Разработан психофизиологический тренажер «Эмоциональное равновесие»

Разработанный тренажер позволяет сочетано применять принцип биологической обратной связи, приемы арт-терапии, респираторно – синхронизированной цветостимуляции, ароматерапии и музыкотерапии. Конструктивно он оформлен в виде электромеханической фигурки сердца с махающими с частотой 1Гц крылышками. На крылышках закреплены зеленые светодиоды, зажигающимися на такте «выдоха». Одновременно на такте «выдоха» автоматически включается медитативная музыка.

Такт «вдоха» сопровождается включением ультразвукового распылителя эфирного масла с эффектом стабилизации эмоционального состояния, например, эфирного масла лаванды.

Техническое решение разработки позволяет ускоренно освоить следующие психофизиологические приемы, способствующие стабилизации эмоционального состояния:

-волевого управления дыханием (при этом ритм диафрагмального дыхания по принципу биологической обратной связи отражается в физиологическом зеркале ароматических, световых и акустических стимулов);

-метрономизированного типа дыхания (по частоте визуализируемых «взмахов крылышек» красочной электромеханической фигурки сердца), способствующего респираторному усилению вариабельности сердечного ритма, повышению чувствительности барорецепторов, активации парасимпатического тонуса вегетативной нервной системы.

Вышеотмеченные дыхательные техники способствуют:

-снижению симпатической активации звена вегетативной регуляции;

-формированию состояния вегетативного баланса;

-активации механизмов саморегуляции;

-отвлечению от стрессогенного стиля мышления;

-повышению уровня стрессоустойчивости;

-самоиндукции состояния мягкого транса и последующей его утилизации для формирования эффектов стабилизации эмоционального состояния.

Конструктивной новизной разработки является оформление визуального метронома (для осуществления метронозированного типа дыхания) в виде красочной электромеханической фигурки сердца с махающими с частотой 1гц крылышками, освещение которых синхронизировано с тактом «выдоха».

Таким образом, реализуемый разработкой биоадаптивный принцип сочетанного применения инструментальных психотехник респираторно - синхронизированной цветотерапии, ароматерапии, музыкотерапии и арт-терапии на фоне волевого управления дыханием по принципу биологической обратной связи , создает предпосылки для общедоступного ускоренного самоформирования навыков стабилизации эмоционального состояния.

Более подробное описание практического применения предложенной разработки в целях тренинга по самоформированию состояния эмоционального равновесия отражено автором (Чаусовский Григорий ютуб) в видеосюжете:

https://www.youtube.com/watch?v=ixr wc8XzKQ8