

# "Аутогенная тренировка"



## **АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА КАК СРЕДСТВО САМОПОМОЩИ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА**

Жизнь человека - это множество форм деятельности, поступков, общения. Современная жизнь – это еще и быстрый темп жизни, информационное воздействие - часто стрессогенное, агрессивное. От современного человека, испытывающего огромные нагрузки, требуется постоянный самоконтроль. При перенапряжении возникают всевозможные срывы, нарушающие основные функции организма, такие, как дыхание, пищеварение, не говоря уже о духовной жизни.

Формирование навыка психической саморегуляции является реакцией человека на требования современной жизни. Сформированность процессов саморегуляции определяет общение и поведение человека, его здоровье, особенности его деятельности, ее конечный исход, успешность, надежность, продуктивность.

Среди множества техник психической саморегуляции обращают на себя внимание те, что рассчитаны на самостоятельное применение. И одной из них является аутогенная тренировка (АТ).

Аутогенная тренировка – метод самовнушения, который позволяет посредством тренировки психических процессов влиять на деятельность систем и органов; предложен в 1932 году немецким психотерапевтом И.Г. Шульцем. Аутогенная тренировка учит человека глубоко расслабляться, приводить себя в гипноидное состояние и в этом состоянии с помощью формул самовнушения благотворно влиять на свое настроение, чувства, намерения, враню, внушать себе желаемые модели поведения. В буквальном смысле аутогенная тренировка означает самовоспитание с помощью специальных упражнений.

Слово «аутогенный» происходит от греческого *autogenes* - «сам производящий». Аутогенная тренировка дает возможность достигнуть без постороннего влияния благотворного состояния, самостоятельно мобилизовать резервы своего организма («самогипноз»). Овладев АТ, человек сумеет разорвать порочную закономерность: современный образ жизни – стрессовые ситуации – перегрузки психики-болезни.

В основе метода АТ лежит использование формул самовнушения, элементов восточных техник и погружения в релаксационное состояние. Главный элемент аутогенной тренировки – усвоение и оперирование формулами самовнушения в виде самоприказов, когда формируется связь между словесными формулировками и возникновением определенных состояний.

Для формирования требуемого состояния используются «формулы-цели» разной направленности: нейтрализующие, усиливающие, направляющие, парадоксальные, поддерживающие. Главная формула самовнушения представляет собой констатацию факта, например: «Мое тело расслаблено» или «Сон крепкий», «Я бодр, полон сил и энергии».

Фраза самовнушения – это предложение, составленное в настоящем времени. Формула самовнушения – это задание, которое необходимо выполнить. Формулы самовнушения могут способствовать расслаблению, отдыху, переходу ко сну или же, наоборот, оказывать активирующее воздействие. С помощью фраз самовнушения, проговариваемых самому себе, человек может регулировать своё настроение, восстанавливать сон и трудоспособность при физическом и нервном истощении.

Аутогенная тренировка (аутотренинг) – метод психопрофилактики, психогигиены и психотерапии. Благодаря АТ можно укрепить свое здоровье, улучшить самочувствие, уменьшить эмоциональное и мышечное напряжение, интенсивность болевых ощущений, нейтрализовать негативные стрессовые реакции организма. АТ учит самообладанию, помогает личностному и духовному развитию, помогает прийти к уравновешенности.

Метод аутогенной тренировки применяется в клинической практике для лечения заболеваний функционального и органического характера. АТ широко применяется при лечении неврозов, в психиатрии, в терапии таких болезней как бронхиальная астма, артериальная гипертензия, язвенная болезнь, эзофагоспазм, стенокардия, заикание, пр. Аутогенная тренировка повышает эффективность лечения этих болезней в составе с другими компонентами терапевтического комплекса. Лечебный эффект АТ обусловлен повышением тонуса парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, ослаблением активности лимбической и гипоталамической областей головного мозга (отвечающими за эмоциональные настройки организма).

Метод аутогенной тренировки используется также в области авиационной и космической физиологии, инженерной психологии, общей и военной педагогики, при обучении актерскому искусству, в системе подготовки спортсменов к соревнованиям, для ускорения процессов восстановления после соревнований, а также в ряде других профессий, связанных с острыми или хроническими стрессовыми ситуациями.

Использование аутотренинга не показано при состояниях неясного сознания и бреда, острых соматических приступах и вегетативных кризах. Низкие результаты аутогенная тренировка показывает при лечении истерии, психастении, ипохондрических синдромов.

Аутогенная тренировка требует безусловной и терпеливо развиваемой внутренней собранности (сосредоточенности), полного самоуглубления. Это достигается путем соответствующей тренировки концентрации внимания.

Практикующий аутотренинг, испытывает приятные ощущения тепла и расслабления во всем теле, тяжесть в руках и ногах. Ощущение тяжести возникает в том случае, если расслаблены скелетные мышцы, ощущение тепла – если сосуды расширяются и приток крови по ним увеличивается. В аутотренинге вырабатывается концентрированное расслабление в 6 сферах: мускулатура, кровеносные сосуды, сердце, органы дыхания, органы брюшной полости, голова. Сознание проясняется, наблюдается ментальное расслабление.

Аутогенная тренировка требует также полной тишины (краткие пояснения и часть упражнений, производимых под руководством психолога,

психотерапевта допустимы вначале), затем АТ выполняется самостоятельно в полном молчании.

Аутогенная тренировка разделяется на «низшую» ступень, включающую упражнения на релаксацию и самовнушение, и «высшую», направленную на вхождение в трансовые состояния разной глубины и интенсивности.

При занятиях низшей ступенью аутотренинга практикуется шесть разновидностей упражнений:

- Упражнение 1 направлено на мышечное расслабление. Формула самовнушения «Я абсолютно спокоен», «Руки тяжелые», «Ноги тяжелые». Краткая формула «Тяжело».
- Упражнение 2 направлено на ощущение тепла. Формула самовнушения «Руки теплеют», «Ноги теплеют». Краткая формула «Тепло».
- Упражнение 3 направлено на регуляцию деятельности сердца. Формула самовнушения «Сердце бьется спокойно». Краткая формула «Спокойно».
- Упражнение 4 воздействует на дыхание. Формула самовнушения «Дыхание спокойное», «Мне дышится легко».
- Упражнение 5 направлено на регуляцию деятельности органов брюшной полости. Формула самовнушения «Тепло растекается по солнечному сплетению».
- Упражнение 6 направлено на усиление успокаивающего эффекта, вызывание ощущение прохлады в области лба. Формула самовнушения «Лоб приятно прохладный».

Упражнения АТ выполняется в позе «кучера» либо полулежа в кресле, либо лежа на спине. В конце комплекса АТ низшей ступени вызывается обратный эффект – состояние собранности. АТ низшей ступени вырабатывает способность самопроизвольно переключаться из состояния расслабления в состояние собранности.

Упражнения высшей ступени применяются с целью представления абстрактных понятий, например «счастья», «истины», др. вызывания мощных облагораживающих эмоций, вызывания образов значимых людей, обращения к бессознательной части своей психики и получения ответов на вопросы «Чего я хочу», «Кто я такой?», «В чем моя главная проблема?», др. Упражнения высшей ступени способствуют разрешению внутренних конфликтов, высвобождению эмоций.

Важно найти и освоить свою форму аутогенной тренировки. На усвоение комплекса АТ низшей ступени обычно уходит 25-30 занятий (2,5—3 месяца) при ежедневном двух-трехкратном выполнении упражнений. В последующие 4—6 месяца результаты более выражены, наступают быстрее.

Важно не забывать о пользе аутотренинга в обычные трудовые дни. Напряжение расходует силы, расслабление экономит их. В процессе аутогенной тренировки человек имеет возможность отдохнуть, происходит экономия и восстановление его сил. Углубление в себя на 5— 10 мин оказывает освежающее действие и повышает жизненный тонус.

