмешательства в области ЧС

<sup>24</sup> Этот метод лечения разработала Элизабет (Тапас) Флеминг. Прикосновение рук ко лбу и шее сочетается с концентрацией на проблемах и их решении.

334 из 337 человек смогли вызвать в сознании травмирующие воспоминания о катастрофе без физиологического или эмоционального возбуждения. Другие показательные вмешательства, основанные на этих наблюдениях, были реализованы 22 сотрудниками гуманитарных организаций во время урагана «Катрина». Они включали 30-минутный групповой инструктаж, за которым следовал 15-минутный индивидуальный сеанс TFT. Согласно отчётом, было отмечено снижение среднего балла по шкале SUD со среднего значения 8,14 до 0,76 по 51 проблемной области. Улучшения, достигнутые благодаря методам EP после катастроф, были подтверждены местным органом здравоохранения. «Зелёный крест», гуманитарная организация, связанная с Академией травматологии, использует EP в качестве стандартной методики в своей работе с жертвами катастроф.

Исследования случаев с использованием сканирования мозга демонстрируют снижение показателей SUD в течение 12 сеансов у пациентов с рецидивирующими генерализованными тревожными расстройствами, сопровождающиеся нормализацией паттернов мозговых волн. Эти исследования включали объективные показатели эффективности лечения и зачастую более полную клиническую информацию, что позволяло лучше интерпретировать результаты. Оцифрованные измерения ЭЭГ проводились после 4, 8 и 12 сеансов терапии TFT.

### Эффекты медитации

Согласно подтверждающему заключению исследования Мюнхенского университета Людвига-Максимилиана о применении Maly-Meditation® в качестве дополнения к традиционному медицинскому лечению пациентов с запущенным раком поджелудочной железы<sup>25</sup>, медитация оказывает положительное воздействие на психологическом и физическом уровне.

Исследования показали, что медитация может вызывать глубокую релаксацию, снижая субъективно воспринимаемый стресс, помогая лучше справляться с болезнями и оказывая положительное влияние на такие процессы в организме, как иммунная система.<sup>26</sup>

Положительный эффект подтвержден дальнейшими исследованиями, хотя точные механизмы действия еще изучаются.

«Многие предыдущие исследования страдают от того, что они едва ли являются научно обоснованными, в основном из-за отсутствия контрольных групп. [...] Но новые-

25 [http://www.innersource.net/energy-psych/articles/ep\\_energy-traumacases.htm](http://www.innersource.net/energy-psych/articles/ep_energy-traumacases.htm)

26 [http://innersource.net/energy\\_psych/epi\\_neuro\\_foundations.htm](http://innersource.net/energy_psych/epi_neuro_foundations.htm)

27 ЭЭГ (электроэнцефалограмма): графическое представление суммарной электрической активности мозга путем регистрации колебаний напряжения на поверхности головы.

28 Панкреатическая карцинома: Опухоль поджелудочной железы

Новые исследования пытаются избежать подобных методологических недостатков.

Исследователи из Гиссена и Гарварда, например, первыми исследовали эффекты проверенного метода медитации, основанного на осознанности, называемого MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), с помощью нейробиотерапии.

может.

Хотя участники сообщили о том, что стали лучше справляться со стрессом после восьми недель практики MBSR, также наблюдались значительные изменения в структуре мозга: меньшая плотность серого вещества в миндалевидном теле, которое важно для обработки стресса и тревоги, и большая плотность в гиппокампе и областях, ответственных за самосознание и сострадание.

[22]

В течение многих лет исследования были направлены на демонстрацию благотворного

влияния медитации на мозг. На физическом уровне снижаются потребление кислорода, частота

сердечных сокращений, артериальное давление, электрическое сопротивление кожи и уровень

молочной кислоты в крови. Последние два показателя отражают степень расслабления и

уровень тревожности. Структура мозга изменяется, повышается умственная и двигательная

активность, замедляется старение мозга. Тревожность, стресс и бессонница уменьшаются.

Эмоции становятся более контролируемыми, а творческие способности – более выраженными.

Медитация также может облегчить депрессию и боль.

## 2.3 Процессно-ориентированный эмбрионаориентированный

### Психология (ПЭП)

Процессуально-ориентированный подход подразумевает наблюдение и анализ текущих обстоятельств. В данном контексте к ним относятся такие аспекты психики, как когнитивные функции, эмоции, самооценка, влияние социальной среды и соматические переменные.

Эти обстоятельства рассматриваются гибко, динамично и ориентированно на решение, регистрируя любые изменения и соответствующим образом адаптируя соответствующие методы вмешательства. «Воплощение» относится к воплощению, инкарнации или физическому

воплощению и представляет собой тезис когнитивной науки о том, что сознание требует тела и предполагает физическое воплощение. Ранее термин «процессуально-ориентированная

энергетическая психология» был выбран Майклом Боне, который позже счёл его неуместным, поскольку энергетические гипотезы ещё не могли быть обоснованы из-за отсутствия научных данных и поэтому редко находят признание среди экспертов в нашей западной культурной сфере. Однако эмбрионально-ориентированный подход не включает в себя

29 Сома: (Психология, Медицина) тело, в отличие от разума, души, духа.

Энергетический уровень рассматривается, поскольку он ещё не опровергнут и, следовательно, должен считаться возможным. В середине прошлого века была научно доказана распространённая гипотеза о том, что никакие изменения невозможны без учёта физического опыта.

Наиболее известными методами, основанными на энергетической гипотезе, являются TFT Роджера Каллахана, EFT Гэри Крейга и энергетические методы диагностики и лечения (EDxTM) Фреда П. Галло. Они имеют следующие общие черты:

- Воздействие на акупунктурные точки позволяет уменьшить или устранить негативные эмоции.

Ограничивающие, дисфункциональные когнитивные установки или убеждения, а также модели взаимоотношений лечатся или трансформируются посредством сочетания постукивания или растирания и произнесения аффирмации, направленной на интеграцию, самопринятие и любовь к себе.

- Расстройства на нейрофункциональном и предполагаемом энергетическом уровнях обычно лечатся с помощью двусторонних стимулирующих упражнений или упражнений, пересекающих ось тела. >>

[Боне, 2008, стр. 17] [2]

В книге «Процессуально-ориентированная эмбрио-фокусированная психология» Майкл Боне применил метод EFT (техники эмоциональной свободы) Гэри Крейга, предполагающий простукивание 16 точек, каждая из которых связана с определённым меридианом, для каждого симптома. Пациенты также имеют возможность самостоятельно определить эффективные точки и определить последовательность простукивания. Рекомендация Майкла Боне находить эффективные точки вместе с пациентом, или, скорее, позволить пациенту самостоятельно их обнаружить, согласуется с утверждениями Леманна и г-жи Киршбаум, врача, специализирующегося на китайской медицине и преподавателя Университета Виттен-Хердеке, о том, что реактивные зоны различаются по интенсивности у разных людей и должны быть выявлены индивидуально. Более того, этот гипнотерапевтический процесс поиска, подразумевающий обнаружение полезных точек, смещает фокус в сторону подхода, ориентированного на решение.

«Опыт показывает, что большинство людей находят индивидуально эффективные решения своих конкретных проблем именно среди этих пунктов. Поэтому клиенты определяют их [...]. Именно здесь начинается опыт самозэффективности клиентов. Они могут непосредственно ощутить эффективность своих действий». [Дирк Версиг]

[[2]]

30 двусторонний: двухсторонний, исходящий с двух сторон, касающийся двух сторон

31 реактивный: (психология) возникающий в ответ на стимул

### Требования

Следует отметить, что для потенциального успеха необходим определённый фундамент. Основное требование – достаточная подготовка к выступлению, включая освоение необходимых технических приёмов для исполнения произведений. В идеале, это должно выходить за рамки основ, позволяя чувствовать себя непринуждённо и уверенно на сцене, а в идеале – музыкально выразительно. Страх сцены или изнурительная тревожность также могут быть признаком недостаточной подготовки. В этом случае будет сложно добиться успеха, используя представленные здесь методы. Если того требуют обстоятельства, необходимо также глубокое понимание сценической игры, сценографии и костюма, чтобы выйти на сцену с уверенностью и позитивным настроем. Однако важно не переусердствовать с подготовкой и пытаться улучшить своё выступление исключительно за счёт лучшей подготовки. В конечном счёте, каждый должен сам решить и взвесить, что необходимо для каждого выступления. Здесь нет конкретных инструкций. Более того, представленные здесь методы следует использовать открыто и без предубеждений, иначе это может помешать любому потенциальному улучшению.

### Важные психологические переменные в публичных выступлениях

Публичные выступления, по сути, связаны с привлечением внимания окружающих и самоуважением. Быть замеченным критически важно для нашей психологической стабильности и самооценки. Врач и психотерапевт Вольф Бюнтиг показывает, что люди, которые не учатся<sup>32</sup> уважать себя через внимание окружающих, остаются зависимыми от самоутверждения через отражение в других. Они воспроизводят то, что диктуют другие, и игнорируют собственные склонности. Недостаток самоуважения приводит к зависимости от других и может стать причиной значительного стресса, неудовлетворенности, страданий и психосоматических заболеваний. В контексте публичных выступлений это приводит к тревожности и неуверенности в себе. Однако чрезмерное внимание может быть и вредным.

Публичные выступления подвергают самооценку своего рода стрессовому испытанию, поскольку всегда существует вероятность критики, нападок и отвержения. Это делает их по своей сути стрессовыми. Более глубокий страх может быть вызван отвержением или отсутствием признания со стороны общества.

32 Вольф Бюнтиг из ZIST в Пенцберге

«ZIST – это центр личностного и профессионального развития, призванный развивать компетентность человека посредством самопознания в области кризисного вмешательства, наставничества, психотерапии и коучинга». [\[https://www.zist.de/\]](https://www.zist.de/), 24.09.2015]

столкнуться с чувством заброшенности. С эволюционно-биологической точки зрения это представляет собой опасную для жизни ситуацию, поскольку исключение из сообщества снижает шансы на выживание. Конечно, субъективно воспринимаемые негативные чувства не обязательно связаны с угрозой существованию, но это явление имеет очень глубокие корни. Короче говоря, высокая самооценка может защитить нас от страха быть брошенным.

Более того, огромное значение имеет то, как мы воспринимаем отношения, например, с самими собой, с другими людьми, с нашими музыкальными произведениями, возможно, с нашим оркестром или группой, с местом проведения концерта и с инструментом.

Ключевым вопросом здесь являются наши отношения с самими собой. Хорошие отношения с собой создают лучшие возможности для построения позитивных отношений с другими, например, с нашим восприятием аудитории. Важно, воспринимает ли исполнитель публику как доброжелательную или как противника. Если мы верим, что она только и ждет, когда мы совершим ошибку, скорее всего, возникнет определенная степень тревоги или стресса. Поэтому важно то, как мы справляемся со своими недостатками. Для того, чтобы чувствовать себя желанными гостями, принципиально важно предполагать, что публика заинтересована в нашем выступлении. В противном случае было бы разумно ожидать, что она не придет.

Самосаботаж публичных выступлений может происходить под влиянием преимущественно бессознательного убеждения, что человек не заслуживает или не достоин успеха. Или же он может отказывать себе в успехе из-за внутренних психологических и социальных факторов, например, чтобы уберечь других от страданий. В таких случаях он может быть слишком преданным или сострадательным по отношению к другим.

**Сохранение автономии — жизненно важная стратегия психологического выживания.** Снижение производительности может происходить преимущественно неосознанно, например, если человек чувствует, что другие пытаются хвастаться его успехами, а он не хочет этого допускать.

На следующем рисунке изображены три основные переменные нашего внутреннего восприятия, которые могут подавлять друг друга в случае страха перед выступлением или стимулировать друг друга в случае позитивного страха сцены или радости от выступления.

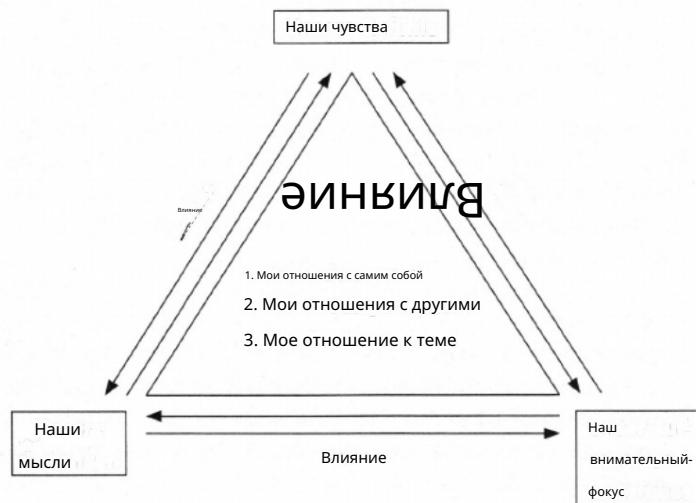


Рисунок 2.2: Переменные появления [3]

Отрицательные чувства можно устраниить с помощью техник самостоятельного простукивания (глава 2.3, стр. 49), изнуряющие мысли – с помощью мыслей, повышающих самооценку (глава 2.3, стр. 52), а мешающий фокус внимания можно устраниить с помощью Десяти принципов позитивного опыта выполнения (глава 2.3, стр. 55).

Снижение эмоционального и физического стресса посредством простукивания может быть затруднено дисфункциональными установками или деструктивными убеждениями. Согласно энергетическому мышлению, то, что ранее описывалось как психологическая реверсия, представляет собой обратный поток энергии в меридианах. Ключевым условием для изменения стрессовых ситуаций является развитие самопринятия и самоуважения. Эмбрио-ориентированная психология особенно подчеркивает важность постоянного возвращения к этой теме при возникновении трудностей в процессе самолечения, чтобы выявить эти блокировки, используя подход «Большой пятерки» к решению проблем. Только после устранения этих блокировок можно вернуться к эмоциональному и физическому уровню посредством простукивания. Даже если снижение эмоционального и физического стресса застопорилось, рекомендуется возобновить попытки реконсолидировать дисфункциональное отношение или деструктивные убеждения. Это включает в себя выяснение того, какие внутренние, визуальные, когнитивные или самовербальные процессы вызывают снижение чувства собственного достоинства в определенных ситуациях. Эти «убийцы» самооценки возникают, например, при следующем подходе: «Если я до сих пор не смог преодолеть свои страхи, мне это никогда не удастся!» Майкл Бон разработал систему классификации часто встречающихся дисфункциональных когнитивных моделей и моделей отношений, которые могут быть причиной неудач описанных здесь методов, даже при соблюдении инструкций. Эта система включает пять типологий, «Большой пятерки» блоков решений, которые он также называет «Большой пятеркой».

Их называют «саботажниками успеха». Эта классификация призвана упростить выявление когнитивных и бессознательных препятствий.

Большая пятерка № 1: Самобичевание

Большая пятерка № 2: Обвинения в адрес других

Большая пятерка № 3: Неблагоприятные ожидания

Большая пятерка № 4: внутреннее сжатие; ощущение себя меньше, беспомощным или зависимым и оторванным от реальности

Большая пятерка № 5: неосознанная преданность другим, которые не смогли, не захотели или которым не позволили добиться успеха или счастья.

Если будет выявлена и уточнена Большая пятерка убийц самооценки, эта информация будет использована для создания индивидуальных аффирмаций, повышающих самооценку: «Хотя мне пока не удалось преодолеть страхи, я люблю и принимаю себя таким, какой я есть!»

### Самоуправление

Для преодоления стресса, связанного с производительностью, следует использовать бифокальную модель, разработанную Майклом Боном (Bohne, 2010a, стр. 33 и далее), которая включает в себя две центральные перспективы:

1. Дисфункциональные эмоции неврологически связаны с лимбической системой, например, боль или психосоматические телесные ощущения. В таких случаях для самолечения используется EFT-постукивание (точечный массаж).
2. Дисфункциональные когнитивные нарушения и модели взаимоотношений приписываются префронтальной коре.<sup>34</sup> Они обобщены в блоках проблем «Большая пятерка» (глава 2.3, стр. 42) вместе с вытекающими из них когнитивными нарушениями, которые обычно проявляются в виде ограничивающих убеждений.

Бифокальная модель представляет собой процессуально-ориентированное развитие по сравнению с более ранними методами электрофизиологической терапии. Она облегчает сохранение общей картины при самостоятельном лечении без терапевта или коуча и без предварительного опыта. Самолечение следует проводить с учётом этих двух уровней.

33 бифокальный: лат. би до/до дважды, лат. фокус фокальная точка

— два оптических эффекта, две точки фокусировки

34 префронтальная кора: кора головного мозга

### Самодиагностика

Во-первых, запишите все дисфункциональные эмоции, которые вы хотите изменить. Это значит все страхи и негативные чувства, которые вы подозреваете или которые действительно чувствуете, например:

Страх публичных выступлений

Страх неудачи

Страх забыть текст

Страх потери сознания

Страх дрожи

Страх потоотделения

Чувства стыда и смущения

Страх, что зрителям это не понравится

Страх покраснеть

Страх потерять контроль

Страх оказаться недостаточно хорошим

Страх страха

Кроме того, следует записывать дисфункциональные когнитивные процессы и модели взаимоотношений, то есть все мысли, направленные на самосаботаж, самоупреки и мешающие убеждения, такие как:

В любом случае, другие могут сделать это лучше меня.

➤ Я недостаточно подготовлен.

➤ Я все равно облажаюсь.

➤ Я не заслуживаю хорошего выступления.

Публике не понравится, как я играю.

Публика определенно будет ко мне добрее, если я не уверен в себе и тревожен.

➤ Я не заслуживаю преодоления страха сцены.

### Процесс эмоционального самоуправления

Благодаря этой информации вы уже получили представление о структуре вашей индивидуальной тревожности, связанной с неудачей. Эти знания необходимы для дальнейшего курса эмоционального самоконтроля.

Сосредоточение на чувстве, которое необходимо изменить. Это осуществляется через зрительный, слуховой, кинестетический, обонятельный и вкусовой каналы восприятия. Мы стараемся максимально полно погрузиться в событие, воспринимаемое как неприятное, вызывающее негативное чувство, со всеми его впечатлениями и представить все эти ощущения с помощью соответствующих органов чувств.

Затем проводится оценка состояния мышечной дисфункции (SUD). Её можно повторять после каждого цикла постукивания, после каждого промежуточного периода релаксации или с интервалами, чтобы определить, произошли ли какие-либо изменения.

Коррекция избыточной энергии: Снижение возбуждения, связанного с событием, до умеренного уровня часто помогает изменить свои чувства. С энергетической точки зрения стресс может сопровождаться избыточной энергией в центральном меридиане<sup>38</sup>. Это упражнение оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему и, следовательно, на энергетическую систему. Оно полезно для устранения нарушений в энергетической системе. С точки зрения когнитивной науки, которая также называет коррекцию избыточной энергии кросс-латеральным упражнением, его можно понимать как активацию путей, необходимых для коммуникации между левым и правым полушариями мозга. Разрушая взаимные барьеры, мозг способен лучше связывать ранее изолированные эмоциональные и рациональные аспекты воспоминаний.

<sup>35</sup> Кинестетика: изучение восприятия движения

<sup>36</sup> обонятельный: относящийся к обонянию, обонятельному нерву

<sup>37</sup> вкусовой: относящийся к вкусовым рецепторам, чувству вкуса

<sup>38</sup> Центральный меридиан: также центральный сосуд, проходит от промежности до подбородка, по центру передней части тела.

39. Полушарие головного мозга: половина мозга

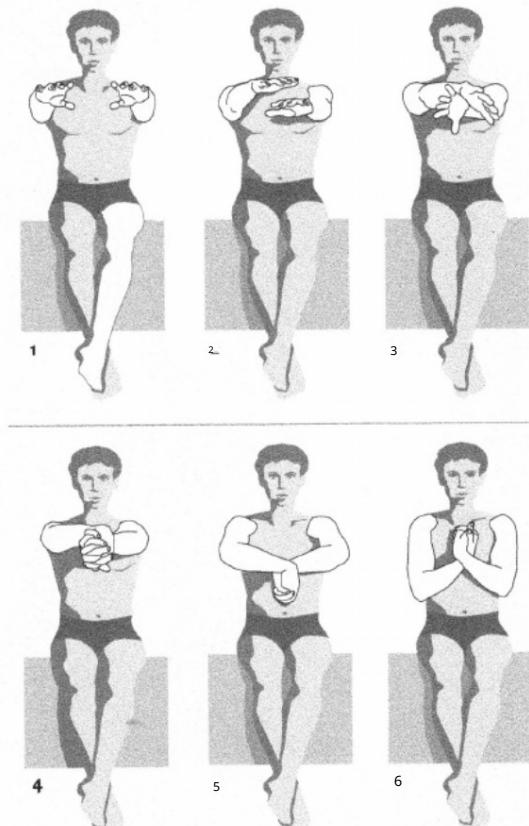


Рисунок 2.3: Упражнения для всего тела или коррекция избыточной энергии [3]

Искривлённое положение рук и кистей, а также скрещенные ноги заставляют мозг постоянно отслеживать положение конечности. Это требует взаимодействия между двумя полушариями мозга.

Вы можете выполнять упражнение сидя или стоя. Выбор положения ног и рук – полностью на ваше усмотрение. Важно, чтобы ваша поза была удобной. Сосредоточьтесь на своём теле и дыхании. Глаза можно держать открытыми или закрытыми. На вдохе подтяните язык к нёбу, а на выдохе опустите его на ложе языка. При этом представьте себе что-то, символизирующее равновесие. Например, можно представить себе весы и попытаться мысленно привести их в равновесие. Одновременно рекомендуется концентрироваться на слове, символизирующем равновесие, например, «баланс». Упражнение должно длиться от получаса до двух минут.

Упражнение на касание пальцами. Это один фокус- и центрирующее упражнение и предназначено для достижения внутреннего равновесия. Локти расположены по бокам тела. На уровне груди кончики пальцев раскрытых рук соприкасаются. Сосредоточьтесь на пространстве между ними. На вдохе язык движется к небу, а на выдохе возвращается в исходное положение. Глаза могут быть открыты или закрыты. Упражнение следует выполнять примерно от тридцати секунд до двух минут.

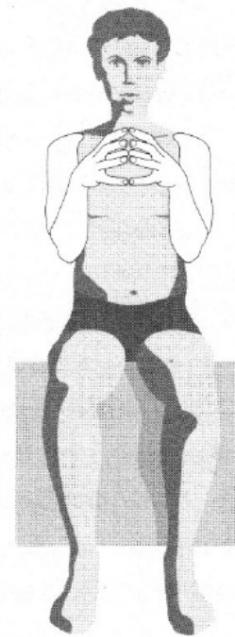


Рисунок 2.4: Упражнение на касание пальцами [3]

Упражнение на самопринятие: Упражнение на самопринятие служит для работы с дисфункциональными когнитивными нарушениями и моделями отношений (пункт 1, стр. 42). Негативное самоуничтожение и дисфункциональные установки ослабляют наши энергетические ресурсы. Если энергетическая гипотеза неприемлема для кого-то, её также можно считать потенциально дисфункциональным самовосприятием, несовместимым с более позитивным, оценочным отношением. Пока существуют такие дисфункциональные, обусловленные установки, принятие нового опыта затрудняется. Во-первых, необходимо признать свои проблемы и, прежде всего, принять тот факт, что они у нас есть. В противном случае мы отвергаем ту часть нашей личности, которая имеет эту проблему, то есть часть нас самих. Более того, скрытие этих недостатков от других требует ненужных затрат энергии. Это делает нас уязвимыми, поскольку мы заранее соглашаемся с потенциальными обвинениями других и, таким образом, рискуем быть разоблачёнными.

«Исследователи мозга обнаружили, что такие области мозга, как

миндалевидное тело (амигдала), связанные с негативными эмоциями,

такими как грусть, страх и гнев, по-видимому, подавляются чувством

любви. Это также может объяснить, почему утверждения о принятии

себя и любви к себе во время простукивания часто оказываются столь

прямой позитивный и снижающий стресс эффект». [3]

Было замечено, что люди, регулярно практикующие упражнения на самопринятие, со временем начинают больше принимать, любить и принимать себя, даже если они не произносят эти фразы открыто. Следовательно, это положительно влияет на лучшее отношение к себе и, следовательно, на повышение качества жизни.

Упражнение включает в себя произнесение вслух утверждения о самопринятии с одновременным потиранием или удерживанием лимфатической рефлекторной точки, болевой точки (БТ), также известной как точка самопринятия. Произнесение утверждения вслух подразумевает присутствие воображаемых свидетелей. БТ расположена слева между ключицей и грудной клеткой. Это единственная точка, которая не подвергается постукиванию. Растирание БТ может вызвать лёгкую боль.

Опыт ПЭП-терапевтов показывает, что прикосновения выше сердца очень приятны для людей. Кроме того, люди могут обнаружить собственные точки давления, чтобы укрепить доверие к собственному восприятию.

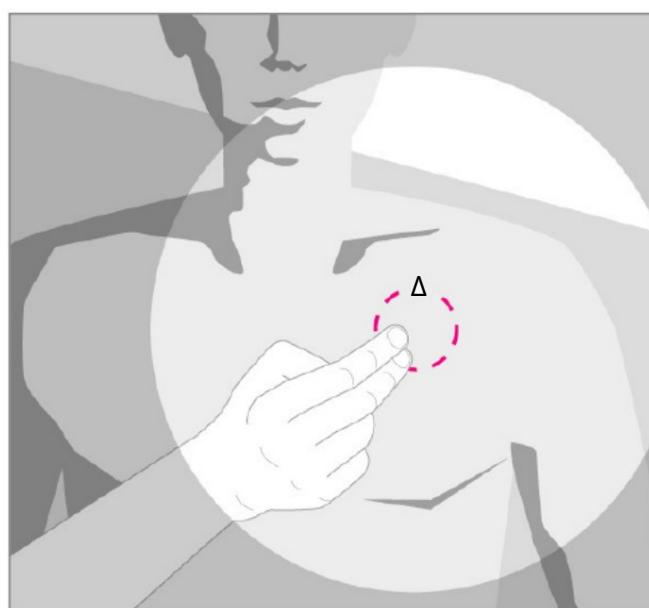


Рисунок 2.5: Точка удивления или точка самопринятия [29]

Утверждение о самопринятии состоит из двух частей. Первая включает дисфункциональную когнитивную установку, предположение, самоописание, реальный опыт или оценку себя. Вторая часть активирует позитивное отношение. Следующие примеры помогут вам сформулировать ваши индивидуальные утверждения:

- «Хотя я и боюсь публичных выступлений, я люблю и принимаю себя такой, какая я есть!»
- «Хотя я и боюсь покраснеть, я люблю и принимаю себя такой, какая я есть!»

«Хотя я убежден, что облагаюсь, я люблю и принимаю себя таким, какой я есть!»

➤ «Хотя я и думаю, что другие могут сделать это лучше меня, я люблю и принимаю себя таким, какой я есть!»

Если человек постоянно винит себя за своё прошлое поведение, может быть полезно упражнение на прощение. Оно включает в себя представление облегчения, которое он мог бы испытать, если бы его поведение было прощено. Затем следует упражнение на самопринятие, например: «Хотя я (всё ещё) обзываюсь на себя..., я люблю и принимаю себя таким, какой я есть!»

Только когда человек готов простить себя, он, например, произносит следующее предложение, постукивая по акупунктурной точке Толстая кишка 1 на указательном пальце (рис. 2.6, с. 500): «И теперь я прощаю себя всем сердцем, так как осознаю, что не мог — или — не хотел поступить иначе!».

Это упражнение не подходит для людей, переживших тяжёлую травму или имеющих крайне негативное представление о себе. Если вам сложно произнести или принять вторую часть предложения, или если эта проблема заставляет вас чувствовать себя неспособным постоять за себя, можно выбрать альтернативную формулировку самопринятия, адаптированную к более доступному и индивидуализированному языку, например:

«Даже если я...

➤ ... „Сейчас я постепенно начинаю любить и принимать себя такой, какая я есть!“

➤ ... „Я уважаю и ценю себя такой, какая я есть!“

➤ ... „Психологи говорят, что было бы полезно, если бы я любил и принимал себя таким, какой я есть!“

➤ ... „«Я все еще человек!»“

➤ ... „Я уважаю и ценю себя настолько, насколько это возможно!“

➤ ... „Я полностью уверен в себе!“

Наблюдения показали, что, как правило, простое произнесение этих отдельных предложений уже вызывает чувство облегчения. Если, несмотря на это, вы ничего не чувствуете при произнесении предложения, вербализация недостаточно связана с уровнями наших пяти чувств. В этом случае вы можете задать себе следующий примерный вопрос перед утверждением о принятии себя: «В каком опыте мне удалось полностью принять и полюбить себя таким, какой я есть?»

Этот вопрос приводит к укреплению нейронных сетей, связанных с неприятными эмоциями и самопринятием.

Рекомендуется регулярно выполнять упражнение на самопринятие, поскольку это необходимо для достижения стабильной реконсолидации. Важно помнить, как долго человек обусловливал себя этими дисфункциональными когнитивными установками или убеждениями. В некоторых случаях это может длиться годами или даже десятилетиями. Изменения требуют времени.

Снятие эмоционального и физического стресса осуществляется посредством нажатия на акупунктурные точки. Самоконтроль эмоций посредством нажатия снижает негативные эмоции (пункт 2, стр. 42).

Представьте себе негативные эмоции или неприятное событие, которые вы хотите изменить, как можно интенсивнее. Например, можно сказать себе: «Я боюсь упустить свои шансы...». Это предложение произносится вслух, одновременно простукивая 16 акупунктурных точек. Порядок не важен, но вы должны разработать свою собственную последовательность, чтобы она была легкодоступной. Опыт показывает, что достаточно простукивать точки в радиусе 5 сантиметров. Некоторым людям удобнее растирать, держать точки или просто прикасаться к ним. Постукивайте кончиками указательного и среднего пальцев правой или левой руки от 5 до 25 раз на каждую точку, примерно два раза в секунду. Сначала простукивайте одну сторону тела, затем другую, или обе одновременно, или только одну. Делайте так, как вам удобнее.

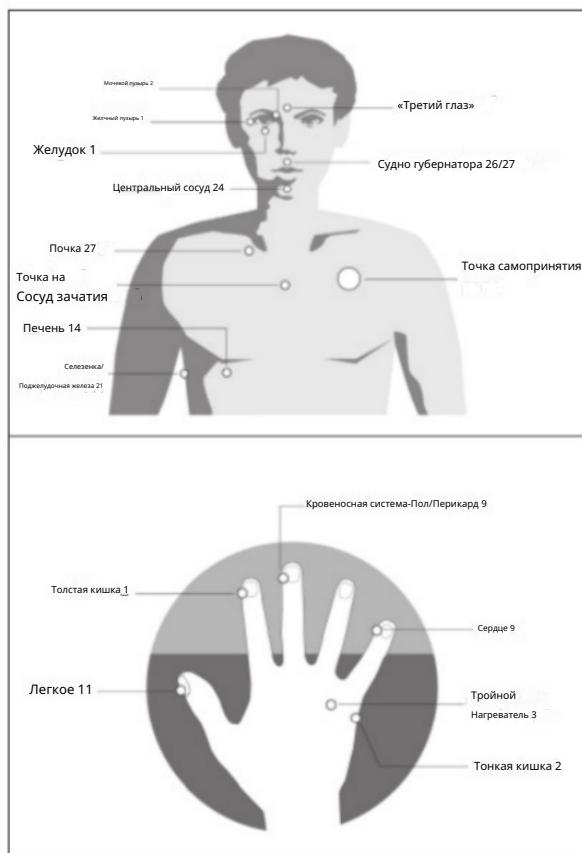


Рисунок 2.6: Расположение точек нажатия и их связь с меридианом [Текст добавлен

11

Бенджамином Бааром]

Пузырь 2: на брови у внутреннего угла

Толстая кишка 1: на уровне ногтевого валика указательного пальца

Тройной обогреватель 3: на тыльной стороне ладони между мизинцем и безымянным пальцем.

Третий глаз: между бровями

Тонкая кишка 2: на боковой стороне руки, особенно там, где образуется складка, когда вы держите

Кулак скимается на уровне сустава мизинца.

Желчный пузырь 1: сбоку от глаза

Управляющий сосуд 26/27: под носом

Сердце 9: на ногтевом валике мизинца

Кровеносная система-пол/перикард 9: на ногтевом валике среднего пальца

Печень 14: между грудной клеткой и грудной клеткой

Легкое 11: на ногтевом сгибе большого пальца

Живот 1: Под глазом, на скуле

Селезенка/Поджелудочная железа 21: под мышкой, примерно на ширину ладони ниже подмышечной впадины (можно также постучать по ней ладонью)

Почка 27: примерно на два пальца ниже ключицы, в межреберье. Точка на зачаточном сосуде: в верхней трети грудины.

Центральный сосуд 24: между нижней губой и подбородком

Обращается внимание на то, возникает ли определённая реакция или расслабление в определённых точках. Этот процесс поиска, ориентированный на решение, различает более и менее эффективные акупунктурные точки. Если найдены более эффективные точки, их можно простукивать в течение нескольких минут. В дальнейшем можно также простукивать только наиболее эффективные акупунктурные точки. Этот процесс также известен как интуитивное простукивание.

После каждого раунда простукивания можно провести новую оценку состояния СУД. Если с проблемой связаны несколько чувств, можно думать о них одновременно во время одного раунда. Однако, если одно из этих чувств не проходит, рекомендуется провести раунд простукивания, сосредоточившись исключительно на нём.

Промежуточная релаксация должна проводиться после каждого сеанса постукивания

и служит для снижения возбуждения после воображаемого противостояния. Кроме того,

предполагается, что она активирует различные нейронные сети и способствует более

эффективному сохранению изменённого опыта.

Во время промежуточной релаксации непрерывно

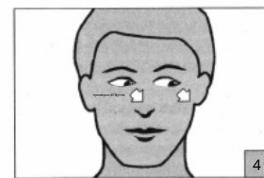
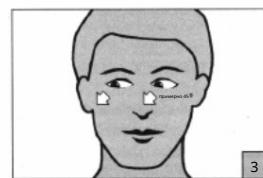
простукивается точка «Тройной обогреватель

3» (точка интеграции) на тыльной стороне

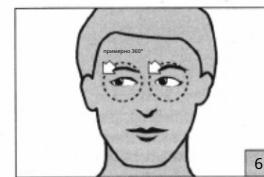
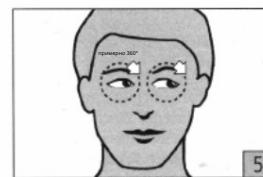
кисти:



Закройте глаза.



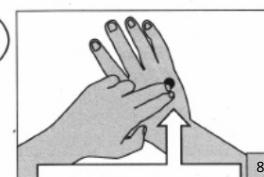
Открой глаза



➤ посмотрите вниз и направо

посмотрите вниз и налево

Круговые движения глазами на 360° по часовой стрелке



Круговые движения глазами на 360° против часовой стрелки

➤ напевать несколько нот или мелодию-

мужчины

➤ посчитать в обратном порядке от 7 или решить

математическую задачу.

➤ снова напевая

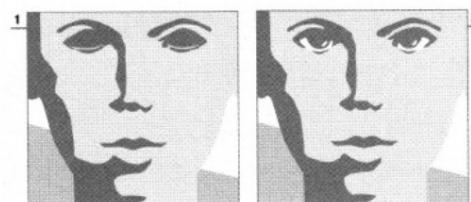
Рисунок 2.7: Промежуточное напряжение[2]

После каждого периода релаксации повторно оценивается уровень SUD (социального бессознательного нарушения), связанный с соответствующим(и) чувством(ами). Если значение по-прежнему больше единицы или если событие считается неприемлемым, проводится новый раунд постукивания по 16 акупунктурным точкам или выявленным (более эффективным) предпочтительным точкам. Этую последовательность постукивания и релаксации следует повторять до тех пор, пока уровень SUD не станет меньше или равен единице, или пока уровень нарушения не будет признан приемлемым.

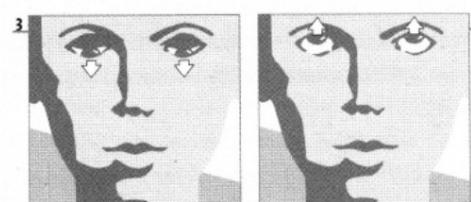
Активация ресурсов и стабилизация решения (REP) включает в себя завершающие, закрепляющие результат и прогрессивные техники. Новый опыт и поведение реализуются в будущих сценариях. Если значение SUD соответствует требованиям, переходим к заключительной фазе релаксации.

В ходе этих учений будет выполнено следующее:  
переход к точке интеграции на

Постукивание по тыльной стороне ладони:



Закройте глаза.

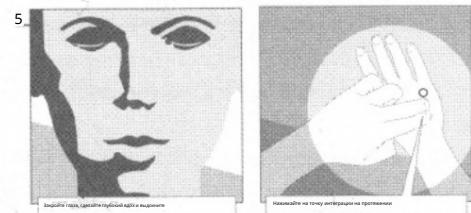


Открой глаза

Посмотрите глазами от пола до потолка

примерно за пять секунд.

➤ Нахмурьте брови и посмотрите вверх примерно на пять-десять секунд.



Закройте глаза и дышите спокойно и глубоко.

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох с удовольствием.

Нажмите на точку интеграции на протяжении всего упражнения.

Рисунок 2.8: Окончательная релаксация [3]

После заключительной релаксации рекомендуется сформулировать позитивные аффирмации в виде отдельных, связных и привлекательных предложений, включающих будущий опыт и поведение, а также способствующих укреплению уверенности в себе и оптимизма. Следующие примеры иллюстрируют это:

1. «Я верю в себя!»

2. Мне нужно продемонстрировать кое-что интересное!

3. «Я горжусь тем, чего я достиг!»

4. «Я сделаю по-своему!»

5. «Я утверждаю свое истинное величие».

Будет лучше, если вы поставите время начала в начале предложения:

1. «Отныне я верю в себя!»

2. Я только что понял, что у меня есть что-то интересное для презентации!

3. Отныне я горжусь тем, чего я достиг!

4. Отныне я буду делать по-своему!

5. Отныне я буду отстаивать свое истинное величие!

Кроме того, активное решение может быть включено в предложение:

1. «Отныне я выбираю верить в себя!»

2. Я просто решил, что то, что я собираюсь продемонстрировать, интересно!

3. Отныне я решаю, что могу гордиться тем, чего я достиг!

4. «Отныне я позволю себе делать всё по-своему!»

5. «Отныне я позволяю себе отстаивать свое истинное величие!»

Эти фразы следует затем внедрять в мозг различными способами, дважды в день, в течение восьми недель или дольше. По сути, вы тренируете себя.

➤ произносить вслух

произнесите это вслух перед зеркалом

Нажмите на четыре точки активации 40, одновременно проговаривая их вслух (рис.)

2.9, стр. 54) 

40 «Это упражнение было разработано Фредом П. Галло и называется «Метод стирания негативных эмоций (NAEM)» ([...] см. также «Проекция результатов»)»  
[Дирк Версиг] 2

- Записывайте его снова и снова, возможно, с завершением предложения, например: «С этого момента я верю в себя, потому что я решил, что у меня есть что-то интересное, что я могу представить».
- Написанный текст можно повесить на видном месте.
- Представьте себе возможное решение поведения и нажмите на четыре точки активации (рис. 2.9)
- Дополнительные подходы, активирующие позитивные самореферентные утверждения

Важно проверять предложения на воспринимаемую связность и, при необходимости, изменять и дорабатывать их, произнося вслух и обращая внимание на кинестетические реакции, чтобы увидеть, можно ли чётко воспринять позитивный опыт. Следующий пример поможет это проиллюстрировать:

«Отныне я позволю себе гордиться тем, чего я достиг!»

ИЛИ

«Отныне я решаю, что 80% того, что нужно сделать, будет более чем достаточно!»

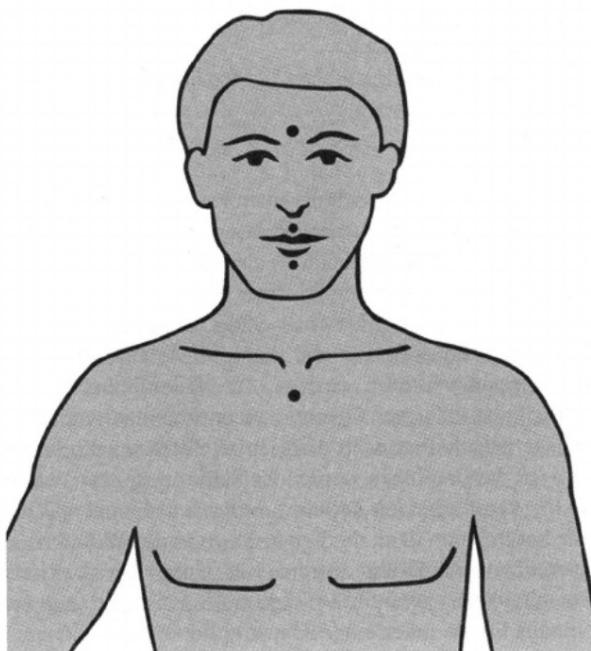


Рисунок 2.9: Точки активации [2]

## Десять принципов положительного опыта работы

Перед публичным выступлением крайне важно завершить подготовку, убедиться в своих силах и продемонстрировать их только в той мере, в которой вы намереваетесь это сделать. В противном случае, если позволяют обстоятельства, следует рассмотреть возможность отмены выступления. Если это невозможно, желательно хотя бы признать свою неподготовленность. В этом случае следует избегать нереалистичных ожиданий от максимальных результатов. Если мы стремимся к большему, чем можем дать, мы рискуем совершить ошибку, и этот недостаток будет впоследствии выявлен.

«Говорят, Шопен однажды заметил, что страх сцены — это не что иное, как желание показать больше, чем ты на самом деле способен». [3]

Следующие десять основных принципов были выведены на основе анализа сотен ситуаций, связанных с позитивным выступлением людей на публике. Если уровень негативного возбуждения слишком высок, эти психологические стратегии обычно очень полезны. Если субъективное переживание стресса слишком выражено, его следует сначала устраниить, используя стратегии самоконтроля, описанные выше (глава 2.3, стр. 42).

1) Осмысленность: Каждый должен самостоятельно определить и осознать осмысленность своего выступления. Если она не очевидна, подумайте, есть ли аспекты, поддерживающие выступление, которые вы ещё не осознали. Если это всё ещё ощущается как своего рода обязанность или долг, рекомендуется внутренне принять выступление и сказать «да». Это может создать возможность испытать удовольствие от выступления. Возможно, выступление — часть работы. В таком случае его следует рассматривать как работу, и вам следует стараться справляться с ней как можно лучше. В конечном счёте, вы должны осознавать, что, скорее всего, выбрали выступление добровольно. Это может прояснить, что вы действительно хотите выступать, а не то, что вы должны или должны это делать. Даже если это лишь малая часть чего-то большего, что вы делаете добровольно. Каждый должен сам взвесить, насколько приемлем потенциально вынужденный аспект, чтобы вы могли выполнить его ради свободно выбранной и более важной цели. Если это абсолютно невозможно, то, возможно, не стоит выступать, нужно встретить судьбу лицом и достойно нести последствия.

2) Ориентация на процесс: Во время процесса следует концентрироваться исключительно на самом процессе, а не на цели или том, что последует. Внутренняя сосредоточенность на завершении действия обычно приводит к негативным эмоциям. Если мы хотим испытать что-то глубоко или сделать это действительно хорошо, осознанное переживание процесса имеет решающее значение.

Выступление имеет огромное значение в этот момент. Также выгодно преуменьшить его значение; оно должно стать скорее частью повседневной жизни. Поэтому важно учитывать, насколько необходимо спокойствие и внутренняя подготовка перед выступлением. В некоторых случаях чрезмерная подготовка может искусственно усилить воздействие. Полезно также думать о чём-то приятном, что ждёт вас после выступления. Однако во время самого выступления такие мысли не рекомендуются.

3) Активность: Это высокий уровень сосредоточенности на выполняемой задаче.

Необходимо стараться полностью посвятить себя музыкальному произведению.

Посторонние мысли неуместны, поскольку они всегда занимают определённую часть ресурсов мозга, которые затем становятся недоступными для выполнения конкретной задачи. И наоборот, когда фокус внимания оптимально настроен, в мозге практически не остаётся места для посторонних и отвлекающих мыслей.

Субъективное ощущение — полная поглощённость выполняемой деятельностью.

4) Позитивная постановка целей: В диалоге с другими и во внутреннем диалоге с

собой позитивное описание цели лучше, чем зацикливание на несуществующих ошибках

или проблемах. Наш мозг не способен нейронно отображать явления, возникающие

из-за идеи об отсутствии чего-либо. Он может лишь вообразить присутствие чего-

либо. Более того, наш мозг одновременно регистрирует когнитивные, эмоциональные

и физические процессы и хранит их во взаимосвязи. Таким образом, извлекаются

физические и эмоциональные реакции, связанные со словом. По возможности следует

избегать негативных высказываний, таких как: «Надеюсь, я сегодня не облажаюсь!»

или «Надеюсь, я больше не буду так сильно дрожать во время выступления!». Лучше

сказать: «Я уверен, что сегодня сыграю хорошо!» или «Надеюсь, я выступлю спокойно!».

Это активирует все нейронные сети памяти в нашем мозге, которые он связывает

с позитивно описанным или ожидаемым поведением. Визуализация того, как человек

будет справляться с возможными ошибками, также полезна.

5) Реальный возраст: следует осознать свой реальный возраст, жизненный опыт, а также музыкальный

или профессиональный опыт, например, с помощью определённых утверждений, таких как:

«Мне 34 года» или «У меня 20 лет музыкального опыта и 8 лет профессионального опыта».

У многих людей контекст выступления или экзамена активирует старые воспоминания, некоторые

из которых могут относиться к детству, и они чувствуют себя подавленными, неполноценными,

уязвимыми и моложе, чем они есть на самом деле.

Мы больше не можем использовать все ресурсы и возможности нашего мозга. Осознание своего истинного возраста и сопутствующего ему опыта обычно приводит к улучшению самочувствия и повышению уровня благополучия. Мы чувствуем себя более уравновешенными.

6) Внутренние спутники: Не рекомендуется мысленно приглашать на сцену менее полезных людей, например, самых строгих критиков или врагов. Следствием часто становится снижение веры в собственные способности, непринятие себя или ощущение, что вы стареете. Это может легко привести к возобновлению неуверенности и тревоги. Лучше думать о людях, которые помогают вам чувствовать себя в безопасности, которые придают вам уверенности, защищенности и позитивной энергии. Это создает более прочную основу для получения удовольствия от выступления.

7) Физический аспект. Чтобы избежать ощущения беспомощности или потери контроля над событиями, а следовательно, сохранить полный доступ к нервной системе, важно ментально присутствовать в своём физическом теле, быть центрированным и не оторванным от себя. Следует установить внутренний контакт с телом с помощью внешних стимулов, например, потирая лицо или глаза, сознательно ощущая землю под ногами или выпив что-нибудь горячее или холодное. Различные физические упражнения, такие как коррекция избыточной энергии (рис. 2.3, стр. 45), йога или дыхательные упражнения, могут принести облегчение.

8) Самооценка: необходимо осознавать ценность уже освоенных и достигнутых навыков. Естественно, осознанное и реалистичное понимание собственных ограничений необходимо для развития толерантности к ошибкам. Это позволяет легче оценить, можно ли считать ошибку проявлением некомпетентности или же её можно рассматривать как полезную возможность для развития и роста. Принятие ошибок с позиции самопринятия освобождает больше, чем расстраивание из-за них, которое часто увеличивает вероятность совершения новых ошибок. Это может подвергнуть нервную систему риску попадания в порочный круг ошибок. Примерные аффирмации могут предотвратить это: «Ошибка — это просто часть процесса!», «Я знаю, что ещё не достиг своей цели!» или «Отлично, ещё один шанс стать лучше!». Это также может защитить от негативного внешнего воздействия, ослабляющего человека, например, от злоупотребления критикой. Вы выстраиваете своего рода щит для своей самооценки.

9) Позитивные воспоминания: Положительные воспоминания о прошлых успехах на сцене полезнее, чем воображение потенциальных неудач, которое увеличивает вероятность ошибок. Сюда также относятся короткие, но успешные выступления.

Ключевые элементы выступления следует визуализировать как можно ярче. Это побуждает мозг искать удачные воспоминания. Уверенность и предвкушение всегда полезны. Если неудачные выступления слишком глубоко укоренились в памяти, можно использовать технику постукивания (глава 2.3, стр. 49).

10) Активное формирование представления: Необходимо четко понимать, что вы хотите донести своим выступлением и как вы хотите представить себя или свою работу.

Вы берете на себя роль творца и используете имеющуюся свободу, активно формируя представление. Сосредоточьтесь на своих целях и на том, как вы можете их достичь, самостоятельно формируя ситуацию. Простая пассивная роль может привести к таким чувствам, как беспомощность, потеря контроля или превращение в средство удовлетворения ожиданий аудитории. Этот опыт физиологии жертвы усиливает тревожность, активирует нашу эволюционную реакцию «бей или беги» и приводит к таким симптомам, как учащенное сердцебиение, потливость и туннельное зрение. Переживание ситуации в первую очередь связано с собственным опытом и субъективной интерпретацией ситуации. В значительной степени решение остается за вами: рассматривать ситуацию с точки зрения жертвы или сосредоточиться на возможностях ее формирования. Организуя сцену таким образом, чтобы она соответствовала этим возможностям, вы создаете для себя наилучшую атмосферу. Например, вы можете взять с собой любимый напиток, амулет или определенную картинку, хорошо спрятанную, но видимую вам. Цель — сознательно контролировать процесс.

#### 2.4 Самолечение Праной

Цель этой главы – представить некоторые техники, более непосредственно связанные с философскими корнями чисто энергетической гипотезы, чтобы включить возможные и более оригинальные методы самолечения при тревоге, стрессе и страхе сцены. Праническое целительство основано на целостной структуре человеческого тела. Таким образом, физическое тело считается состоящим из двух частей: видимого физического тела и биоплазменного тела. Оно использует постулируемую способность поглощать и высвобождать прану, или ци, через чакры рук. Это создаёт возможность воздействия на биоплазменное тело человека в целом или локально, тем самым восстанавливая энергетический баланс, активируя силы самоисцеления и способствуя выздоровлению. Однако здесь также подчёркивается, что праническое целительство не следует считать панацеей, и что физические и психические заболевания могут потребовать профессионального медицинского или психотерапевтического лечения или поддержки. Праническое целительство применяется как при физических, так и при психических заболеваниях.

Праническое целительство используется как при физических, так и при психологических заболеваниях, хотя последнее требует базового понимания принципов пранического исцеления. Ни один из этих методов не будет здесь подробно обсуждаться, поскольку это выйдет за рамки данной темы и не может считаться легко освоимой стратегией самостоятельного лечения. Более того, большинство техник вмешательства пранического целительства не были эмпирически исследованы. Однако можно использовать различные методы и техники медитации, которые, как утверждается, оказывают благотворное влияние на нашу психику.

### Повышение уровня энергии

Эту технику можно использовать для занятий, требующих значительных энергетических затрат, таких как чтение, учёба, игра на музыкальном инструменте, медитация и другие занятия. Можно временно повысить уровень энергии, просто напрямую соединив передний и задний энергетические каналы посредством контакта кончика языка с нёбом. Это усиливает циркуляцию праны, вызывая значительное расширение внутренней ауры. Это можно сравнить с лампочкой, которая включается только при повороте выключателя. Таким образом, связь языка и нёба усиливает поток энергии и ослабляет его при разрыве.

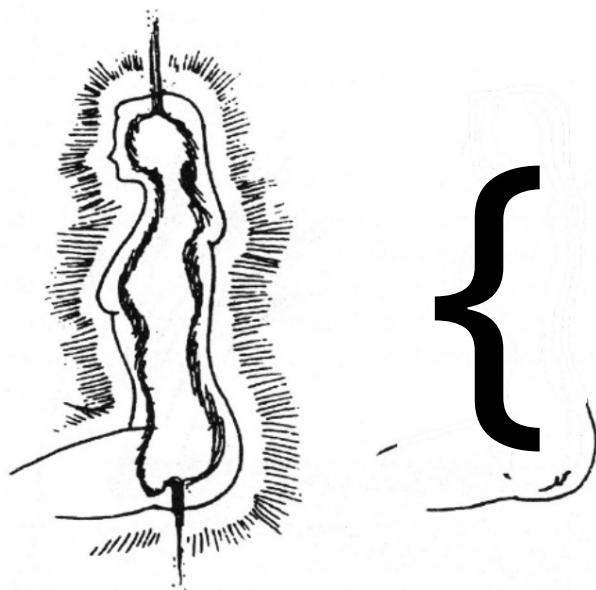


Рисунок 2.10: Повышение уровня энергии

[5] Соединение языка и нёба  
слева: подключено; справа: не подключено

### Прана-дыхание

Праническое дыхание, практикуемое в различных формах в разных традициях йоги, позволяет поглощать большое количество праны из окружающей среды. Считается, что внешняя и внутренняя ауры, а также аура здоровья, значительно расширяются. По сути, праническое дыхание – это брюшное дыхание, выполняемое в определённой последовательности. Это важнейшая часть нашего дыхания, осуществляемая преимущественно диафрагмой. Органы брюшной полости, пищеварительная система и солнечное сплетение массируются и насыщаются энергией. Уровень кислорода в крови повышается, что оказывает тонизирующий эффект. Брюшное дыхание снижает стресс, способствует расслаблению и улучшает пищеварение.

Во время упражнения используйте позу портного, позу пятки (рис. 2.11), позу полулотоса или позу полного лотоса (рис. 2.11). Также можно сидеть на стуле, но следите, чтобы ваши голени были перпендикулярны друг другу, опираясь на обе стопы. Ваши бедра и колени должны образовывать прямой угол. Во всех вариантах держите спину прямо и поднимите голову, удерживая подбородок параллельно полу. Упражнение также можно выполнять лёжа на удобной ровной поверхности. Во время дыхания положите руки на живот между пупком и грудиной. В этом варианте сосредоточьте дыхание на области пупка и осознанно вдыхайте и выдыхайте, опираясь на руки.



Рисунок 2.11: Сидение на пятках | 31 |

Рисунок 2.12: Поза лотоса 30 слева;

поза полулотоса; справа: поза полного лотоса

Расслабьтесь, пока не почувствуете спокойствие и умиротворение. Сосредоточьте внимание на дыхании. Наблюдайте за ним, не пытаясь его контролировать. Постарайтесь отмечать все возникающие ощущения. Мягко расширяйте живот на вдохе и втягивайте на выдохе.

Чтобы избежать ненужных затруднений, не следует чрезмерно расширять и втягивать живот. Следует поддерживать ровный и спокойный ритм. Задержка дыхания после вдоха также называется «задержкой полного дыхания», а задержка дыхания после выдоха — «задержкой пустого дыхания». Гипотеза заключается в том, что огромное количество праны поступает во все части тела, когда человек сначала остаётся на стадии пустого дыхания, а затем вдыхает.

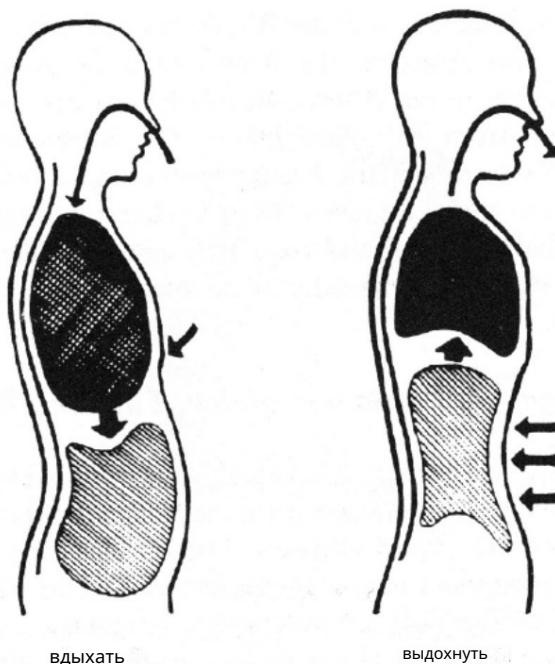


Рисунок 2.13: Абдоминальное дыхание [5]

Здесь будут перечислены три варианта абдоминального дыхания.

#### 1. Глубокое дыхание с задержкой дыхания

Медленно вдохните, используя брюшное дыхание, и посчитайте до одного, задерживая дыхание. Затем медленно выдохните и снова задержите дыхание на один счёт. Повторите это столько раз, сколько захотите.

#### 2. Метод 7-17-1

Дышите животом, сосчитайте до семи на вдохе. Задерживая дыхание, считайте до одного. Выдыхая, снова считайте до семи и, задерживая дыхание, считайте до одного. Повторите этот процесс.

#### 3. Метод 6 - 3 - 6 - 3

Дышите животом, сосчитайте до шести на вдохе. Задерживая

дыхание, сосчитайте до трёх. Выдыхая, снова сосчитайте до шести

и, задержав дыхание, сосчитайте до трёх. Повторите этот процесс.

### Дыхание Капалабхати

Дыхание капалабхати – это особый тип дыхательной техники в йоге, происходящий от пранаямы. Оно также считается очищающей и заряжающей энергией технику биоплазменного тела. В контексте йоги эта практика используется как средство изменения сознания, способствующее умственному отстранению от текущего момента. Цель – достичь ясности ума и освободить ум от всех мыслей. Это дыхательное упражнение помогает устранить умственное и эмоциональное напряжение. На физическом уровне значительно увеличивается содержание кислорода в крови, а следовательно, и в мозге. Оно борется с усталостью и приводит к внутренней радости и силе. Стимулируются сердце, печень, органы брюшной полости и пищеварения, очищаются легкие и дыхательные пути. При регулярной практике укрепляются диафрагма, мышцы живота и вспомогательные дыхательные мышцы, увеличивается объем легких, улучшается кровообращение и работа сердца.

Капалабхати следует практиковать медленно и осторожно. Рекомендуется проконсультироваться с преподавателем, но можно освоить это упражнение и самостоятельно. Однако следует соблюдать осторожность и не выполнять упражнение с чрезмерными усилиями. Поначалу может возникнуть головокружение из-за повышенного уровня кислорода в мозге, особенно у курильщиков. Если головокружение становится слишком интенсивным и вызывает дискомфорт, лучше прекратить упражнение. Оно должно быть приятным и не вызывать боли. Капалабхати не следует выполнять сразу после еды, во время менструации или беременности, так как сокращение мышц живота может иметь негативные последствия. Людям с высоким кровяным давлением или сердечными заболеваниями, как правило, не следует практиковать Капалабхати. Рекомендуется практиковать дыхание Прана (глава 2.4, стр. 60) заранее, чтобы получить мягкое знакомство и почувствовать упражнение и движения.

Сядьте на стул или в позу портного, на коленях (рис. 2.11), в позу полулотоса

или полного лотоса (рис. 2.11), как описано в главе 2.4. Используется брюшное

дыхание с акцентом на выдохе путём активного и сильного втягивания живота. Вдох

пассивный и рефлекторный. 41 Капалабхати: Капала буквально означает «чаша»,

«череп»; Бхати приблизительно означает «свет», «сияние»; в Кундалини-

– йоге это называется дыханием огня.

42 Пранаяма: Прана – жизненная энергия; Аяма – контроль и расширение (смысловая)

- Объединение тела и разума посредством осознанности и последовательной практики осознанной регуляции и углубления дыхания

Освобождение живота от напряжения позволяет сделать автоматический вдох.

Необходимо иметь чистый нос, поскольку рекомендуется всегда дышать через нос с закрытым ртом.

Закройте глаза. Стараясь очистить разум от всех мыслей, сделайте

несколько спокойных вдохов. Когда почувствуете внутреннее спокойствие, сделайте последний глубокий вдох и выдохните полностью.

Начните с полуудоха. Затем, в течение одной секунды выдоха, втяните

пупок к позвоночнику и выдохните воздух с помощью мышц живота. Делая

это, представьте, что вы задуваете свечу через ноздри. Вдохните естественно.

Повторите этот процесс около двадцати раз. Затем сделайте от двух до

пяти спокойных, глубоких вдохов. Теперь заполните легкие примерно на

80% и задержите дыхание. Визуализируйте крошечные капли света, поднимающиеся

по позвоночнику от живота, через сердце, вниз по горлу и вверх к голове,

расходясь наружу от макушки. Задержите дыхание так долго, как вам комфортно

и возможно. Затем полностью выдохните. Сделайте от пяти до десяти спокойных,

глубоких вдохов. С началом следующего полуудоха повторите весь процесс

еще один или два раза.

Теперь согните указательный и средний пальцы правой руки и закройте правую

ноздрю большим пальцем. Вдохните через левую ноздрю и визуализируйте, как

свет, сила и позитив вливаются в ваше тело. Теперь закройте левую ноздрю безымянным

пальцем правой руки и задержите дыхание примерно на пять-десять секунд. Обе

ноздри закрыты. Большой и безымянный пальцы лежат поверх указательного

и среднего пальцев. Откройте правую ноздрю и глубоко выдохните через нее,

визуализируя, как все напряжение высвобождается и выходит. Снова глубоко

вдохните через правую ноздрю, визуализируя, как свет, сила и позитив вливаются

в вас. Закройте правую ноздрю большим пальцем и снова задержите дыхание

на пять-десять секунд. Откройте левую ноздрю и выдохните, выпуская воздух

вместе с напряжением. Повторите этот цикл примерно пять-десять раз. Во время

задержки дыхания вы также можете визуализировать маленькие шарики света,

исходящие из вашего живота, проходящие через все тело и поднимающиеся к

макушке головы. Наконец, сделайте несколько расслабленных, спокойных вдохов

и медленно верните свой разум в настоящее.

### Медитация на Белый Свет

Этот метод служит для общего очищения и энергетического насыщения биоплазменного тела, а также для улучшения циркуляции праны. Цель — равномерно распределить прану по всему телу и предотвратить её застой в определённых областях. Это способствует укреплению и поддержанию здоровья. Кроме того, это упражнение может быть полезно при занятиях, истощающих запасы праны. Рекомендуется ежедневно выполнять медитацию белого света.

Для общего очищения и энергетического наполнения выполните Праническое Дыхание (Глава 2.4, стр. 60) и одновременно визуализируйте следующие инструкции, как можно интенсивнее. Над макушкой головы находится интенсивно сияющий белый свет, от которого поток света стекает вниз по макушке к ступням. Этот свет очищает и наполняет энергией все основные чакры, все жизненно важные органы, позвоночник и кости тела. Белый свет выходит через ступни и удаляет всё большое серое вещество. Теперь, используя визуализированную светящуюся белую сферу света под ступнями, втяните Прану Земли через подошвенные чакры ступней в виде луча света. Делая это, вдохните и позвольте Пране течь оттуда в голову. На выдохе позвольте ей снова выйти через коронную чакру. Этот процесс следует повторить три раза.

Теперь необходимо обеспечить оптимальную циркуляцию питанной праны по всему телу. Для этого визуализируйте, как прана течёт от стоп, поднимаясь по спине к голове, затем по лицу и спускаясь по передней части тела обратно к стопам. Проведите прану таким образом три раза: сзади вперёд, затем три раза спереди назад, три раза слева направо и три раза справа налево.

Если после этой медитации вы испытываете значительный избыток праны, вы можете использовать её для генерации синтетической ци, концентрируясь на пупочной чакре около десяти минут. Одновременно и последовательно практикуйте прано-дыхание. Синтетическую ци следует затем накапливать в двух меридианах подчинённых пупочных чакр, концентрируясь в течение трёх-пяти минут на точке, расположенной примерно на пять сантиметров ниже пупочной чакры.

43 Синтетическая ци, или пупочная ци, — это тип тонкой энергии, вырабатываемой пупочной чакрой. Она принципиально отличается от праны и влияет на способность человека усваивать прану.

### 3. Резюме

#### 3.1 Критические заключительные замечания

Клинические отчёты, полевые исследования и тематические исследования электрофизиологии (ЭФ) свидетельствуют о быстрых, очень хороших результатах лечения и широком принятии пациентами. Учитывая обилие доказательств, игнорировать эти результаты было бы нецелесообразно; однако рекомендуется проявлять осторожность из-за эффекта плацебо. Несмотря на небольшое количество эмпирических научных данных, число специалистов, практикующих ЭФ, продолжает расти. Эмпирические исследования ещё слабее в лечении сложных клинических состояний, поскольку большинство исследований ЭФ включают лишь один сеанс лечения с относительно небольшим количеством проблем. При более сложных расстройствах обычно требуется несколько сеансов для выявления и коррекции многочисленных условных рефлексов.

Несмотря на все исследования и многочисленные отдельные сообщения, конкретные механизмы действия остаются неясными. Более того, необходимо лучше понять, какие виды применения ЭП наиболее эффективны при тех или иных сложных психологических проблемах и показаниях.

«Хотя, несомненно, необходимы дальнейшие исследования эффективности, механизмов и расстройств, при которых показано лечение энергетической психологией, обширные клинические отчеты в сочетании с ограниченными научными данными позволяют предположить, что энергетическая психология является перспективным методом лечения различных психических расстройств, как быстрым, так и высокоэффективным». [Дэвид Файнстайн][2]

Тот факт, что многие результаты указывают на положительный эффект электрофореза, рискует затеряться среди множества споров. Фундаментальная проблема заключается в том, что до сих пор не найдено чётких доказательств анатомических или физических структур, подтверждающих энергетические гипотезы о существовании биоплазменной материи или...

<sup>1</sup> Вильгельм-Гёсслинг (стр. 76 и далее) и Эшленрёдер (стр. 172 и далее) также представляют новые исследования эффективности ЭП в томе «Энергетическая психотерапия — интегративная» за 2012 год.

Удалось обнаружить некую тонкую энергию с соответствующими меридианами. Исследования Роберта Беккера и Марии Райхманис (глава 2.2, стр. 30), которым удалось физически доказать существование примерно 25% точек акупунктуры на толстом кишечнике и кровеносно-половых путях, в этом отношении далеко не достаточны. Однако нельзя игнорировать тот факт, что электрический ток и электромагнетизм оказывают очевидное влияние на физиологию организмов и взаимодействуют с ними определённым, пока неясным образом (глава 2.2, стр. 27). Более того, не удалось ни доказать, ни опровергнуть связь этого факта с постулируемыми гипотезами древних культур.

Критики утверждают, что эффективность методов психотерапии основана на эффекте плацебо, а значит, лечение лишь вселяет надежду на улучшение. В письме Баварской палаты психотерапевтов от 7 сентября 2009 года говорится:

«[...] эффект энергетической психологии весьма спорен. До сих пор не доказано никакого эффекта, выходящего за рамки эффекта плацебо». [2]

Кристоф Т. Эшенрёдер, с другой стороны, пишет:

Теперь я хотел бы обсудить, можно ли интерпретировать положительные эффекты ЭП как эффект плацебо. Можно ли объяснить этот эффект исключительно неспецифическими аспектами терапевтической ситуации и, как следствие, надеждой на улучшение? Если методы ЭП дают лучшие результаты не только по сравнению с контрольными группами без лечения, но и по сравнению с другими методами лечения, это свидетельствует о специфическом эффекте применяемой терапевтической техники.<sup>2</sup>

Китайские и американские военные опровергли утверждение, что иглоукалывание основано на эффекте плацебо.

Тот факт, что иногда порядок постукивания важен, а в других случаях ложные точки также дают положительный эффект, вызывает серьёзные споры. Только в TFT интервенции показывают значительно лучшие результаты, чем в контрольных группах, получавших плацебо. В исследовании Уэйта и Холдера 2003 года, посвящённом влиянию EFT на специфическую тревожность, 119 студентов были разделены на четыре группы. Все три группы проходили лечение по одной и той же процедуре EFT. Разница заключается в том, что в первой группе постукивали по реальным акупунктурным точкам, во второй – по двенадцати неакупунктурным точкам на руках, а в третьей – по двенадцати различным точкам на кукле. Четвёртая контрольная группа не выполняла никаких упражнений по постукиванию. Результаты показывают,

В первых трёх группах наблюдалось снижение показателей SUD, и существенных различий после лечения не наблюдалось. В контрольной группе, однако, индивидуальные показатели SUD остались неизменными. Следовательно, для эффективности EFT решающее значение имеет не стимуляция точек меридианов, а сочетание воздействия и отвлечения. В этой связи Дэвид Файнстайн (2009) больше указывает на сочетание пошаговых процедур и концентрации на конкретной проблеме. Согласно критическому анализу Пасахоу (2010), результаты не могут быть интерпретированы содержательно из-за многочисленных методологических ошибок.

Факторы, влияющие на ЭП, лучше всего понять, используя теоретический подход Андраде [2004, глава 2, стр. 23] и Руден, 2005] согласуются. По мнению Андраде, неакупунктурные точки, а также другие действия, выполняемые при активации проблемного участка, также могут оказывать терапевтический эффект. Однако его теория не исключает возможности достижения особенно выраженного терапевтического эффекта при определённых проблемах посредством стимуляции точек меридианов.

Многие специалисты по альтернативной медицине обвиняются критиками в шарлатанстве.

Утверждается, что они представляют людям некий иллюзорный мир, кажущийся мистическим, могущественным и вселяющим надежду, или эксплуатируют безнадежность пациентов.

Их намерения, предположительно, исключительно финансовые. Наблюдается заметная тенденция

к увеличению числа последователей и интересующихся альтернативными или эзотерическими учениями, которые, порой, не имея профессиональной компетенции, стремятся к самообогащению.

Похоже, даже автор, указанный в библиографии, мастер Чоа Кок Суй [4, 5, 6], сам практикующий

уролог, подозревается в преследовании прежде всего финансовых интересов и попытке

создать уникальное торговое предложение. Он якобы инициировал многочисленные судебные

иски о плалигате своих книг, которые впоследствии были отклонены, хотя он сам признаёт

использование чужих идей. В одном из этих исков спорные разделы, предположительно,

были основаны на результатах сторонних исследований. Его благотворительные организации,

частично финансируемые за счёт пожертвований, не пользовались доверием, поскольку

ни годовые отчёты, ни бухгалтерская отчётность не содержали чёткого документирования

финансирования проектов и общих денежных переводов. В отличие от этого, немецкое

отделение Prana Germany e.V. подчиняется немецкому закону об ассоциациях, который

требует от членов полного доступа ко всем данным и финансовой отчётности. Мастер Чоа-

Кок Суй, как сообщается, считает своё учение исчерпывающим и не требует ничего другого,

что явно противоречит его многочисленным заявлениям в различных книгах.

«Методы и приёмы, описанные в этой книге, были тщательно собраны и тщательно протестированы.

Тем не менее, мы не несем никакой ответственности за их эффективность».

<sup>2</sup>См. также Лейн, 2009

Автор и издатель не несут ответственности за использование этих техник.

Праническое целительство не призвано заменить традиционную медицину, а дополнить её. В случае болезни следует немедленно обратиться к врачу и сертифицированному праническому целителю. [5]

В своих работах он часто указывает на необходимость, а то и на абсолютную необходимость, обращения за профессиональной терапевтической или психотерапевтической помощью и рассмотрения пранического целительства как дополнительного метода. Более того, это противоречило бы энергетической гипотезе о взаимосвязи физического и биоплазменного тел. Если воздействие на энергетическое поле влияет на физическое тело, то верно и обратное. Это означает, что терапия может, а в некоторых случаях даже должна, применяться на физическом или психологическом уровне.

Повышение уровня энергии, описанное в главе 2.4 на стр. 59, может быть связано с коррекцией избыточной энергии (рис. 2.3, стр. 45) или упражнением на касание пальцами (рис. 2.4, стр. 46). Во всех этих упражнениях достигается контакт языка и нёба. Если это не связано с энергетической гипотезой, то, возможно, определённые сигналы активации в мозге или нервной системе ответственны за благотворный психологический или физический эффект.

Дыхание капалабхати подвергалось критике за потенциальную возможность кислородного голодания мозга из-за сужения кровеносных сосудов, аналогично гипервентиляции, за исключением того, что при капалабхати дыхание контролируется осознанно. Однако предполагаемые риски для здоровья пока не подтверждены.

### 3.2 Заключение

Таким образом, очевидно, что техники и методы психотерапии, ориентированной на опыт (ЭО), часто приводят к значительным улучшениям или даже к излечению, хотя механизмы действия как традиционной медицины, так и ЭО до сих пор не были ни окончательно доказаны, ни опровергнуты эмпирически. По-видимому, условные паттерны памяти, связанные с негативными эмоциями и телесными реакциями, приводятся в нестабильное состояние с помощью различных техник, основанных на принципах акупунктуры или, дополнительно, когнитивно-поведенческой терапии. Вызывается ли это стимуляцией поверхности кожи и связанной с ней активацией различных областей мозга или нервной системы, выбросом определенных нейромедиаторов или воздействием на биоплазменное тело и меридианы, остается неясным. Это нестабильное состояние используется для реконсолидации дисфункциональных паттернов посредством релаксационных техник или экспозиции в сочетании с позитивными аффирмациями.

пробудить национальные познания, модели верований, стили мышления и модели взаимоотношений с собой и другими.

Основателями техник эмоциональной свободы (ЭС) являются психотерапевты Роджер Каллахан и Фред П. Галло. Они рассматривали психологические проблемы как блокировку потока эмоциональной энергии по меридианам. Основываясь на принципах традиционной китайской медицины (ТКМ), они разработали различные конфигурации акупунктурных точек для лечения конкретных эмоциональных проблем. Были достигнуты значительные успехи, особенно в лечении тревожности и травм. Инженер Гэри Крейг значительно упростил процедуру, предлагая клиентам с самого начала воздействовать на точки вдоль всех меридианов. Его успехи были сопоставимы с успехами Роджера Каллахана и Фреда П. Галло. Психотерапевт и коуч Майкл Бон извлек эффективные методы из всех этих открытий и интегрировал их в психотерапевтические, процессуально-ориентированные вмешательства. Он не исключает энергетическую гипотезу эффективности. Более того, он, прежде всего, побуждает клиентов взять на себя ответственность за себя, предлагая им лечить себя самостоятельно, тем самым получая возможность непосредственно влиять на процесс. Это способствует развитию чувства самоэффективности.

В свете представленных результатов исследований, ПЭП (глава 2.3, стр. 37) и методы самолечения Праной (глава 2.4, стр. 58) должны быть легко применимы. Что касается дыхания Капалабхати (глава 2.4, стр. 62), важно учитывать обстоятельства, при которых его не следует выполнять. В любом случае, ухудшение состояния представляется маловероятным. Вопрос о том, являются ли специфические или неспецифические факторы причиной улучшения, следует считать вторичным, учитывая основную цель – снижение тревожности, стресса и страха сцены, при условии, что это будет достигнуто. Исходя из результатов исследований, существует довольно высокая вероятность положительного результата лечения. Тем не менее, в заключение следует еще раз подчеркнуть, что в определенных обстоятельствах может потребоваться профессиональная помощь врача, психолога или психотерапевта.

## Библиография

[1] Фред П. Галло

Энергетическая психология

[2] Кристоф Т. Эшлендер, Клаудия Вильгельм-Гесслинг (ред.)

Энергетически-интегративная психотерапия

[3] Майкл Боне

Постукивание для преодоления страха сцены — уверенно выступать, говорить и выступать.

Практическая психология

[4] Мастер Чоа Кок Суй

Секрет 11 чакр

[5] Мастер Чоа Кок Суй

Основы пранического исцеления

[6] Мастер Чоа Кок Суй

Практическое руководство по прана-психотерапии

[7] Доктор мед. Бернхард К. Кольстер

Лечение путем надавливания пальцем

[8] Розина Зонненшмидт

Музыкальная кинезиология: творчество без стресса в профессии музыканта

[9] Энн Роуз Преториус

А ТЕПЕРЬ РЕЧЬ ИДЕТ ОБО МНЕ!

---

[10] Доктор Ян Вайнхольд: Научные исследования и публикации по энергетической психологии

и эффективности системной расстановочной работы.

URL: <http://www.inneres-licht.de/psychologie.html>

(15 июня 2015 г.)

[11] Доктор Майкл Бон: Энергетическая психология

- Включение тела

и система меридианов в изменении дисфункциональных эмоций

- и ограничивающие убеждения  
URL: [http://www.dr-michael-bohne.de/fileadmin/user\\_upload/pdf/Suggestionen\\_Bohne.pdf](http://www.dr-michael-bohne.de/fileadmin/user_upload/pdf/Suggestionen_Bohne.pdf)  
(15 июня 2015 г.)
- [12] Доктор Дитер Бергер: Энергетическая психотерапия – новое лекарство для души, благодаря которому вы можете обрести эмоциональное равновесие без лекарств  
URL: <http://www.energetische-psychotherapie.de>  
(15 июня 2015 г.)
- [13] Википедия: Страх  
URL: <https://de.wikipedia.org/wiki/Angst> (15 июня 2015 г.)
- [14] Википедия: Стресс  
URL: <https://de.wikipedia.org/wiki/Stress> (15 июня 2015 г.)
- [15] Википедия: Страх сцены  
URL: <https://de.wikipedia.org/wiki/Lampenfieber> (15 июня 2015 г.)
- [16] Моника Люк: Музыкальная кинезиология в Берлине  
URL: [musikkinesiologie-berlin.com](http://musikkinesiologie-berlin.com)  
(21.06.2015)
- [17] Википедия: Десенсибилизация и переработка движениями глаз  
URL: [https://de.wikipedia.org/wiki/Десенсибилизация\\_и\\_движение\\_глаз](https://de.wikipedia.org/wiki/Десенсибилизация_и_движение_глаз)  
Переработка  
(21.06.2015)
- [18] Википедия: Мастер Чоа Кок Суй — Споры и критика  
URL: [https://de.wikipedia.org/wiki/Choa\\_Kok\\_Sui#Kontroversen\\_und\\_Kritik](https://de.wikipedia.org/wiki/Choa_Kok_Sui#Kontroversen_und_Kritik) (14.08.2015)
- [19] Википедия: Методы эмоциональной свободы  
URL: [https://de.wikipedia.org/wiki/Emotional\\_Freedom\\_Techniques](https://de.wikipedia.org/wiki/Emotional_Freedom_Techniques) (09/12/2015)
- [20] Википедия: Электроэнцефалография  
URL: <https://de.wikipedia.org/wiki/Elektroenzephalografie>  
(13.09.2015)

- [21] Алексис Энгельке (2012): Концепция потока – по Михалю Чиксентмихайи  
URL: <http://www.learning2.de/wp-content/uploads/2012/10/Flow-Skript.pdf> (26.09.2015)
- [22] Андреа Бартелеми (27.12.2013): Как медитация меняет мозг и разум URL: <http://www.welt.de/wissenschaft/article123325891/Wie-Meditation-Gehirn-und-spirit-changes.html>  
(4 октября 2015 г.)
- [23] Вольфганг Мали: Исследование Мюнхенского университета Людвига-Максимилиана: -- "Малый-Медитация как дополнение к традиционному медицинскому лечению пациентов с запущенным раком поджелудочной железы"  
URL: <http://wolfgang-maly.de/maly-meditation/studie/> (04.10.2015)
- [24] Википедия: фотография Кирлиана.  
URL: <https://de.wikipedia.org/wiki/Kirlianfotografie>  
(4 октября 2015 г.)
- [25] Д-р Х. Треугут, М. Кёппен, Б. Николай, Р. Фюсс, П. Шмид (7/2000): Кирлиановая фотография – случайный или индивидуальный характер разряда? (опубликовано в: Forschende Komplementärmedizin, 7/2000, стр. 12-16) URL: <http://www.life-testinstitut.de/forsch2.htm>  
(4 октября 2015 г.)
- [26] Википедия: Пранаяма  
URL: <https://de.wikipedia.org/wiki/Пранаяма> (04.10.2015)
- [27] ФОКУС: Практикуйте брюшное дыхание  
URL: [http://www.focus.de/gesundheit/gesundheitsmanagement/tid-23169/atem-trainer-6-ueben-sie-die-bauchatmung\\_aid\\_651495.html](http://www.focus.de/gesundheit/gesundheitsmanagement/tid-23169/atem-trainer-6-ueben-sie-die-bauchatmung_aid_651495.html)  
(6 октября 2015 г.)
- [28] Википедия: Абдоминальное дыхание  
URL: <https://de.wikipedia.org/wiki/Bauchatmung> (06.10.2015)
- [29] Доктор Майкл Бон: Болевая точка или точка самопринятия  
URL: [http://www.dr-michael-bohne.de/uploads/pics/SA\\_Punkt\\_gross.jpg](http://www.dr-michael-bohne.de/uploads/pics/SA_Punkt_gross.jpg) (27.09.2015)

[30] Источник изображения: поза лотоса

URL: <http://www.humanecology.ch/www.humanecology.ch/img/halber-und->

сиденье-лотос.i13.jpg

(3 октября 2015 г.)

[31] Источник изображения: пятка

URL: [http://www.pce-yoga.com/images/p063\\_1\\_01.png](http://www.pce-yoga.com/images/p063_1_01.png)

(4 октября 2015 г.)

[32] Источник изображения: фотография Кирлиана

URL источника: <http://unveiledsecretsandmessagessoflight.blogspot.fr/2009/11/kirlian->

photography.html

Прямой URL: [http://2.bp.blogspot.com/\\_pashdf8liYY/Sw2364QvtbI/AAAAAAAAXxc/6V7uXDM-tMM/s1600/Kirlian+Photography.jpg](http://2.bp.blogspot.com/_pashdf8liYY/Sw2364QvtbI/AAAAAAAAXxc/6V7uXDM-tMM/s1600/Kirlian+Photography.jpg)

(4 октября 2015 г.)

## Заявление под присягой

Я подтверждаю, что написал(а) дипломную работу:

«Энергетическая психология как основа совладания»

«О тревожности и страхе сцены в повседневной жизни музыканта»

что я подготовил эту работу самостоятельно и без посторонней помощи и что я специально отметил все отрывки, дословно взятые у других авторов, а также пояснения в моей работе, которые близко следуют ходу мыслей других авторов, и указал источники.

.....  
Котбус,

.....  
Подпись