

# Аутогенная тренировка

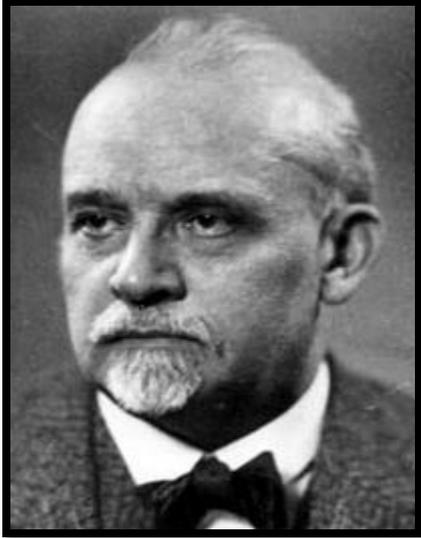
*по предмету: «Психология саморегуляции»  
студентки: д/о 5 курса «Психология»  
Ильященко Маририны.*

**Аутогенная тренировка** — психотерапевтическая методика, направленная на восстановление динамического равновесия гомеостатических механизмов человеческого организма, нарушенных в результате дистресса.

Основой **аутогенной тренировки** является самогипноз - способность, которая есть у каждого человека.

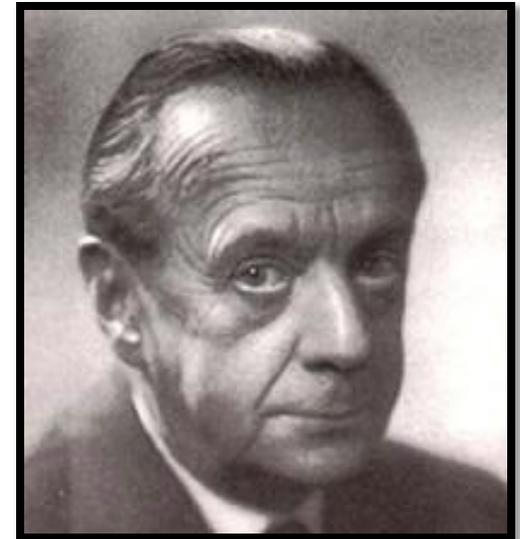


# История



В начале 1900-х годов нейропсихолог Оскар Фогт заметил, что некоторые его пациенты сами себя вводят в гипнотическое состояние. Фогт назвал это состояние **самогипнозом**. Такие пациенты в меньшей степени утомлялись, испытывали меньше напряжения и страдали от меньшего количества психосоматических расстройств (например, головных болей), чем другие.

Немецкий психиатр Иоганн Шульц применял гипноз в работе с пациентами. В 1932 году он изобрел аутогенную тренировку на основе наблюдений Фогта. Шульц обнаружил, что пациенты, которых он гипнотизировал, испытывали два основных ощущения: тепло, разливающееся по всему телу, и тяжесть в конечностях и торсе. Аутогенная тренировка Шульца представляет собой комплекс упражнений, с помощью которых вызываются эти ощущения и, вследствие их появления — **самогипноз**.



Тепло, разливающееся по всему телу, появляется из-за расширения кровеносных сосудов, что вызывает приток крови ко всем частям тела. Чувство тяжести возникает из-за расслабления мышц. Так как расширение сосудов и расслабление мышц являются компонентами реакции релаксации, **аутогенную тренировку** стали использовать как технику релаксации, помогающую справиться со стрессом. Шульц описывал **аутогенную тренировку** как способ лечения невротиков с психосоматическими заболеваниями. Однако этот способ быстро стали применять и здоровые люди, которые хотели научиться самостоятельно регулировать свое психологическое и физиологическое состояние. Частично своим успехом и популярностью **аутогенная тренировка** обязана работам ученика Шульца Вольфг



# Инструкции по выполнению

Важная деталь - при выполнении **аутогенной тренировки** необходимо относиться к этому процессу пассивно, не стараться, чтобы что-то получилось. То есть чтобы расслабиться, нужно расслабиться. Просто выполняйте упражнения — и будь что будет.

Несмотря на то, что и **аутогенная тренировка**, и медитация вызывают реакцию релаксации, достигается она разными способами. В процессе медитации расслабление тела осуществляется посредством сознания. В **аутогенной тренировке** ощущения тепла и тяжести используются для того, чтобы сначала расслабить тело, а затем — передать это расслабление в сознание путем визуализации.



# Физиологические эффекты

Физиологические эффекты **аутогенной тренировки** схожи с эффектами всех релаксационных техник, вызывающих восстановительную деятельность организма. Сердцебиение, ритм дыхания, мышечное напряжение и содержание холестерина в крови снижаются. Альфа-волновая (слабые колебания с частотой 7-12 Гц) активность мозга и приток крови к конечностям увеличивается. Приток крови к конечностям помог начать лечение болезни Рейно аутогенными методами. У страдающих этой болезнью нарушен приток крови к конечностям. К тому же страдающие мигренями и бессонницами также получают пользу от аутогенной тренировки, как и гипертоники.



И наконец, увеличение альфа-волновой активности мозга — признак расслабления сознания, что также является результатом **аутогенной тренировки**. Данные других исследований, не зафиксированные в документах, но не менее рациональные, показывают, что **аутогенная тренировка** помогает при бронхиальной астме, запорах, психическом спазме, несварении желудка, язвах, геморрое, туберкулезе, диабете и ревматических болях в спине. **Аутогенная тренировка** заслуживает пристального внимания еще и потому, что способствует лечению рака и продолжительных головных болей. К тому же диабетики, занимающиеся **аутогенной тренировкой**, смогли частично возобновить функцию Лангерганса, то есть их потребность в инсулине снизилась.



# Психологические эффекты

Яркая демонстрация психологического эффекта **аутогенной тренировки** — случай, когда испытуемый выдержал боль, причиненную ожогом третьей степени от зажженной сигареты, которую ему положили на внешнюю сторону ладони. Такие опыты побуждают задуматься о том, какую власть имеет сознание над нашим телом. В любом случае, **аутогенная тренировка** помогает тем, кто испытывает сильную боль, перенести ее с большей легкостью.



**Аутогенная тренировка** была разработана также для того, чтобы помочь людям **снизить тревожность**, уменьшить подавленность, усталость и повысить сопротивляемость стрессу. Было замечено, что даже роженицы испытывали меньше боли и тревоги в процессе родов. Мужчины, страдающие морской болезнью, благодаря **аутогенной тренировке** избавились от этих симптомов быстрее, чем мужчины из контрольной группы. Спортсмены улучшили свои показатели с помощью **аутогенной тренировки**, так как преодолели тревожность, вызванную предстоящим соревнованием.



Шульц и Люте называют несколько факторов, соблюдение которых необходимо для успешной **аутогенной тренировки**:

- ✓ высокая мотивация и готовность к деятельности;
- ✓ рациональный уровень самоконтроля и саморегуляции;
- ✓ поддержание определенного положения тела, способствующего получению пользы;
- ✓ сведение к минимуму воздействия внешних стимулов и концентрация сознания на внутренних ощущениях;
- ✓ концентрация внимания на телесных ощущениях.

# Положение тела

Существует три основных положения тела для аутогенной тренировки: одно положение лежа и два — сидя. Первое: вы лежите на спине, ступни ног слегка разведены, носки направлены в разные стороны. Под ту часть тела, которая испытывает неудобство, подложите подушку. Остерегайтесь неровного положения тела. Руки лежат вдоль тела, но не касаются его; локти слегка согнуты, а ладони — «смотрят» вверх.



В положении сидя есть два варианта.

Первый вариант — сядьте ровно на стул или кресло с прямой спинкой, которая будет поддерживать вашу голову, сохраняйте позвоночник прямым. Ягодицы должны быть перпендикулярны спинке кресла, а сиденье — достаточно длинным, чтобы поддерживать ваши бедра. Ваши руки, кисти и пальцы могут лежать на подлокотниках кресла или на коленях. Второй вариант позиции сидя: возьмите табуретку или стул с низкой спинкой, чтобы в процессе сидения не было опоры для спины. Сядьте на край сиденья, обопритесь руками о бедра, кисти и пальцы рук должны оставаться свободными. Голова также висит свободно, подбородок находится около груди. Ноги на ширине плеч, кончики пальцев ног слегка видны из-за коленей.

Независимо от выбранной вами позиции, убедитесь в том, что ваше тело расслаблено, напряжение мышц минимально.



## Шесть начальных стадий **аутогенной тренировки**:

- ✓ концентрация на ощущении тяжести в руках и ногах (начинайте с той руки или ноги, которая ощущается в данный момент более тяжелой);
- ✓ концентрация на ощущении тепла в руках и ногах (начинайте с той руки или ноги, которая ощущается в данный момент более тяжелой);
- ✓ концентрация на ощущении тепла в районе сердца;
- ✓ концентрация на дыхании;
- ✓ концентрация на ощущении тепла в области живота;
- ✓ концентрация на ощущении прохлады в области лба.

Эти стадии сменяют друг друга последовательно; нужно в совершенстве освоить каждую из них, перед тем как переходить к следующей.

# Инструкции для каждой стадии

*Стадия 1: Тяжесть.* Моя правая рука тяжелеет...

Моя левая рука тяжелеет... Мои руки стали тяжелыми. Моя правая нога тяжелеет... Моя левая нога тяжелеет... Мои ноги стали тяжелыми. Мои руки и ноги стали тяжелыми.

*Стадия 2: Тепло.*

По моей правой руке разливается тепло...

По моей левой руке разливается тепло...

По моим рукам разливается тепло...

По моей правой ноге разливается тепло...

По моей левой ноге разливается тепло...

По моим ногам разливается тепло...

По моим рукам и ногам разливается тепло.

*Стадия 3: Сердце,*

Мое сердце бьется ровно и спокойно (повторите четыре раза).

*Стадия 4: Дыхание.*

Мое дыхание спокойно и ровно.

Я дышу абсолютно легко (повторите четыре раза).

*Стадия 5: Солнечное сплетение.*

В области солнечного сплетения разливается тепло (повторите четыре раза).

*Стадия 6: Лоб.*

Мой лоб прохладен (повторите четыре раза).

# Визуализация

Вторая ступень **аутогенной тренировки** — воображение приятных, спокойных картинок для того, чтобы распространить расслабление, достигнутое телом, в сознание.

Для того, чтобы начать визуализацию, нужно определить свою расслабляющую картинку. Некоторые представляют себя катающимися на лодке по спокойному озеру в солнечный день. Иные предпочитают порхающих в воздухе птичек, накатывающиеся на берег морские волны или уютную комнату с камином.

Визуализация расслабляющих картинок (иногда называемая аутогенной медитацией) начинается с закрывания глаз вверх, как будто вы пытаетесь рассмотреть свой собственный лоб. Как было показано в исследованиях, уже сам этот процесс сказывается на альфа-волновой активности мозга.

Следующий шаг — визуализация одного цвета, по вашему выбору, по всему полю зрения. Затем представьте, как из этого цвета появляются картины. После того как вы выполни все эти задания, попытайтесь представить какой-нибудь предмет на темном фоне. Образ этого предмета должен быть четким, неподвижным и неизменным в течение длительного времени (от сорока до шестидесяти минут).

Следующая стадия аутогенной медитации — визуализация абстрактного понятия (например, свободы). На это может уйти от двух до шести недель. Затем вы можете перейти к концентрации на чувствах, представляя себя в разных ситуациях. Например, вы можете сконцентрироваться на своих ощущениях, представив, что катаетесь на облаке.

На следующей стадии вы визуализируете других людей, сначала тех, к кому относитесь нейтрально (например, знакомого продавца), потом — членов своей семьи и друзей. Предполагается, что в результате такой визуализации вы переживаете некий инсайт (внутреннее озарение) относительно отношений с этими людьми. Иначе говоря, отношения с теми, с кем вы конфликтуете, улучшатся после переживания инсайта в процессе аутогенной медитации.



# Полезьа аутогенной тренировки

Слово «аутогенная» происходит от двух латинских слов: *autos* — сам и *genos* — происхождение. Это значит, что вы выполняете это действие сами для себя. Здесь также отражена самоцелительная природа **аутогенной тренировки**. Этот метод приносит пользу как для физиологического, так и для психологического состояния. Частично по этой причине **аутогенные тренировки** пользуются популярностью в Европе.

