

Титова Юлия

АВТОРСКИЙ ПРАКТИЧЕСКИЙ ГАЙД

Вернуться к опоре

*Телесные практики
при тревоге*

Не заставить себя успокоиться, а помочь телу заметить настоящее, опору и возможность выбора.



Как работать с этим гайдом

Тревога меняет внимание, дыхание, мышечный тонус и готовность действовать. Иногда телу нужна небольшая поддержка раньше, чем становятся доступны сложные размышления.

Не нужно выполнять весь комплекс.

Иногда достаточно одной практики.

01 Выберите одну практику

Начните с той, которая кажется наиболее переносимой. 30–60 секунд достаточно для первого опыта.

02 Проверяйте отклик

Заметьте состояние до и после. Даже небольшое изменение — уже информация, а не оценка вашей успешности.

03 Не требуйте быстрого результата

Практика может дать немного больше опоры, даже если тревога не исчезнет сразу.

04 Можно остановиться

Прекратите упражнение при боли, головокружении, усилении паники, флешбэке или чувстве нереальности.

Материал не заменяет медицинскую диагностику или психотерапию. При новом, необычном или сильном телесном симптоме важно обратиться к врачу.

Когда тревога захватывает тело

Тревога помогает готовиться к возможной опасности. Но иногда система мобилизации продолжает работать и тогда, когда немедленного действия не требуется.

Дыхание становится короче, мышцы удерживают готовность, внимание сужается вокруг угрозы. В таком состоянии слова и рациональные аргументы могут доходить не сразу. Это не означает, что с человеком что-то не так: нервная система занята защитой.

Зачем нужны практики

Телесные упражнения не отменяют причину тревоги и не заменяют психотерапию. Они могут немного изменить дыхательный рисунок, вернуть ощущение опоры, дать мышцам безопасное действие и расширить внимание.

Реалистичная задача — не убрать тревогу любой ценой, а снизить её интенсивность хотя бы на небольшую величину и вернуть возможность выбирать следующий шаг.

Тело не нужно
побеждать.

Ему можно
помочь
заметить
настоящее.

Перед началом

Отметьте интенсивность тревоги от 0 до 10. После упражнения оцените её снова и спросите: изменилось ли дыхание, мышечное напряжение, внимание или желание действовать?

ПРАКТИКА 01

1–2 МИНУТЫ

Оглядеться и вернуть настоящее

При тревоге внимание сужается вокруг угрозы. Здесь задача не «найти опасность», а дать глазам снова увидеть комнату целиком.

1

Почувствуйте опору под телом. Голова остаётся в удобном нейтральном положении.

2

Медленно найдите взглядом пять спокойных или нейтральных предметов. Назовите их цвет и форму.

3

Затем, сохраняя голову прямо, переведите взгляд вправо на 10–20 секунд. Верните глаза в центр, сделайте небольшую паузу и повторите влево.



ВЗГЛЯД ДВИЖЕТСЯ, ГОЛОВА ОСТАЁТСЯ ПРЯМО

ВАЖНО

Практика сочетает ориентирование с мягкой работой глазодвигательной системы и наблюдением за телесным откликом. Выполняйте без усилия и остановитесь, если появляются боль, выраженное напряжение глаз или головокружение.

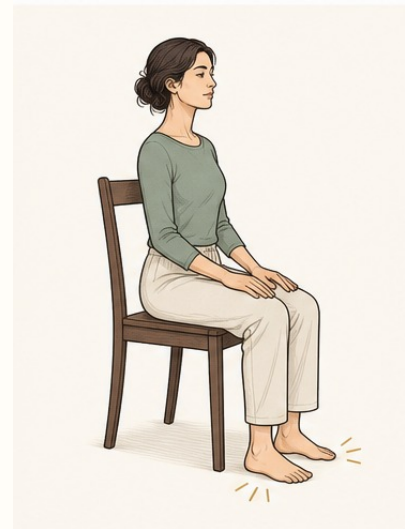
ПРАКТИКА 02

60–90 СЕКУНД

Почувствовать опору

Тревога уносит в прогноз. Давление стоп и контакт со стулом помогают заметить: тело уже находится здесь.

- 1 Поставьте обе стопы на пол. Не выпрямляйтесь специально.
- 2 На 5 секунд слегка надавите стопами вниз, затем ослабьте усилие. Повторите 4–6 раз.
- 3 Заметьте три точки опоры: стопы, таз на сиденье, спину или руки. Не оценивайте, просто отмечайте контакт.



СТОПЫ ПОЛНОСТЬЮ КАСАЮТСЯ ПОЛА

ВАЖНО

Цель — не убрать тревогу, а вернуть немного больше устойчивости и пространства для выбора.

ПРАКТИКА 03

1 МИНУТА

Дать телу безопасное усилие

Когда тело мобилизовано, одной мысли «успокойся» может быть мало. Короткое дозированное усилие даёт движению безопасную форму.

1

Встаньте лицом к стене на расстоянии вытянутых рук. Ладони — на уровне груди.

2

Мягко давите в стену 5–7 секунд, продолжая дышать. Затем полностью отпустите усилие на 10 секунд.

3

Повторите 3 раза и сравните ощущения до и после — без требования почувствовать себя лучше.



ДАВЛЕНИЕ ИДЁТ ЧЕРЕЗ ЛАДОНИ

ВАЖНО

Не выполняйте при боли, травме или медицинских ограничениях. Усилие должно оставаться умеренным.

ПРАКТИКА 04

1–3 МИНУТЫ

Выдох немного длиннее вдоха

Спокойное дыхание без усилия и с немного более длинным выдохом может помочь нервной системе перейти к менее напряжённому ритму. Важнее удобство, а не точный счёт.

1

Сначала ничего не меняйте и заметьте два обычных дыхательных цикла.

2

Попробуйте вдох на 4 спокойных счёта и выдох на 6. Дышите неглубоко и без задержки.

3

Если счёт мешает, просто позвольте выдоху стать чуть мягче и длиннее вдоха.



ВЫДОХ НЕМНОГО ДЛИННЕЕ ВДОХА

ВАЖНО

При головокружении, онемении, нехватке воздуха или усилении паники вернитесь к естественному дыханию.

ПРАКТИКА 05

3–5 ЦИКЛОВ

Физиологический вздох

Два вдоха и длинный выдох — один из изучавшихся способов быстро изменить дыхательный рисунок. Это короткая практика, а не соревнование в глубине вдоха.

- 1 Сделайте обычный вдох носом.
- 2 Добавьте небольшой второй довдох — без напряжения.
- 3 Медленно и полностью выдохните через рот. После 3–5 повторов вернитесь к обычному дыханию.



ДВА МЯГКИХ ВДОХА, ЗАТЕМ ДЛИННЫЙ ВЫДОХ

ВАЖНО

Не стремитесь делать максимально глубокий вдох. Нескольких комфортных повторов достаточно, после них вернитесь к обычному дыханию.

ПРАКТИКА 06

30–60 СЕКУНД

«Бабочка»: попеременные касания

Медленные попеременные постукивания — это форма билатеральной стимуляции и ритмичный способ самоподдержки. Здесь особенно важно чередование сторон.

1

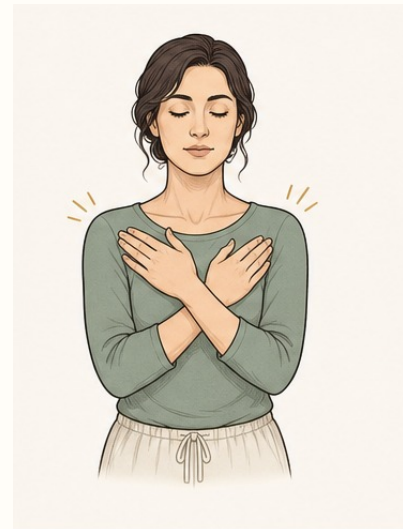
Скрестите руки на груди и положите ладони чуть ниже ключиц или на плечи.

2

Касайтесь себя строго по очереди: левая рука — правая — левая — правая. Не постукивайте обеими руками одновременно. Сохраняйте спокойный, небыстрый ритм.

3

Оставляйте глаза открытыми и замечайте комнату. Завершите, если достаточно или если состояние меняется не в лучшую сторону.



ЛЕВАЯ — ПРАВАЯ — ЛЕВАЯ — ПРАВАЯ

ВАЖНО

Не вызывайте намеренно травматические воспоминания. При флешбэках, диссоциации или резком усилении переживаний лучше остановиться и обратиться к специалисту.

ПРАКТИКА 07

2 МИНУТЫ

Напрячь — и почувствовать расслабление

При тревоге мышцы могут оставаться напряжёнными так долго, что это состояние перестаёт замечаться. Короткое осознанное напряжение помогает яснее почувствовать разницу между усилием и последующим расслаблением.

1

Сядьте или встаньте устойчиво. Сожмите обе кисти в кулаки примерно на треть силы — без боли и без максимального усилия.

2

Удерживайте напряжение около 5 секунд и продолжайте спокойно дышать. Заметьте давление в ладонях, пальцах и предплечьях.

3

Разожмите кулаки и расслабьте кисти примерно на 10 секунд. Заметьте, что изменилось: возможно, появятся тепло, пульсация, тяжесть или мягкость. Повторите цикл 3 раза.



СЖАТЬ НА 5 СЕКУНД — ОТПУСТИТЬ НА 10

ВАЖНО

Смысл практики не в сильном напряжении, а в том, чтобы почувствовать переход от усилия к расслаблению. Если появляется боль, уменьшите силу или остановитесь.

ПРАКТИКА 08

1–3 МИНУТЫ

Найти свой ритм

При тревоге тело может замирать или, наоборот, торопиться. Медленное ритмичное движение помогает вернуть ощущение непрерывности, опоры и собственного темпа.

1

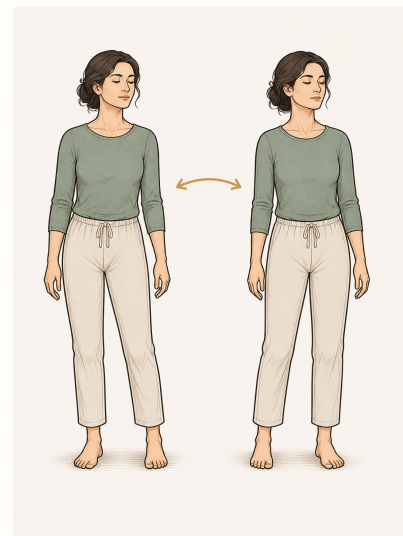
Встаньте устойчиво, поставив стопы примерно на ширине таза. Слегка смягчите колени и почувствуйте контакт обеих стоп с полом.

2

Медленно перенесите немного веса на левую стопу, не отрывая правую от пола. Сделайте короткую паузу, затем так же перенесите вес вправо.

3

Повторяйте движение в комфортном ритме 1–2 минуты. Затем остановитесь и заметьте опору, дыхание и ощущения в теле.



ОБЕ СТОПЫ НА ПОЛУ — ВЕС ВЛЕВО И ВПРАВО

ВАЖНО

Амплитуда может быть совсем небольшой: обе стопы остаются на полу, а корпус перемещается вместе с тазом. Если стоять неудобно, можно сидя мягко покачиваться вправо и влево, ощущая опору под седалищными костями.

ПРАКТИКА 09

1–2 МИНУТЫ

Взгляд в сторону лёжа

Этот вариант позволяет выполнить мягкую работу взглядом лёжа, сохраняя голову неподвижной и наблюдая за телесным откликом.

1

Лягте на спину. Переплетите пальцы и мягко поддерживайте ими затылок, не приподнимая и не вытягивая шею.

2

Оставляя голову прямо, переведите только взгляд вправо — можно смотреть в сторону правого локтя. Оставайтесь так 30–40 секунд, затем верните глаза в центр и сделайте небольшую паузу.

3

Переведите взгляд в сторону левого локтя на 30–40 секунд, затем снова в центр. Отметьте дыхание и общее состояние, не ожидая обязательной реакции.



ГОЛОВА ПРЯМО — ВЗГЛЯД В СТОРОНУ ЛОКТЯ

ВАЖНО

Не смотрите «до упора». Остановитесь при головной боли, выраженном напряжении глаз, тошноте или головокружении.

ПРАКТИКА 10

5–8 ЦИКЛОВ

Дыхание 4–7–8 — если удобно

Смысл практики не в идеальной пропорции, а в замедлении дыхания и более длинном выдохе. Задержка должна оставаться комфортной — её можно сократить или убрать.

1

Сядьте удобно и положите одну руку на живот. Сделайте спокойный, неглубокий вдох носом на 4 счёта.

2

Если комфортно, задержите дыхание до 7 счётов. При малейшем напряжении сократите паузу или сразу переходите к выдоху.

3

Мягко выдохните на 6–8 счётов. Выполните 5–8 комфортных циклов, затем на 30–60 секунд вернитесь к обычному дыханию. Если практика по-прежнему приятна, после паузы можно повторить подход.



СПОКОЙНЫЙ ВДОХ — ПАУЗА — ДЛИННЫЙ ВЫДОХ

ВАЖНО

Количество циклов не нужно выдерживать через усилие: начинайте с меньшего числа, если так комфортнее. При панике, одышке, беременности, сердечно-сосудистых или дыхательных заболеваниях выбирайте вариант без задержки и согласуйте его с врачом.

ПРАКТИКА 11

30–60 СЕКУНД

Мягкий массаж ушной раковины

Мягкое прикосновение к наружной части уха может стать приятным сенсорным сигналом и способом вернуть внимание к телу. Это самоподдержка, а не медицинская стимуляция.

1

Большим и указательным пальцами мягко возьмитесь за край ушной раковины. Давление должно быть лёгким и приятным.

2

Небольшими круговыми движениями пройдите по наружному краю и доступной части чаши уха, не заходя в слуховой проход.

3

Через 30–60 секунд остановитесь и сравните ощущения справа и слева. При желании повторите с другой стороны.



МЯГКО, ТОЛЬКО ПО НАРУЖНОЙ ЧАСТИ УХА

ВАЖНО

Не давите на болезненные точки и не вводите пальцы в слуховой проход. Пропустите практику при боли, воспалении, повреждении кожи или после недавних процедур в области уха.

ПРАКТИКА 12

3–5 ВЫДОХОВ

Гудение на длинном выдохе

Тихий удобный звук создаёт мягкую вибрацию и естественно удлиняет выдох. Важно не качество звучания, а комфорт и возможность почувствовать отклик тела.

1

Сядьте удобно и сделайте обычный вдох носом. Не набирайте воздух специально и не поднимайте плечи.

2

На выдохе тихо произносите «м-м-м» в удобной тональности. Почувствуйте мягкое гудение и вибрацию — например, в губах, лице, горле или груди. Губы сомкнуты без усилия, челюсть и горло остаются свободными.

3

После каждого звука сделайте несколько обычных вдохов и выдохов. Повторите 3–5 раз, наблюдая за вибрацией и состоянием.



ТИХИЙ ЗВУК НА УДОБНОМ ДЛИННОМ ВЫДОХЕ

ВАЖНО

Не форсируйте громкость, длительность или низкий тон. Пропустите практику при боли в горле либо если звук и вибрация вызывают неприятные ощущения.

ПРАКТИКА 13

10–15 СЕКУНД

Прохладное полотенце на лицо

Прохлада на лице может помочь переключить внимание и повлиять на уровень физиологического возбуждения. Для самоподдержки подходит мягкий вариант без погружения и задержки дыхания.

1

Смочите небольшое полотенце прохладной, но не ледяной водой, затем слегка отожмите его.

2

Приложите полотенце к щекам и области вокруг глаз на 10–15 секунд. Нос и рот оставьте свободными и продолжайте спокойно дышать.

3

Уберите полотенце и сделайте паузу. Заметьте ощущения и при необходимости повторите только после полного согревания кожи.



НОС И РОТ ОСТАЮТСЯ СВОБОДНЫМИ

ВАЖНО

Не используйте лёд и не погружайте лицо в воду в одиночку. При аритмии, сердечно-сосудистых заболеваниях, неконтролируемом давлении, болезни Рейно или выраженной реакции на холод сначала обсудите практику с врачом.

Аромат как сенсорная опора

Запах связан с системами мозга, участвующими в эмоциональной реакции, памяти и распознавании безопасности. Поэтому приятный аромат иногда помогает переключить внимание с тревожных мыслей на непосредственное ощущение настоящего.

Лучше всего изучен ингаляционный способ применения эфирных масел. Исследования показывают, что некоторые ароматы могут способствовать снижению ситуативной тревоги и субъективного напряжения. При этом ароматерапия остаётся дополнительным способом поддержки и не заменяет психотерапию или медицинскую помощь.



Лаванда

Изучена наиболее подробно. В систематическом обзоре 2023 года снижение тревоги отмечалось в 10 из 11 клинических исследований ингаляционного применения. Лаванда содержит линалоол и линалилацетат, но в клинических работах обычно оценивают действие всего масла.

Бергамот

Ингаляционное применение бергамота исследовалось при ситуативной тревоге и психологическом напряжении. В клинических исследованиях его аромат сопровождался снижением показателей тревоги.

Нероли

Эфирное масло цветков горького апельсина также изучалось как дополнительная поддержка при тревоге. В исследованиях его аромат сопровождался снижением субъективного напряжения.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

Как попробовать

Здесь важен не «правильный» аромат, а ваш собственный отклик на него.

1

Выберите один аромат, который вам действительно приятен. Запах не должен быть «полезным через силу».

2

Добавьте масло в диффузор в соответствии с инструкцией производителя либо нанесите каплю на ароматическую полоску или салфетку.

3

Расположите источник аромата на небольшом расстоянии. Сделайте несколько спокойных естественных вдохов, не стараясь дышать особенно глубоко.

4

Отложите аромат и заметьте отклик тела: изменилось ли дыхание, стало ли немного меньше напряжения, появилось ли ощущение тепла или опоры.

Если аромат не подходит

Если запах неприятен, связан с тяжёлыми воспоминаниями, вызывает головную боль, кашель, тошноту или усиливает тревогу, практику следует прекратить и проветрить помещение.

БЕЗОПАСНОСТЬ

На кожу эфирные масла наносят только в разбавленном виде и согласно инструкции производителя. Возможны раздражение и аллергическая реакция. Бергамот и некоторые другие цитрусовые масла могут повышать чувствительность кожи к солнечному свету. При беременности, бронхиальной астме, выраженной аллергии, приёме лекарств, а также при использовании масел рядом с детьми или животными необходима дополнительная осторожность.

С чего начать прямо сейчас

Ориентируйтесь не на «самую сильную» технику, а на то, что происходит с вами в эту минуту.

ПРАКТИКА 01 / 09

Внимание сужается вокруг тревоги

Оглядеться или выполнить взгляд лёжа

ПРАКТИКА 02

Трудно почувствовать устойчивость

Почувствовать стопы и опору

ПРАКТИКА 03 / 07

В теле много напряжения и готовности действовать

Надавить на стену или напрячь и расслабить мышцы

ПРАКТИКА 04 / 10

Дыхание стало коротким и частым

Мягко удлинить выдох или выбрать 4–7–8

ПРАКТИКА 05

Хочется короткой дыхательной практики

Физиологический вздох

ПРАКТИКА 06 / 08 / 12

Нужны ритм и ощущение контакта с собой

«Бабочка», покачивание или гудение

ПРАКТИКА 11 / 13

Хочется добавить мягкий сенсорный стимул

Массаж ушной раковины или прохладное полотенце

Если сейчас ни одна практика не откликается, не нужно заставлять себя. Иногда поддержкой становятся пауза, отдых, присутствие близкого человека или обращение за профессиональной помощью.

О чём важно помнить

Телесные практики могут помочь в конкретный момент: вернуть немного опоры, снизить интенсивность переживания и лучше услышать своё состояние. Но они не обязаны справляться со всем и не заменяют медицинскую или психотерапевтическую помощь.

При боли в груди, обмороке, выраженном нарушении дыхания, внезапных неврологических симптомах или непосредственной угрозе жизни нужна срочная медицинская помощь.

Когда стоит обратиться за поддержкой

- тревога регулярно возвращается, усиливается или становится трудно управляемой;
- она влияет на сон, работу, отношения, телесное самочувствие или привычную жизнь;
- практики приносят лишь кратковременное облегчение, а без их повторения тревога быстро возвращается или усиливается;
- вам хочется не только уменьшить симптом, но и понять, что за ним стоит.

Если хочется понять глубже

В психотерапии можно исследовать не только проявления тревоги, но и её связь с вашим опытом, отношениями и жизненным контекстом.

[ЗАПИСАТЬСЯ НА САЙТЕ →](#)

juliatitova.ru