

A photograph of a person meditating on a beach. The person is wearing a red and white checkered shirt and is sitting on a rocky shore. Their hands are in a mudra position. The background shows the ocean and a sandy beach. The text 'Аутогенны' is overlaid in a large, dark, serif font.

Аутогенны

е

тренировк

и

## ● Аутогенная тренировка

– это один из сильных способов влияния на психологическое состояние организма.

Произносимые во время самовнушения фразы могут становиться сущностью человека, существенно перестраивая его внутренний мир.

## **С помощью аутотренинга можно:**

- изменить черты характера,
- избавиться от беспокойства,
- раздражительности и вредных привычек,
- возможно даже вылечить некоторые психосоматические заболевания, т. е. те недуги организма, которые вызываются психическими проблемами.

## Так, аутогенная тренировка действительна в том случае, если:

- 1) человек заинтересован в услышанной информации и сказанное для него желанно;
- 2) слова не встречают ни критики, ни сопротивления;
- 3) человек чуть-чуть взволнован, но не раздражен;
- 4) человек немного утомлен физически;
- 5) мышцы максимально расслаблены и поэтому не посылают никакой информации в мозг;
- 6) снижен поток звуков и других сигналов из окружающей среды.

# Аутогенная Тренировка



Аутогенная тренировка требует конкретного умения пользоваться ею. Начинать освоение метода надо заблаговременно. Тогда будет достигнут ожидаемый эффект от занятий.

# Порядок проведения сеанса аутогенной тренировки

Сеанс проведения аутотренингов условно можно разделить на 3 неравные части:

- 1) не меньше половины времени приходится затрачивать на введение в фазовое состояние (или, говоря другими словами, в «транс»);
- 2) четверть отводится на непосредственно произнесение формул аутотренинга;
- 3) третья, заключительная, часть служит для постепенного выведения организма из трансa.

Аутогенная тренировка состоит из трех этапов.

**1 этап** - расслабление мышц и конечностей тела. Занятия должны проходить в отдельном тихом, слегка затемненном помещении при отсутствии внешних раздражителей. Упражнения аутогенной тренировки проводятся в расслабленной позе. Это может быть положение лежа на коврике, все мышцы расслаблены, ноги немного раздвинуты, носки чуть врозь, руки свободно лежат вдоль тела, мышцы шеи расслаблены, при этом голова естественно чуть повернута в правую или левую сторону.

- Закройте глаза. Настройте себя на то, что сейчас вы погрузитесь в атмосферу полного расслабления, которое принесет вам приятные ощущения комфорта, спокойствия и отдыха. Мысленно внушайте себе: "Моя правая рука постепенно тяжелеет... Моя правая рука тяжелая" (если вы левша, начинайте с левой руки). При этом представьте себе, что каждая мышца руки расслабляется; рука постепенно, от кончиков пальцев до плеча, наполняется тяжелым свинцом; она бессильно лежит как плеть; нет сил и не хочется ею двигать.

- Далее перейдите к внушению: "Моя правая рука постепенно теплеет... Моя правая рука теплая". При этом мысленно представьте себе, что вашу руку накрывает легкое пуховое одеяло или что рука лежит в ванне (или источнике) с теплой водой. Первая формула расслабляет мышцы, вторая - расширяет сосуды.

- Добившись ощущения тяжести и тепла в правой руке, таким же образом внушайте себе формулы состояния тяжести и тепла для других частей тела в следующей последовательности: левая рука, правая нога, левая нога, тело, шея. Затем перейдите к расслаблению мышц лица. Внушайте себе: "Мышцы лица расслаблены". Почувствуйте, что лицо стало мягким, мышцы лба разгладились, челюсть в результате расслабления мышц чуть-чуть отвисла, кончик языка находится на черте слияния верхнего неба с зубами.

## ● 2 этап.

Теперь, когда ваше тело расслаблено, надо "расслабить" и ваше сознание, чтобы оно было готово фокусироваться на нужные вам установки. Для этого, не выходя из аутогенного погружения после 1 этапа, продолжайте мысленно внушать себе: "Я спокоен(на)... Покой... Я наслаждаюсь покоем". При этом представьте себе картину, которая ассоциируется у вас с покоем. Например, можно представить, что вы лежите на зеленом лугу, над вами ясное голубое небо, и вы вдыхаете аромат трав. Или вы сидите в удобном шезлонге на берегу бескрайнего синего моря, которое на горизонте сливается с таким же бескрайним синим небом, и вы вдыхаете соленый аромат водорослей. Оставайтесь в этом состоянии эмоционального комфорта по крайней мере 5 минут, затем переходите к третьему этапу.

## ● 3 этап.

Итак, вы расслабили тело и вошли в состояние покоя. В этом состоянии вы можете подготовить себя к тому, чтобы успешно решать все ваши проблемы, связанные со стрессом. Для этого вам нужно внушать себе установки (формулы) цели (в этом состоянии ваше подсознание наиболее подготовлено к их восприятию). Установки должны быть краткими, относящимися к проблеме и сформулированы в виде положительных по характеру утверждений. Они должны быть подобраны заранее, после того, как вы проанализируете и поймете суть проблемы, которая вас беспокоит.

**Итак, если, например, было достаточно сильное нервное напряжение, то можно применить такой вариант текста аутогенной тренировки.**

1. Я отдыхаю. Я расслабляюсь. Я чувствую себя легко и свободно. Я спокоен. Я спокоен. Я спокоен. Все мое тело расслаблено. Мне легко и приятно. Я отдыхаю.

2. Расслаблены мышцы правой руки. Расслаблены плечо, предплечье, кисть, пальцы. Расслаблены мышцы левой руки. Расслаблены плечо, предплечье, кисть, пальцы. Обе руки расслаблены. Руки лежат неподвижные и тяжелые. Приятное тепло проходит по рукам. Я спокоен.

3. Расслаблены мышцы правой ноги. Расслаблены мышцы бедра и голени. Расслаблены мышцы левой ноги. Расслаблены бедро и голень. Обе ноги расслаблены. Я чувствую тяжесть ног. Я спокоен. Я спокоен. Я спокоен.

4. Все мое тело расслаблено. Расслаблены мышцы спины. Расслаблены плечи. Расслаблены мышцы живота. Голова лежит свободно и спокойно.

5. Все тело расслаблено. Я чувствую себя легко и непринужденно. Мне приятно. Я отдыхаю.

6. Я отдохнул. Я чувствую себя бодро. Я чувствую легкость во всем теле. Я чувствую бодрость во всем теле. Хочется встать и начать действовать. Открываю глаза. Я полон сил и бодрости. Я встаю.



**Спасибо за внимание!**