

IV-тема:Автогенная тренировка и руководство по его применению.

Аутогенная тренировка (АТ) - метод самоочистки здоровья, настроения. Его называют психологическая гимнастика и самогипноз. Человек владеющий АТ в любой момент может оказать влияние на свой организм

По словам немецкого психотерапевта И.Г.Сульц (1884–1970), этот метод был «основан на древнем и надежном медицинском гипнозе». Согласно современным соображениям, гипноз - это влияние на других посредством внушения.В этом случае возникает сонное состояние - кровоизлияние в мозг. Как известно, гипноз используется как успокаивающий фактор при лечении некоторых психических и нервных расстройств.В отличие от гипноза, воздействие на организм в АТ основано на самовнушении самого человека.Одним из наиболее важных аспектов АТ является тот факт, что участвующие в нем люди не зависят от врача (а иногда и боятся попасть под влияние «незнакомцев», которые мешают лечению).Возможности лечения и профилактики АТ измеряются количеством тех, кто принимает этот метод, и теми, кто регулярно его использует.

В настоящее время АТиспользует не только те кто страдает от нервных нарушений, повышенного кровяного давления, головных болей, сердечных приступов (стенокардия) и таких болезней, но также и те, кто полностью здоров, но кто хочет укрепить свою самооценку, спортивные и творческие навыки.Кстати, давайте вспомним слова немецкого ученого и спортсмена, одного из пропагандистов АТ Х. Линдеман. Он пишет: «АТ часто оказывает надежную помощь.Он создает четкое представление о себе в человеке, приводит к внутренним возможностям и связывает их со своимиединомышленниками. АТ помогает восстановить шокированное психическое здоровье, воспринимать полноценную и гармоничную жизнь.АТ позволяет людям идти в ногу с техническим прогрессом, не делает его слугой внешних факторов, но его хозяином ".

Легендарный поступок - После 72 дней в Атлантическом океане на резиновой лодке Х. Линдеман сказал: «Приняв счастье остаться в живых как дар судьбы, я решил посвятить всю свою жизнь пропаганде аутогенной тренировке».

Человек часто занимающий АТ постепенно сосредотачивается на своей собственной воле, и он / она достигает ряда состояния (например,

комфорт, расслабление мышц, увеличение веса, теплота и т. д.). Они могут регулировать свое дыхание, пульс и так далее. После нескольких сеансов возникают более сложные ситуации: иметь возможность свободно управлять своими мыслями и чувствами. Таким образом, после соответствующей психологической подготовки можно приступить к тренировкам. На тренинге можно использовать любую из следующих состояний.

1. Состояние сидя. Вы должны сидеть на стуле так, чтобы вы опирались на спинку стула. Руки ставятся на колени свободно, опуская голову вниз (состояние кучера).

2. Состояние полу сидя. Сиденье должно быть удобным, чтобы сидеть на стуле, таком как высокий или подголовник (например, сиденье самолета). Тело свободно, руки обернуты вокруг локтя, внутренняя поверхность руки размещена на бедре или сбоку подлокотника. Сбрасывает ноги и расслабляет глаза (отдых).

3. Лежащее состояние. Задняя часть головы свободная, под ней низко лежит подушка (может быть и без нее). Кровать или диван не должны быть слишком мягкими. Руки свободно вытянуты по всему телу, а глаза закрыты (состояние сна).

Упражнения начинаются с двух минут подготовки, расслабляя опустошая рукава, мышцы рук и тела. Одним из основных условий приготовления является тип дыхательных путей. Дыхание должно быть глубоким, спокойным, продолжительность должна быть удвоена. По мере расслабления мышц глубина дыхания сильно уменьшается. Не открывая глаз, человек должен повторить себя пять-десять раз: мое лицо свободно от напряжения и спокойствия ".

Это напоминает лицо спящего человека. Обучение начинается после подготовительного этапа.

1. Создание ощущения веса. Человек, который тренируется максимально опустошать мышцы, повторяется несколько раз: «Я спокоен и абсолютно спокоен».

Затем: «мои руки, ноги и все тело тяжелее» (формулы самовнушения, каждое из них должно повторяться 5-6 раз) выражения повторяются с интервалом от 5 до 10 секунд и считаются инструкцией для выполнения. Можно сократить эти фразы после того, как появится подходящая привычка. Например: «мои руки и ноги тяжелее» или просто «тяжелее».

2. Создание ощущения тепла. После создания ощущения тяжести в теле переходят к формулам. «Мои руки и ноги теплее», «Мои руки и ноги теплые».

Повторяя эти выражения надо вообразить как суставы и все артерии тела расширяются и становятся теплее. Несколько из тех, кто делает упражнение правильно после тренировки начинает чувствовать, как руки и затем все тело становится теплее.

Некоторые люди, которые заботятся о своей тренировке, могут повысить температуру своего тела на 1,01,5 °.

3. Регуляция сердечного ритма. «Мое сердце постоянно и сильно бьется» - повторяя слова 5-6 раз, можно регулировать сердечную деятельность. Содержание формулы может измениться, если чувствительные к раздражениям люди испытывают сердцебиение. «Мое сердце бьется тихо и последовательно»

4. Режим дыхания. После завершения предыдущих тренировок начинается следующая тренировка. «Мое дыхание глубокое и последовательное».

5. Регуляция органов брюшной полости. Выполняя это упражнение, человек должен сосредоточить свое внимание на солнечных сплетениях, расположенных над пупком. Эти слова используются: «Солнечное сплетение нагревает» или «Я чувствую тепло в животе».

6. Регуляция мозговых сосудов. Эта работа создает ощущение прохлады. "Мой лоб свежается». При выражении этих слов необходимо представить, что лоб коснулся с прохладным ветром.

Шесть описанных упражнений являются первой (начальной) степенью аутогенной тренировки.

Каждое занятие 3 раза в день требует от 7 до 10 дней и от 2 до 4 месяцев обучения.

Лучшее время для тренировок следующее: утром - как проснулся, в обед и вечером – перед сном. Вечерняя работа - обязательный сон и самовнушения хорошего утреннего пробуждения. Например, «Я проснусь в 7:30 полным здоровьем».

В различных заболеваниях после освоения вышеперечисленных упражнений, и ситуаций (улучшение настроения, усталости, боли и укрепления воли, оттачивание любых привычек и т. д.) можно использовать формулы. Если есть трудности с тренировками обратитесь к врачу-специалисту.

Противопоказания для аутогенных упражнений:

- 1) Гипотония (низкое кровяное давление)
- 2) Язва желудка и 12 двенадцатиперстной кишки
- 3) Истерия, которая приводит к лунатизму.

Специальные формулы, направленные на устранение некоторых симптомов болезни:

Для того, чтобы устранить боль и неприятные ощущения в сердце

1. Я чувствую приятное тепло в груди
2. Сердечные сосуды расширяются
3. Питание мышц сердца улучшается
4. Дыхание свободно, мое сердце стабильно и нормально
5. В моем сердце нет неприятных чувств.

Преодолеть головные боли

1. Расширяются сосуды мозга
2. В сосудах мозга нет напряжения
3. Я чувствую полный комфорт в голове и во всем теле
4. Я чувствую ясность и легкость в голове

Для устранения усталости и нарушений сна

1. Я совершенно спокоен
2. Мне комфортно и я здоров
3. Дыхание свободно и комфортно
4. Я чувствую хорошую легкость. Я отдыхаю
5. Я хочу спать. Скоро я усну и ... через час (минуту) я проснусь

Для тех, кто хочет снизить вес тела

1. Я должен есть меньше
2. Аппетит понижается
3. Мой желудок больше не принимает пищу
4. Я не хочу есть
5. Мой организм уже растопил жир, и я регулярно худею
6. Когда я худею, я чувствую оптимизм и здоровье

Опыт показывает, что можно похудеть на 4-6 кг и более за месяц, используя самовнушение.

Те, кто занимается АТ, должны использовать соответствующую литературу, углублять свои знания и периодически консультироваться с врачом.