

## ОСОЗНАННАЯ РЕЛАКСАЦИЯ КАК СРЕДСТВО ДОСТИЖЕНИЯ СВЕРХСОЗНАНИЯ И ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ БОЛЕЗНЕЙ

Бондарь Т. В., *студентка*

Релаксация (расслабление) приобрела актуальность в настоящие дни в связи с повышением эффективности обучения и улучшением психосоматического здоровья. Йога нидра – особый метод полного физического, умственного и эмоционального расслабления.

Йогу нидру часто называют психическим сном, глубокой релаксацией с внутренним осознанием, когда на грани сна и бодрствования происходит неожиданный контакт подсознательного и сознательного. Если сознание отделить от внешнего восприятия оно наполняется силой, которую можно использовать в различных целях: укрепление памяти, накопление знаний, повышение творческих способностей, преобразование всей личности.

Уже доказано, что йога нидра значительно повышает эффект обучаемости, сверхсознания. Существует много методов и систем обучения и наиболее распространенным является школьная система поощрений. Подлинное же образование предполагает преобразование ума.

Йогическая система образования предпочитает спонтанный способ усвоения, для которого не требуется особенно напрягать умственные способности - символический способ, воздействующий на подсознание. Йога нидра используется как метод повышения функции памяти. Это достигается с помощью процесса откладывания информации в подсознании в состоянии осознанности.

Исследователи пришли к заключению, что при изучении нового, незнакомого ранее материала йога нидра играет важную роль, т.к. она воздействует на оба полушария мозга: на аналитическое, сознательно-логическое левое полушарие и на синтетическое, подсознательно-алогичное правое. В этом отношении музыка является наиболее эффективным посредником, что позволяет на важном уроке, ввести в действие подсознательный канал, и тогда оба полушария начинают работать синхронно. Позже, когда урок будет перечитан осознанно, оба полушария объединяются и процесс обучения и запоминания происходит плодотворно.

В настоящее время методы йога нидры широко используются в различных системах обучения и дают поразительные результаты. Так, например, болгарский психолог и генеральный директор института суггестопедии в Софии д-р Георгий Лозанов применяет методы йога нидры для создания такой атмосферы, когда знания начинают усваиваться спонтанно и затем вспоминаются без проблем.. Используя этот метод, Лозанов сократил время, необходимое для изучения иностранного языка, вдвое. Значит максимальное усвоение знаний возможно при соблюдении двух условий - глубокой релаксации и спонтанной осознанности. Известный доктор Габриэла Рэкл сказала: "Замечены также существенные изменения в природе личности человека: исчезают не только такие психосоматические проблемы, как головные боли, желудочно-кишечные недомогания и беспокойство, но в целом человек становится более подтянутым, уверенным в себе, открытым и непосредственным, возрастает также и творческий потенциал". К тому же, новый метод обучения устраняет усталость и скуку, как постоянных спутниц старых форм обучения.

Вследствие этого, йога нидра является наиболее эффективной системой формирования психических и интуитивных возможностей человека, играет важную роль в психическом развитии детей, которые, в отличие от взрослых, еще не утратили сверхчувственных способностей (способность к живому визуализированию и фантазированию). Дети видят потерянный рай взрослых. Современный взрослый человек, лишенный дара непосредственной спонтанной созидательности стал изолированным рациональным существом без иррациональности. Утратив комфорт самовыражения, цивилизованный человек приобрел дискомфорт психосоматических болезней.

Таким образом, йога нидра обеспечивает психическое здоровье личности, повышает творческий потенциал, интеллектуальный уровень, а также способствует достижению сверхсознания. Это идеальное средство, нейтрализующее деградацию детского сознания и повышающее естественные творческие способности детей при помощи простых средств в современных условиях развития.

Науч. рук. - Кривопишина Е.А., к.п.н. доц.