

АУТОТРЕНИНГ

Что такое аутотренинг?

Аутогенная тренировка (аутотренинг, АТ) — психотерапевтическая методика, направленная на восстановление динамического равновесия гомеостатических механизмов человеческого организма, нарушенных в результате стресса.

Методика аутогенной тренировки основана на применении мышечной релаксации, самовнушении и аутодидактике (самовоспитании).



Лечебный эффект

- Являясь «родственницей» гипнотерапии, АТ выгодно отличается от последней тем, что пациент активно вовлекается в процесс терапии, в отличие от пассивной роли пациента в лечении гипнозом.

Лечебный эффект АТ обусловлен возникающей в результате релаксации трофотропной реакции, сопровождающейся повышением тонуса парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, что, в свою очередь, способствует нейтрализации негативной стрессовой реакции организма. Некоторые исследователи, связывают действие АТ с ослаблением активности лимбической и гипоталамической областей головного мозга.

Согласно классификации д-ра Шульца, используемой и в настоящее время, АТ разделяется на «низшую» ступень, включающую упражнения на релаксацию и самовнушение, и «высшую», направленную на введение пациента в трансовые состояния разной глубины и интенсивности.

Ступени тренировки

1. Низшая ступень

- При занятиях низшей ступенью аутотренинга пациент, в одной из трех начальных поз (поза «кучера», лежа или полулежа), поочередно практикует шесть разновидностей упражнений:
- Упражнение «тяжесть» — на расслабление мышечного тонуса.
- Упражнение «тепло» — на расширение сосудов кожного покрова.
- Упражнение «пульс» — нормализуется сердцебиение.
- Упражнение «дыхание» — вырабатывает спонтанное и равномерное дыхание.
- Упражнение «солнечное сплетение» — нормализуется кровоснабжение внутренних органов.
- Упражнение «прохладный лоб» — головная боль ослабляется и/или прекращается.



Ступени тренировки

2. Высшая ступень

Упражнения высшей ступени применяются с целью вызывания определённых сложных переживаний. Тренировка заключается в вызывании при закрытых глазах яркого мысленного представления определённого цвета, затем яркого представления о каком-либо объекте. Когда будет достигнуто состояния «внутреннего созерцания при закрытых глазах», предлагается «увидеть» отвлечённые понятия, например, счастья, красоты и др. При этом возникают различные представления, которые сменяют друг друга. По И. Шульцу эта стадия аналогична катарсису в гипнозе.

- Прежде чем приступить к занятиям, необходимо убедиться, что тело полностью расслаблено и мышцы минимально напряжены. Если регулярно и тщательно заниматься аутогенными упражнениями, можно добиться хороших результатов в управлении своим телом и постепенно переходить к визуализации.

Каждая тренировка должна длиться не менее 10 минут и не более 40 минут, повторять аутотренинг стоит 1-6 раз за сутки. Нельзя делать аутотренинг с чрезмерным напряжением, так можно навредить организму. Мышечная релаксация должна происходить плавно, постепенно и размеренно.

Существует три варианта положений, в которых выполняется аутотренинг – 1 положение лежа и 2 сидя. Определение самого удобного положения – первоочередная задача.

Упражнения

- **1) Упражнения в положении лежа**

Лежа на спине, ступни разведены, носки смотрят в разные стороны, руки вдоль тела (без касаний), локти чуть согнуты, ладони вверх. Если в какой-то зоне ощущается дискомфорт, стоит положить подушку.

- **2) Упражнения в положения сидя (первое)**

Необходимо ровно, с прямой спиной сидеть на стуле со спинкой (или в кресле), которая поддержит шею и голову, ягодицы под углом 90 градусов в спине. Руки и кисти можно положить на подлокотник или колени.

- **3) Упражнения в положения сидя (второе)**

Стоит взять табуретку или стул без спинки (без опоры для спинного отдела позвоночника). Сидеть необходимо на краю сиденья, руки упираются в бедра, кисти и пальцы свободны, голова висит без напряжения, подбородок около груди, ноги расставлены на ширине плеч.

Объекты концентрации внимания

- концентрация на вызывании ощущения тяжести в верхнем и нижнем поясе конечностей (нужно начинать с той ноги или руки, в которой сильнее чувствуется тяжесть);
- концентрация на вызывании ощущения тепла в конечностях (начинать с руки или ноги в которой сильнее чувствуется тяжесть);
- концентрация на ощущении тепла в области сердца;
- концентрация на дыхании, нужно научиться чувствовать медленный вдох или выдох (движение воздуха по лёгким);
- концентрация на ощущении тепла в области живота (всей брюшной полости, зоны солнечного сплетения);
- концентрация на ощущении прохлады на лбу.

Визуализация

Чтобы продлить процесс расслабления во время тренировки и плавно перейти к релаксации необходимо научиться воображать приятные картинки. За счет такой визуализации можно распространить расслабленное состояние тела в сознание. У одного человека такой картинкой может стать прогулка по утреннему лесу, у другого – морская гладь. Картинка для визуализации должна быть живой, реальной. Потому для достижения максимального эффекта от аутогенных упражнений стоит задействовать все органы чувств (звуки, запахи, цвета). Нужно научиться внутреннему созерцанию при закрытых глазах.

- Процесс визуализации в аутотренинге проходит специальные особенные этапы:
- глаза нужно закатить вверх (как будто необходимо рассмотреть свой лоб), мимические и жевательные мышцы расслабляются;
- визуализация выбранного цвета;
- из выбранного цвета выплывают и наполняются медитационные картинки (зрительная наглядность);

