

# Savireguliacijos pagrindai: įvadas į relaksaciją, koncentraciją ir meditaciją

## Preliminarus užsiėmimų planas

### 1. Spalio 6 d. Įvadas

Savireguliacijos apibrėžimas. Autonominės pusiausvyros teorija ir jos ryšys su savireguliacija. Sąmoningos savireguliacijos poreikis. Autonominių procesų sąmoningo valdymo galimybės. Pagrindiniai psichofiziologinės būsenos elementai ir jų tarpusavio sąveika. Kurso planas ir darbo principai. Namų darbai: natūralaus kvėpavimo stebėjimas.

### 2. Spalio 13 d. Kvėpavimo fiziologija, ryšiai su kitomis fiziologinėmis sistemomis ir savijauta

Kvėpavimo fiziologijos pagrindai. Vyraujanti kvėpavimo vieta, įkvėpimo – iškvėpimo santykis, pauzės ir šių elementų ryšys su emocine savijauta. Natūralaus kvėpavimo stebėjimo metodas. Rezonansinio kvėpavimo dažnio teorija ir praktika. Kvėpavimo ir širdies-kraujagyslių sistemų darnos galimybė ir jos mokslinis pagrindas. Namų darbai: rezonansinio kvėpavimo praktika.

### 3. Spalio 20 d. Raumenų įtampos valdymas

Disponezės – nereikalingos raumenų įtampos idėja. Disponezės prevencijos ir šalinimo principai. Dinaminės (progresyvios) raumenų relaksacijos metodas. „Pasyvios“ relaksacijos metodas. Iššūkių taikymas mokantis raumenų atpalaidavimo. Autogeninės treniruotės metodų taikymas raumenų atpalaidavimui. Kontrastų (sąmoningų įtampos lygių) metodas. Namų darbai: dinaminė relaksacija.

### 4. Spalio 27 d. Vaizduotės taikymas ir biologinis grįžtamasis ryšys

Vaizduotės taikymo psichofiziologinės būsenos valdymui galimybės. Vaizduotės metodų privalumai ir taikymo principai. „Ramios vietos“ pratimas. Kūno vaizdinių pratimas. Biologinio grįžtamojo ryšio taikymo specifika. Išorinio būsenos kriterijaus nauda. Širdies dažnio variabilumo, temperatūros, odos elektrinių savybių ir kitų fiziologinių parametrų taikymo specifika. Tarpinis apibendrinimas: relaksacijos principai. Namų darbai: „ramios vietos“ vaizdinių metodas.

### 5. Lapkričio 3 d. Dėmesio (koncentracijos) lavinimo principai

Koncentracijos lavinimo, kaip praktikos, apibrėžimas. Pagrindiniai koncentracijos lavinimo metodai ir darbo principai. Dėmesio objekto variantai: vaizdinys, mantra, kūno procesai, judesys, santykis, mintys, jausmai, aplinkos objektai. Koncentracijos ryšiai su relaksacija ir meditacija. Namų darbai: judesio ir aplinkos stebėjimas.

### 6. Lapkričio 10 d. Minčių ir nuostatų keitimas, kaip psichofiziologinės būsenos valdymo elementas

Mintys ir nuostatos, kaip psichofiziologinės būsenos veiksnys. Minčių ir nuostatų valdymo galimybės: „tiesioginis“ ir „aplinkinis“ (per dėmesio objektą, vaizdinius ir kt.) keitimas. Kognityvinės psichologijos metodai mintims keisti. Minčių keitimo žurnalas. Asmeniškai reikšmingi teiginiai (angl. affirmations), jų taikymo principai ir veiksmingumas. Namų darbai: asmeniniai teiginiai.

### 7. Lapkričio 17 d. Meditacijos kryptys

Meditacijos apibrėžimai. Meditacijos formų įvairovė. Meditacijos ryšys su religingumu. Budizmo, jogos ir kitos tradicinės meditacijos kryptys. Vipassana, mindfulness ir kitų šiuolaikinių meditacijos krypčių palyginimas. „Formali“ ir „neformali“ meditacijos formos. Asmeninės meditacijos praktikos formavimas. Namų darbas: kūno peržvalga ir asmeninė meditacijos praktika.

### 8. Lapkričio 24 d. Apibendrinimas. Individuali relaksacijos, koncentracijos ir meditacijos praktika

Meditacijos žingsniai ir formos. Kurso apibendrinimas. Asmeninė dalyvių patirtis ir klausimai. Namų darbai: asmeninė relaksacijos, koncentracijos ir meditacijos praktika.