

# Savireguliacijos pagrindai: įvadas į relaksaciją, koncentraciją ir meditaciją

2016 m. spalio 8 ir 22 d.

## Programa

2016 m. spalio 8 d.

9.30 – 11.00	<b>Įvadas</b> Susipažinimas. 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. Seminaro planas ir darbo principai. Integruotos praktikos pavyzdys: penkių elementų meditacija.
11.00 – 11.15	Pertraukėlė
11.15 – 12.45	<b>Kvėpavimo fiziologija, ryšiai su kitomis fiziologinėmis sistemomis ir savijauta</b> Kvėpavimo fiziologijos pagrindai. Vyraujanti kvėpavimo vieta, įkvėpimo – iškvėpimo santykis, kvėpavimo valingumas ir šių aspektų 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. Biologinio grįžtamojo ryšio taikymas širdies – kvėpavimo darnai lavinti. Rezonansinio kvėpavimo praktika.
12.45 – 13.45	Pertrauka
13.45 – 15.15	<b>Neįsisąmonintos raumenų įtampos atpažinimas ir valdymas. Dinaminė raumenų relaksacija</b> Disponezės – nereikalingos raumenų įtampos idėja. Disponezės prevencijos ir šalinimo principai. Paprasti pratimai, mokantys pastebėti įtampą kasdienybėje. Biologinio grįžtamojo ryšio taikymas dirbant su raumenų įtampa. Judesio taikymas atsipalaidavimui. Atpalaidavimas po įtempimo (dinaminis raumenų įtempimas – atpalaidavimas). Dinaminės (progresyvos) raumenų relaksacijos metodo variacijos. „Pasyvios“ relaksacijos metodas.
15.15 – 15.30	Pertraukėlė
15.30 – 17.00	<b>Kiti darbo su raumenų įtampa būdai. Dienos apibendrinimas ir metodiniai patarimai</b> Vaizdinių taikymas raumenų atpalaidavimui. Kontrastų (tikslingų įtampos lygių) metodas. Iššūkių taikymas dirbant su įtampa. Pratimas su partneriu. Apibendrinimas ir metodiniai patarimai: formali ir neformali praktikos formos, savireguliacija, kaip įgūdis. Dalyvių klausimai.

**2016 m. spalio 22 d.**

9.30 – 11.00	<b>Biologinis grįžtamasis ryšys ir vaizduotės taikymas</b> Biologinio grįžtamojo ryšio principai. Išorinio būsenos kriterijaus nauda. Širdies dažnio variabilumo, temperatūros, odos elektrinių savybių ir kitų fiziologinių parametrų taikymo specifika. Psichofiziologinis streso profilis ir kiti įvertinimo metodai. Vaizduotės taikymo psichofiziologinės būsenos valdymui galimybės. Vaizduotės metodų privalumai ir taikymo principai. Kūno vaizdinių taikymas. „Ramios vietos“ pratimas.
11.00 – 11.15	Pertraukėlė
11.15 – 12.45	<b>Dėmesio (koncentracijos) lavinimo principai</b> 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. Judesio ir objekto stebėjimo praktika.
12.45 – 13.45	Pertrauka
13.45 – 15.15	<b>Savireguliacijos sistemos ir mokyklos</b> Savireguliacijos sistemų pavyzdžiai ir palyginimas: autogeninė treniruotė, K. Dineikos „psichofizinė treniruotė“, trumpos „kombinuotos“ technikos. Šiuolaikinės populiariausios meditacijos kryptys. Individualios praktikos formavimo principai. Trumpųjų technikų praktika.
15.15 – 15.30	Pertraukėlė
15.30 – 17.00	<b>Apibendrinimas</b> Seminaro turinio suvestinė. Savireguliacijos lavinimo vieta psichoterapijoje ir ugdyme. Mokytojo vaidmuo, sistemingumo svarba ir kitos savireguliacijos subtilybės. Krepšelis namams: ką ir kaip realiai panaudosiu? Rekomenduojamos darbo kryptys ir metodiniai nurodymai. Dalyvių grįžtamasis ryšys, klausimai ir diskusija. Vaizduotės pratimas pabaigai.