

AUTOGEN MƏŞQ VƏ ONUN TƏTBİQİ QAYDALARI

Autogen məşq (AM) - sağlamlığın, əhvali-ruhiyyənin psixoloji özünütənzimləmə üsuludur. Onu psixoloji gimnastika və özünühipnoz da adlandırırlar. AM bacaran iradəsinin gücünə arxalanaraq istənilən vaxt öz orqanizminə təsir edə bilər. AM-in banisi alman psixoterapevti İ.Q.Şulstun (1884-1970) fikrincə, bu üsul «qədim və etibarlı tibbi hipnozun əsasında yaranmışdır». Müasir mülahizələrə görə hipnoz, təlqin vasitəsi ilə başqasına təsir etməkdir. Bu zaman yuxuyabənzər hal - beyin qabığının tormozlanması baş verir. Məlum olduğu kimi, hipnoz sakitləşdirici amil kimi bir sıra ruhi-əsəb pozuntularının müalicəsində tətbiq edilir. Hipnozdan fərqli olaraq AM zamanı orqanizmə göstərilən təsir şəxsin özü tərəfindən deyilən sözlər - özünütəlqin vasitəsilə yaradılır. AM-in ümdə cəhətlərindən biri onunla məşğul olanların həkimdən (bəzən müalicəyə mane olan «kənar adamların» təsiri altına düşmək qorxusu) asılı olmamalarıdır. AM-in müalicə və profilaktika imkanları bu üsulu mənimsəyənlərin və ondan vaxtaşırı istifadə edənlərin sayı ilə ölçülür.

Hazırda AM-dən yalnız əsəb pozuntuları, qan təzyiqinin artması, baş ağrıları, ürək ağrıları (stenokardiya) və b.k. digər xəstəliklərdən əziyyət çəkənlər deyil, həmçinin tam sağlam, lakin öz iradi xüsusiyyətlərini, idman və yaradıcılıq imkanlarını gücləndirmək istəyən şəxslər də geniş istifadə edirlər. Yeri gəlmişkən alman alimi və idmançısı, AM-in təbliğatçılarından biri X.Lindemanın sözlərini xatırlayaq. O yazır: «AM bir çox hallarda etibarlı yardım göstərir. O insanda özü haqqında aydın təsəvvür yaradır, daxili imkanlara yol açır, onu həmfikirlərinə qovuşdurur. AM sarsılmış ruhi sağlamlığın bərpa olunmasına, həyatı dolğun və ahəngdar qavramağa kömək edir. AM insana texniki tərəqqi ilə yanaşı addımlamağa imkan verir, onu xarici amillərin nökrəi yox, ağası edir».

Əfsanəvi hünər - 72 gün müddətində rezin qayıqda Atlantik okeanını tənha fəth etdikdən sonra X. Lindeman demişdir: «Sağ qalmaq xoşbəxtliyini taleyin hədiyyəsi kimi qəbul edərək bütün həyatımı autogen məşqin təbliğinə həsr etməyi qərara aldım».

Müntəzəm olaraq AM ilə məşğul olan şəxs tədricən diqqətini cəmləməyə, iradəsinə hakim olmağa, özündə bir sıra halların (rahatlıq, əzələlərin boşalması, ağırlaşma, istilik və s.) yaranmasına nail olur. Onlar tənəffüslərini, nəbzini və s. tənzimləyə bilirlər. Bir neçə məşğələdən sonra daha mürəkkəb hallar: sərbəst şəkildə fikir və hisslərini idarə etmək imkanı əldə edirlər.

Beləliklə, müvafiq psixoloji hazırlıqdan sonra məşqlərə başlamaq olar. Məşqlərdə aşağıdakı vəziyyətlərin hər hansı birindən istifadə etmək olar.

1. Oturaq vəziyyət. Kürsüdə elə oturmaq lazımdır ki, bel kürsünün arxasına söykənsin. Qollar sərbəst şəkildə diz oynaqının üzərinə qoyulur, başı aşağı endirərək gözlər yumulur (faytonçu vəziyyəti).

2. Yarımoturaq vəziyyət. Söykənəcəyi hündür və ya başaltılı (təyyarə kreslosu kimi) kreslodə rahat əyləşməli. Bədən sərbəst, qollar dirsək oynaqında bükülmüş, əlin iç səthi budun üzərinə və ya kreslonun yan tutacağına qoyulur. Ayaqlara sərbəstlik verib gözlər yumulur (istirahət vəziyyəti).

3. Uzanmış vəziyyət. Arxası üstə rahat uzanmalı, başının altına alçaq balış qoyulur (balışsız da olar). Çarpayı və ya divan çox yumşaq olmamalıdır. Qollar gövdə boyu sərbəst uzadılır, gözlər yumulur (yuxu vəziyyəti).

Məşq sifəti, qolları və bütün bədən əzələlərini boşaltmaqla iki dəqiqəlik hazırlıqdan sonra başlanır. Hazırlığın başlıca şərtlərindən biri tənəffüsün qarın tipli olmasıdır. Nəfəsalma dərin, nəfəsvermə isə sakit, müddəti iki dəfə uzadılmalıdır. Əzələlər boşaldıqca tənəffüsün dərinliyi də bir qədər zəifləyir. Gözlərini açmadan şəxs öz-özünə 5-10 dəfə bu sözləri təkrar etməlidir: «sifətim gərginlikdən azad olur, sakitləşirəm». Bu zaman yatmış adamın sifətini xatırladır. Hazırlıq

mərhələsinin ardınca məşqə başlanılır.

1. Ağırliq hissini yaradılması. Məşq edən bədən əzələlərini mümkün qədər boşaldaraq bir neçə dəfə öz-özünə təkrar edir: «mən sa- kitəm, mən tamamilə sakitəm». Sonra: «qollarım, ayaqlarım və bütün bədənim ağırlaşmışdır» (özünü tələqin formulalarının hər birini 5-6 dəfə təkrar etmək lazımdır) ifadələri 5-10 saniyəlik fasilələrlə təkrar edilir və onlar icra üçün göstəriş kimi qəbul edilir. Müvafiq vərdiş əldə etdikdən sonra bu ifadələri qısaltmaq olar. Məsələn: «qollarım və ayaqlarım ağırlaşmışdır» və ya sadəcə olaraq «ağırlaşıram».

2. İstilik hissini yaradılması. Bədəndə ağırliq hissi yaratdıqdan sonra növbəti formulaya keçilir. «Qollarım və ayaqlarım isinir», «qollarım və ayaqlarım istidir». Özünü tələqin ifadələrini təkrar etdikcə əl-ayağın və bütün bədən damarlarının genişləndiyi, orqanizmin isindiyi təsəvvür edilir. Məşqi düzgün icra edənlər bir neçə məşğələdən sonra qollarının, daha sonra bütün bədən isindiyini duymağa başlayır. Məşğələni yaxşı mənimsəyən bəzi adamlar bədən temperaturunu $1,01,5^{\circ}$ artırmağa nail ola bilər.

3. Ürək fəaliyyətinin tənzimi. «Ürəyim ardıcıl və güclü döyünür» - sözlərini 5-6 dəfə təkrar etməklə ürək fəaliyyətini nizama salmaq mümkün olur. Qıcığa həssas şəxslər ürək döyünməsi hiss edərsə, for- mulanın məzmunu dəyişə bilər. «Ürəyim sakit və ardıcıl döyünür».

4. Tənəffüsün tənzimi. Əvvəlki məşqlər tam mənimsənildikdən sonra növbəti məşqə keçilir. «Tənəffüsüm dərin və ardıcıldır».

5. Qarın boşluğu üzvlərinin tənzimi. Bu məşqi icra edərkən şəxs öz diqqətini göbək nahiyyəsindən bir qədər yuxarıda yerləşən günəş kələfində cəmləməlidir. Bu

sözlərdən istifadə edilir: «günəş kələfi istilik buraxır» və ya «mədə nahiyyəsində istilik hiss edirəm».

6. Beyin damarlarının tənzimi. Bu məşqlə alında sərinlik hissi yaranır. «Alnım sərinləşir». Bu sözləri ifadə edərkən alın nahiyyəsinə sərin mehin toxunduğu təsəvvür edilməlidir.

Təsvir edilən 6 məşğələ autogen məşqin birinci (başlanğıc) dərəcəsini təşkil edir. Gündə 3 dəfə olmaqla hər məşqə 7-10 gün, 6 məşğələyə isə 1,5-2 ay vaxt tələb olunur. Məşq üçün ən münasib vaxt bunlardır: səhər - yuxudan ayılan kimi, günorta - nahar fasiləsi zamanı və axşam - yuxudan əvvəl. Axşam məşğələsi rahat yuxu və səhər lazım olan saatda oyanmağı təlqin etməklə qurtarmalıdır. Məsələn, «mən səhər saat 730-da tam istirahət etmiş vəziyyətdə oyanacağam».

Yuxarıda göstərilən məşğələləri mənimsədikdən sonra müxtəlif xəstəliklər nəticəsində meydana çıxan pozuntuları və ya tələb olunan hər hansı bir halı (əhvali-ruhiyyəni yaxşılaşdırmaq, yorğunluğu, ağrını aradan qaldırmaq, iradəni gücləndirmək, hər hansı bir vərdişin mənimsənilməsi və ya tərgidilməsi və i.ə.) yaratmağa yönəldilən for- mulalardan istifadə etmək olar. Məşğələlərin gedişində çətinlik yaranarsa, mütəxəssis həkimə müraciət edilməlidir.

Autogen məşq üçün əks göstərişlər:

- 1) hipotoniya (qan təzyiqinin aşağı olması)
- 2) qanaxmaya meyilli olan mədə və 12 barmaq

bağırsağın xorası

- 3) somnambulizmə meyilli olan isteriya xəstəliyi.

Bəzi xəstəlik əlamətlərini aradan qaldırmağa yönəldilən xüsusi özünütəlqin

formulaları:

Ürək nahiyyəsində ağrı və xoşagəlməz hisslərin aradan qaldırılması məqsədi ilə

1. Sinəmdə xoş istilik hiss edirəm
2. Ürək damarları genişlənir
3. Ürək əzələlərinin qidalanması yaxşılaşır
4. Tənəffüsüm sərbəstdir, ürəyim ardıcıl və normal döyünür
5. Ürəyimdəki xoşagəlməz hisslər (ağrı) yoxdur.

Baş ağrılarını aradan qaldırmaq üçün

1. Beyin damarları genişlənir
2. Beyin damarlarında gərginlik yoxdur
3. Başımda və bütün bədənimdə tam rahatlıq hiss edirəm
4. Başımda aydınlıq və yüngüllük hiss edirəm

Yorğunluq və yuxu pozuntularını aradan qaldırmaq üçün

1. Mən tamamilə sakitəm
2. Mən tam rahat və sağlamam
3. Tənəffüsüm sərbəst və rahatdır
4. Xoş yüngüllük hiss edirəm. Mən istirahət edirəm
5. Mən yatmaq istəyirəm. Tezliklə yuxuya gedib... saatdan (dəqiqədən) sonra ayılacağam (vaxtı müəyyən etməli).

Bədən çəkisini azaltmaq istəyənlər üçün

1. Mən az yeməliyəm
2. İştahım azalır
3. Mədəm artıq qidanı qəbul etmir
4. Mən yemək istəmirəm
5. Orqanizmə artıq piyi əridir, müntəzəm arıqlayıram
6. Arıqladıqca özümü nikbin və sağlam hiss edirəm

Təcrübə göstərir ki, özünü-təhlilindən istifadə etməklə bir ay müddətində 4-6 kq və daha çox arıqlamaq mümkündür. AM ilə məşğul olanlar müvafiq ədəbiyyatdan istifadə etməli, biliyini dərinləşdirməli və vaxtaşırı həkim-psixoterapevtlə məsləhətləşməlidir.