

*Поліщук Олена Романівна
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань*

ТЕХНІКА ЗАЗЕМЛЕННЯ: ІНСТРУМЕНТ ДЛЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В МОМЕНТИ СТРЕСУ ТА ТРИВОГИ

Заземлення – термін, що використовується для саморегуляції при стресі, що в перекладі означає «відчутти зв'язок із землею». На відновлення цього зв'язку корисною може стати й техніка «уважна усвідомленість». Коли людина втрачає відчуття землі, вона нібито «випадає» з реальності, занурюється в світ фантазій і повітряних замків. Іноді ми тікаємо від реальності коли вона складна, або болить від неї, або складається не так як хотілось, або коли людина постраждала від травматичних подій, втратила домівку, не може знайти своє місце в світі. І тоді втрата зв'язку з землею – це нібито втеча в іншу реальність, більш приємну і яскраву. У військових на службі, або в демобілізованих котрі сумують за службою або тих, хто вимушений був переселитись в прямому сенсі був втрачений зв'язок з землею, зі своєю рідною землею, тому робота з заземлення є вкрай важливою.

Отже, заземлення – це встановлення контакту з реальністю, якою би вона не була. Навіть у самій складній ситуації можна знайти позитив, принаймні хоч якось підтримати себе – наприклад, контакт з відчуттям тіла і почуттями, контакт з тим, що відбувається тут і зараз, протилежно відірваності від дійсності, втраті фізичних відчуттів. Коли ми спрямовуємо увагу на відчуття м'язів, це покращує зв'язок центральної нервової системи з м'язами, розподіляє електро-хімічний сигнал, що йде по нервових шляхах від центральної нервової системи до частин тіла, зменшуючи рівень енергії, що впливає на центральну нервову систему, захищаючи мозок від «перегорання» і зменшує емоційне збудження [1].

Особливо важливо відчувати заземлення, коли починаєш важливу справу. Тому наведемо кілька вправ, що можуть допомогти відчутти зв'язок з землею, знов набути опору, твердо стояти на своїх ногах.

Дуже прості вправи, будь-які фізичні, включаючи побутові дії, типу прибирання будинку, задіють тіло, що важливо для досягнення стану заземлення. Зробити собі масаж складно (але якщо є така можливість – треба нею скористатися), але можна «проплескати» долонями кожен частину тіла, і таким чином «включити» тіло, розігнати заблоковану енергію.

Все, що росте в землі, має стійкий природний зв'язок із землею, а значить, допомагає заземлитися, наприклад, будь-які коренеплоди (картопля, морква, буряк, тощо), які треба їсти як у свіжому виді, так і в приготовленому. Таким же чином будуть впливати на тіло й фрукти та овочі червоного та помаранчевого кольорів. Будь-який «дотик» до природи – прогулянка в парку, лісі чи на березі річки, моря заспокоює, уповільнює і заряджає енергією. У літній період добре впливає ходіння по землі/піску/воді босоніж. Восени шурхотіння листям, пересаджування квітів в домашніх умовах, робота на землі, користування виробами з глини миттєво дає змогу заземлитися.

Існує безліч технік візуалізації, які спрямовані на заземлення. Стоячи, відчуваючи ступнями поверхню під ногами, треба уявити, що зі ступнів вниз в землю ростуть потужні коріння, проникаючи все глибше і глибше, відчуті себе деревом з гілками, що тягнуться в небеса, і з товстими коренями, що йдуть в землю. Деревом, якому не страшні урагани і бурі, бо коріння проникають глибоко в землю. Можна також уявити, що до стоп прикріплені липучки, і з кожним кроком ніби «прилипаєш» до поверхні, по якій пересуваєшся, а уявивши це, ходити так, ніби «мусиш» докладати зусилля, щоб «відлипати». Після можна уявити, що з кожним кроком в тілі додається легкості, і можна майже злетіти, та походити так, ніби з кожним кроком відштовхуєшся для злету.

Ще одна вправа – стоячи на підлозі, робити такі рухи пальцями ніг, ніби загрибаєш ними землю. Це можна робити в будь-якій ситуації, непомітно для оточуючих. Виконання цієї вправи сприяє «поверненню у тіло» та може допомогти заспокоїтися у момент напливу занадто інтенсивних емоцій у тих ситуаціях, коли немає можливості їх адекватними чином відреагувати [1].

Також можна походити щільно притискаючи стопи до підлоги/землі чи походити на п'ятках, носочках, бокових поверхнях стоп.

Найбільш вдала поза для досягнення стану «заземлення» – це «зірочка», лежачи на горизонтальній поверхні на спині, розкинувши руки та ноги під кутом 45 градусів. Таку позу корисно використовувати перед відходом до сну задля більшого розслаблення.

Отже, підсумовуючи вищезазначене зауважимо, що починаючи щось робити, готуючись до якоїсь справи, потрібно згадати, що ми живемо на землі, маємо тіло з його потребами, і Земля нас завжди підтримує, завжди дає опору!

Список використаних джерел

1. Ротенберг А. Контейнирование и осознание. URL: <http://www.yoga-profess.ru/article/586/>