

Презентация на тему

**«Сущность, методика
и практическое
использование АТ
(аутогенная тренировка)»**

План:

1. Введение.
2. ИСТОКИ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ.
3. ТЕХНИКА ТРЕНИРОВКИ .
4. ФОРМУЛЫ ЦЕЛИ.
5. НЕДОСТАТКИ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ.
6. ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

1. В современной жизни человек подвергается многим негативным факторам, таким, как стресс, переутомление, и многое другое, что отрицательно сказывается как на физическом, так и на психическом здоровье. **Примерно две трети всех заболеваний имеют полностью или частично психическую природу.** Из-за растущей нагрузки на психику, с одной стороны, и в результате снижения физических нагрузок, с другой стороны, к психике и всему организму человека предъявляются более высокие, чем прежде, требования. **Современный человек испытывает большие нагрузки,** но многие из них, вредящие здоровью, **создает сам.** Он взвинчивает себя и окружающих, сам загоняет себя в стрессовые ситуации. Рано или поздно следствием становятся болезни.

Аутогенная (от греч. autos - сам и – genos- возникающий) тренировка -метод самовнушения, предложенный немецким психотерапевтом И.Шульцем в 1932г. при этом методе первоначально путем самовнушения вызывается ощущение тяжести в теле и таким образом достигается состояние мышечного расслабления - релаксации. Затем проводятся самовнушения, направленные на различные функции организма.

- Аутогенная тренировки является методом саморегуляции психических и вегетативных функций. Поэтому она не только нашла лечебное применение, но и стала использоваться в педагогике, спорте, на промышленных предприятиях.
- С лечебной целью аутогенная тренировка может быть применена в качестве симптоматического средства для устранения различных обратимых нарушений, в первую очередь у больных неврозами.

Каждая тренировка начинается с сосредоточения на спокойствии, которое известно из всех видов медитации. Все методики расслабления начинаются с настройки на спокойствие, которая не является сама по себе упражнением аутогенной тренировки и которую Шульц называл «целеуказующей интермедией».

Цель:

1. Сужение сознания, фильтрация внешних ощущений, подавление внутренних раздражителей (обрывков мыслей).
2. Успокоение.

Формула звучит так:

«Я совершенно спокоен» (1 -2 раза)

Если вы перед тренировкой нервничали или были возбуждены, то рекомендуется следующая формула:

«Я совершенно спокоен и расслаблен» 1 -4 раза.

- В процессе тренировки нужно будет последовательно **овладеть шестью упражнениями**. Овладение каждым из них занимает 10-14 дней, т.е. всего для овладения техникой потребуются около 2-3 месяцев. После этого желательно самостоятельно продолжать тренировку хотя бы по одному разу в день еще в течение 4-6 месяцев, чтобы в совершенстве овладеть техникой и быть способным быстро, автоматически, в любой обстановке оказать влияние на соответствующую функцию организма.

Упражнение №1.

Расслабляем тело

Основная задача данного упражнения заключается в том, чтобы практикующий аутогенную тренировку человек смог научиться расслаблять свое тело.

Вам необходимо принять комфортное положение (лечь или сесть). Каждое утверждение следует повторять трижды. Сначала вам необходимо в совершенстве освоить первое утверждение, и только после этого можно переходить ко второму утверждению. После освоения второго утверждения переходите к освоению третьего утверждения и т.д.

Упражнение 2 - вызывание ощущения тепла.

Мысленно повторяют:

- ▣ «тело тяжелое» (вызывается ощущение тяжести и мышечного расслабления) - 1-2 раза
- ▣ «Я совершенно спокоен» - 1 раз
- ▣ «Правая (левая) рука теплая - 5 раз.

В процессе тренировок, по мере того как ощущение тепла возникает во второй руке, далее в ногах и затем во всем теле, переходят к формулам «обе руки теплые», «руки и ноги теплые», «тело теплое». Упражнение считается усвоенным, когда ощущение тепла вызывается легко и отчетливо.

Упражнение 3 - регуляция ритма сердечной деятельности

- Вызывается ощущение тяжести, покоя, тепла, как в упражнении 2 (однократное повторение соответствующей формулы). Затем мысленно 5-6 раз повторяют формулу: «Сердце бьется спокойно и мощно». Предварительно рекомендуется научиться мысленно считать сердцебиения. Если этого умения нет, то при выполнении упражнения первые дни рекомендуют класть правую руку на область сердца, чтобы ощущать сердечный толчок (под локоть руки подкладывается подушечка, чтобы рука лежала повыше). Упражнение считается усвоенным, когда удастся влиять на ритм сердечной деятельности.

Упражнение 4 - регуляция дыхания.

- Вызывается ощущение, появляющееся при выполнении упражнений 1-3, - тяжести, покоя и т.д. затем мысленно 5-6 раз повторяют формулу: «дыхание спокойное» или, чтобы подчеркнуть, что акт дыхания протекает при этом автоматически, без напряжения, можно применить формулу: «дышится спокойно».

Упражнение 5 - влияние на органы брюшной полости

- расстояния между нижним краем грудины и пупком. Вызываются такие же ощущения, как при выполнении упражнения 1-4. затем мысленно 5-6 раз повторяют формулу: «Солнечное сплетение теплое, излучает тепло».
При появлении отчетливого ощущения тепла в опигастральной области упражнение считается усвоенным.

Упражнение 6 - вызывание ощущения прохлады в области лба

- Вначале вызываются ощущения, соответствующие описанным 5 упражнениям. Затем 5-6 раз мысленно повторяют формулу: «Лоб приятно прохладный» или «лоб слегка прохладный» (не холодный!), упражнение усвоено, когда вы научитесь вызывать отчетливое ощущение легкой прохлады в области лба.

Упражнение для шеи и затылка.

Формула внушения может звучать следующим образом: «Шея и затылок расслабленные, мягкие и приятно теплые» или «Затылок расслабленный, мягкий и теплый (как будто кто-то там дышит)», или «Лоб приятно прохладный, голова легкая и ясная, затылок приятно теплый».

Не следует путать: лоб всегда приятно прохладный, а затылок и шея, наоборот, всегда мягкие и теплые.

Большинство головных болей удастся снять путем упражнения для затылка, однако при сильных болях это упражнение придется делать дольше, чем обычно, порой до одного часа.

ФОРМУЛЫ и ЦЕЛИ.

- **Формулы цели в аутотренинге очень схожи с постгипнотическими внушениями.** Он действительно могут обладать «гипнотической силой» и при умелом использовании могут оказывать почти такое же влияние, как и постгипнотические внушения .
- В целом можно порекомендовать в течение одной тренировки **внушать себе только одну формулу цели.** Самое важное, чтобы был сильный мотив. Кроме того, формула цели должна быть краткой и иметь по возможности позитивную форму

НЕДОСТАТКИ МЕТОДА АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ.

Недостатком метода является то, что требуется значительное время для его осуществления. Около $1/4$ тренирующихся прерывают преждевременно тренировку или потому, что им не удастся сосредоточить внимание на ее выполнении, или вследствие скептического отношения к ней и скрытого сопротивления, или в результате недостатка выдержки, неспособности к длительному волевому усилию. **Дети до 10 лет обычно не могут освоить эту методику.**

Целесообразно применять в комплексе с аутогенной тренировкой другие методы. Могут быть использованы мотивированное самовнушение, релаксационная гимнастика и другие.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- По словам Шульца, от аутогенной тренировки можно ожидать пользы в случае всех состояний, имеющих функциональный и реверсивный характер. **Везде, где имеются вегетативные расстройства, где необходимо изменить жизненные привычки, сгладить аффекты, аутотренинг зарекомендовал себя как полезное средство.**
- **Как мы видим, для саморегуляции это хороший метод,** он хорош еще и тем, что затрагивает как телесную, так и эмоциональную сферу. С его помощью можно расслабиться, снять стрессовое состояние или подготовиться к таковому, снять агрессивность, улучшить сон, быстро отдохнуть за короткое время, избавиться от вредных привычек и многое другое.
- Кроме того **метод аутогенной тренировки с успехом используется и в терапевтических целях.** Хорошие результаты при лечении невротических состояний, многих психосоматических симптомов, помощь в реабилитации после инфарктов, стенокардии, астме и многих других заболеваниях.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

- А.М.СВЯДОЩ «ПСИХОТЕРАПИЯ»
С-Петербург. 2000.
- ХАННЕС ЛИНДЕМАН
«АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА»
Минск. 2000.