

Аутогенная ТРЕНИРОВКА



«В конфликте между волей и воображением всегда побеждает последнее»

Э. Куэ



«ШКОЛА САМООБЛАДАНИЯ»

Аутогенная тренировка в буквальном смысле означает самовоспитание с помощью специальных упражнений. Данная система возникла на основе старых врачебных методик гипноза (частичного сна). Так, французский психолог и фармацевт Эмиль Куэ (1857–1926) разработал методику, которую назвал «школой самообладания путем сознательного самовнушения». Куэ уверял своих пациентов, что они смогут выздороветь, если несколько раз в день, приняв удобную позу (сидя или лежа), шепотом либо мысленно будут повторять по 30 раз подряд конкретную формулировку самовнушения (например, «Мой страх проходит», «Мое состояние все больше и больше улучшается»).

Аутогенная тренировка дает возможность достигнуть без постороннего влияния благотворного, близкого ко сну состояния, и в определенных пределах самостоятельно мобилизовать резервы организма («самогипноз»).

Расслабление в системе аутотренинга является средством и путем достижения состояния полного самоулубления. При этом требуется терпеливо развивать внутреннюю собранность и сосредоточенность.

Невозмутимость и спокойствие способствуют развитию таких важных качеств, как уравновешенность и самообладание, а также умение полноценно отдохнуть за короткое время. Углубление в себя даже на 5–10 мин оказывает освежающее действие и повышает жизненный тонус. Собранность способствует повышению работоспособности, а ощущения, эмоции, способность к самоанализу и память становятся более управляемыми.

Благодаря аутогенной тренировке можно научиться быстро засыпать и просыпаться в нужное время.

Аутогенная тренировка (аутотренинг) может способствовать повышению работоспособности и самообладанию, а также расслаблению, улучшению общего самочувствия и др.

«Я АБСОЛЮТНО СПОКОЕН»

Опытные специалисты по аутотренингу обычно начинают с упражнений на успокоение, которые рекомендовал основоположник данного метода, немецкий психиатр Иоганн Генрих Шульц (1884–1970). Он придавал большое значение правилу монотонности, которое заключается в повторении формул «Я абсолютно спокоен», «Правая рука тяжелая» вплоть до достижения генерализации ощущения тяжести. Это можно сочетать с монотонными движениями.

Комната должна быть прохладной, слегка затемненной. Расположиться следует удобно, так как иначе возникает напряжение, препятствующее выполнению упражнения. Локтевые суставы надо слегка согнуть. Приняв исходное положение сидя или лежа, необходимо закрыть глаза, сосредоточиться на формуле «Я абсолютно спокоен» и настроиться на вызывание ощущения тяжести, не двигаясь и не разговаривая. Приходящие на первых порах мысли, воображения, воспоминания и т.п. не следует отгонять, так как это вызывает напряжение. Формулы упражнений нужно мысленно повторять многократно и монотонно, а все остальные ощущения — игнорировать*.

Каждый должен осваивать свою форму аутогенной тренировки, не нарушая основного принципа упражнений. Согласно этому принципу в аутотренинге вырабатывается концентрированное расслабление в шести сферах: мышцы, кровеносные сосуды, сердце, органы дыхания, органы брюшной полости, голова. Заниматься сразу со всем телом неправильно, потому что в таком случае внимание должно охватывать слишком большие зоны.

Кроме того, с помощью аутотренинга можно активно влиять на свое отношение к жизни и к самому себе, добиваясь того, чтобы желаемое становилось действительным. Так, наряду с формулой «Руки теплые» человек может утверждать «Бережливость — это радость» или «Я больше не раздражаюсь». При этом «точки приложения» аутогенной тренировки могут охватывать широкий диапазон — от искоренения неприятных привычек («Порядок — это свобода») до работы над характером («Мужество — это победа!»).

Подготовила Александра Демецкая, канд. биол. наук

*Шульц И. Г. Аутогенная тренировка: Пер. с нем. — М.: Медицина, 1985. — 32 с.