Центр научно-технической деятельности, исследований и социальных инициатив СССР

Центр наук о человеке при Президиуме Академии наук СССР

ЦЕНТР ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОТЕРАПИИ

Н. Н. Петров ТПО «Вариант» (оформление)

БИБЛИОТЕКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ ВЫПУСК 1

Н. Н. ПЕТРОВ

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ВАС

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ (С ПРИМЕЧАНИЯМИ ДЛЯ ИНСТРУКТОРОВ)

МОСКВА 1990 ЦЕНТР ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОТЕРАПИИ

# СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ 1

ШКОЛА САМОЧУВСТВИЯ 1

ВВЕДЕНИЕ 2

§ 1. АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ 3

§ 2 ЭФФЕКТЫ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ 4

§ 3. УСЛОВИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ АУТОГЕННОГО СОСТОЯНИЯ 4

§ 4. МЕСТО ДЛЯ ЗАНЯТИЙ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКОЙ 4

§ 5. ПОЗА «КУЧЕРА НА ДРОЖКАХ» 5

§ 6. КАК ЛУЧШЕ ВСЕГО ВЫХОДИТЬ ИЗ АУТОГЕННОГО СОСТОЯНИЯ? 6

§ 7. ПОЗА ПОЛУЛЕЖА В КРЕСЛЕ С ВЫСОКОЙ СПИНКОЙ 7

§ 8. ПОЗА В КРЕСЛЕ С НИЗКОЙ СПИНКОЙ 7

§ 9 ПОЗА ЛЕЖА С ПОДУШКОЙ ПОД ГОЛОВОЙ 7

§ 10. ПОЗА ЛЕЖА БЕЗ ПОДУШКИ («САВАСАНА») 8

§ 11. «МАСКА РЕЛАКСАЦИИ» 9

§ 12. ВВОДНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «СПОКОЙСТВИЕ» 9

§ 13. ПЕРВОЕ СТАНДАРТНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ТЯЖЕСТЬ» 10

§ 14. ВТОРОЕ СТАНДАРТНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ТЕПЛО» 11

§ 15. ТРЕТЬЕ СТАНДАРТНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «СЕРДЦЕ» 12

§ 16. ЧЕТВЕРТОЕ СТАНДАРТНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ДЫХАНИЕ» 13

§ 17. ПЯТОЕ СТАНДАРТНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «СОЛНЕЧНОЕ СПЛЕТЕНИЕ» 14

§ 18. ШЕСТОЕ СТАНДАРТНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ПРОХЛАДА ЛБА» 14

§ 19. ДИНАМИКА АУТОГЕННОГО СОСТОЯНИЯ 15

§ 20. АУТОГЕННАЯ МОДИФИКАЦИЯ 15

§ 21. ВЫСШАЯ СТУПЕНЬ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ 17

§ 22. АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА И МУЗЫКА 17

§ 23 АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ 18

ПОПУЛЯРНАЯ ЛИТЕРАТУРА 18

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ИНСТРУКТОРОВ 18

# ШКОЛА САМОЧУВСТВИЯ

Немного об авторе. Н. Н. Петров — человек, никогда не искавший популярности, не любитель саморекламы. Психоте­рапевт по истинному призванию, мастер. Множество людей благодарно ему за оздоровление и душевное обновление. Тре­бовательность к себе и богатейшая практика позволили ему пройти путь от учителя учеников до учителя учителей — сво­их коллег, врачей и психологов. Это же и позволило написать книгу, по которой можно заниматься и новичкам, только при­ступающим к аутотренингу, и преподавателям АТ, желающим помогать людям.

Что же сказать о книге? Самое краткое напутствие: ее сто­ит прочесть. А потом начать по ней заниматься. Начать и не прекращать.

Начать — даже если книга покажется несколько дирек­тивной и суховатой. Продолжать — даже в том случае, если долго не будет заметно никаких результатов. Книга не зовет в небеса и не обещает чудес. Но она может, если вы этого захотите, научить вас хорошо себя чувствовать. Так хорошо, как ВЫ МОЖЕТЕ.

Мы ведь, в громадном большинстве, просто-напросто не умеем обращаться со своим самочувствием. «Слава Богу», — говорим мы, если самочувствие сносное. Сплошь и рядом вы­водят из равновесия пустяки, мелочи, повседневщина. Что уж говорить о штормовых ветрах судьбы, болезнях и потрясени­ях... Тут обнаруживается, что разобщены мы в нынешней жиз­ни не только друг с другом, но и с самими собой. Развалива­емся и не знаем, с какого винтика начать себя собирать.

Не сегодня и не вчера человек задался вопросом, как стать внутренне независимым от накатов житейских волн. И от тех в том числе, что исходят из него самого, изнутри: перепады самочувствия, неуправляемые настроения, неповинующиеся мысли; непослушное тело, непостигаемая душа... Крепость са­моовладения испокон веков штурмовали магии и религии всех народов, философии и искусства, медицина и спорт, наконец, психотерапия и психология.

В поиске Внутренней Свободы — и как цели, и как сред­ства — сходятся самые разные вероучения, духовные школы и прикладные науки. И снова и снова переоткрывается: чтобы стать свободным, человек должен научиться себе подчинять­ся. К внутренней свободе ведет внутренняя дисциплина. А к дисциплине — вера, знание и упражнение.

Любовник перед близостью; артист перед выходом; спортс­мен перед стартом; летчик перед полетом; буддист перед ме­дитацией; йог перед «путешествием сознания»; христианин перед молитвой... Что, казалось бы, общего? — Внутреннее ос­вобождение — мобилизованность плюс спокойствие — усло­вие достижения целей столь разных. Гармония тела, ума, души.

АТ — один из путей к гармонии. Путь «снизу» — от фи­зиологической механики самочувствия, от телесных его состав­ляющих. Подключаются и более высокие уровни — образные представления, самовнушения. Разработанный в практической медицине, сугубо прикладной, путь этот предпочтителен для тех, кто, не гонясь за «журавлем в небе», хочет получить «си­ницу в руки»: освободиться от неприятностей, связанных с не­устойчивостью организма и психики, быть в форме, в хоро­шем тонусе. Спокойствие и уверенность, неутомимость и опти­мизм — однако, не так уж мало!..

Мне пришлось прочесть немало книг об АТ и для специа­листов, и для широкой публики, довелось написать кое-что и самому. В каждой книге можно обнаружить какие-то недос­татки, вопрос в том, перевешивают ли достоинства. В этой, на мой взгляд, недостаток один: она слишком хорошая. Это не лесть автору, а предупреждение читателю: хорошая книга тре­бует хорошего чтения. Нельзя пропустить ни строчки, ни слова. Все — концентрат, сгусток сути.

Предупреждает и автор: «книга рассчитана на вниматель­ное чтение». Кажется, парадокс: читатель ведь и приобрел книгу затем в том числе, чтобы наладить свое хромающее вни­мание, а от него уже заранее внимания требуют — как же?..

Ответ дает сама книга. При первом, еще не учебном, а только ознакомительном чтении (такое легкое предваритель­ное знакомство без «погружения» для всякой серьезной книги желательно) — вы сразу, наверно, заметите, как часто речь идет о внимании особого рода. Автор его называет то созер­цательным, то пассивным, то отстраненным... Сосредоточение без напряжения, усилие без усилия — ключ ко всему мето­ду. Тонкий момент. «Снизу», от самочувствия вы постепенно научитесь его улавливать, закреплять, развивать; а «сверху», от ума — придется понять или просто поверить, что такое возможно.

Ничто не учит лучше, чем собственный опыт; но опыт на­прасен, если нет стремления измениться. Все мы — пожизнен­ные ученики школы самочувствия, сами ставим себе отметки. Соединив доверие к книге с доверием к себе, убедимся, что можно не только страдательно принимать свои состояния или не принимать; не просто жить в самочувствиях, но и творить, рождать изнутри. Давно сказано: Бог помогает тому, кто по­могает себе сам. Владимир ЛЕВИ

## ВВЕДЕНИЕ

Эта брошюра содержи г основную информацию для практического освоения аутогенной тренировки (АТ). Наш опыт обучения аутогенной тренировке убеждает в том, что для практического освоения АТ необходимо не так уж много ин­формации. Гораздо большую роль играют систематические занятия, желание преодолеть такие помехи, как забывчи­вость, неорганизованность. Обилие информации переключает мотивацию с практического освоения АТ на ее теоретическое изучение — «сначала все досконально изучу, а потом уж бу­ду заниматься практически» — как это хорошо напоминает наше желание начать «новую жизнь» сначала со следующей недели, затем со следующего месяца, с нового года! Другой неблагоприятный эффект избыточной информации о чудесах самовнушения — создание психологического барьера между АТ и изучающим ее, убеждение в том, что аутогенная трени­ровка — удел особых людей с сильной волей, йогов и т. п.

Мнение о недоступности аутогенной тренировки поддер­живается и реально существующими трудностями, разрывом между огромным количеством желающих освоить АТ и не­большим количеством учреждений, занимающихся обучени­ем. Как ни парадоксально это звучит, многие из этих учреж­дений вносят свой вклад в укрепление психологического барь­ера. Ковры, удобные кресла, музыка, слайд-фильмы укрепля­ют убеждение занимающихся в том, что аутогенная трени­ровка — это сложное дело, требующее специальных условий и оборудования. Кроме того, занятия в таких условиях зача­стую превращаются в завуалированный сеанс гипноза — человека вводят в гипнотическое состояние с помощью убаю­кивающих словесных формулировок, умиротворяющей музы­ки, слайдов. Часто у занимающихся таким образом возника­ет вопрос: «А что я буду делать без всего этого великолепия в другой ситуации?»

Наш подход к обучению аутогенной тренировке основан на том, что аутогенное состояние — естественное состояние, возникающее само собой при выполнении определенных ус­ловий (§3). Обычно мы это называем состоянием задумчи­вости, и оно бывает довольно часто у всех в транспорте, на неинтересных лекциях, на рыбалке, перед экраном телевизора. Поэтому задача занимающегося заключается не в наг­ромождении сложного здания аутогенного состояния, а в пассивном разрешении ему возникнуть самому собой. Это может показаться на первых порах странным, но вспомните, как долго нас отучали в детстве «отвлекаться», «витать в облаках»!

Брошюра рассчитана на внимательное чтение. Она снаб­жена перекрестными ссылками в том случае, если материал занятия упоминается в других параграфах. В тексте даны 11 практических заданий. К выполнению следующего задания можно переходить, только выполнив предыдущие.

Мы надеемся, что брошюра будет полезна и инструкторам аутогенной тренировки, так как по нашему глубокому убеж­дению только освоивший АТ, понимающий ее специфику, трудности, стоящие перед занимающимся, может эффектив­но ее преподавать. Для инструкторов есть примечания, напе­чатанные петитом и снабженные подзаголовком «Инструк­тору».

**Инструктору.** Задача инструктора — не столько информировать занимающихся и давать им задания для самостоятельных занятий, сколько побуждать к самостоятельным занятиям и к выполнению заданий на занятии, постоянно подчеркивать эффективность пас­сивной позиции (см §3), а в идеале — олицетворять аутогенную тренировку — быть спокойным, неторопливым, уверенным в том, что он научит, а занимающиеся научатся аутогенной тренировке. Инструктор, сам занимаясь аутогенной тренировкой, проникается мыслью о том, что АТ — это не что иное, как в определенные моменты отдача лени и созерцанию, что аутогенное состояние возни­кает само собой при выполнении определенных требований (см. §3), что он, как и все другие, давно неосознанно входит в аутогенное состояние, «задумываясь». Наш опыт убеждает в том, что занима­ющиеся легко отличают напускной оптимизм инструктора, не занима­ющегося АТ, от оптимистических заверений инструктора, который познал АТ на собственном опыте.

## § 1. АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Аутогенная тренировка — метод самостоятельного вызы­вания у себя особого (аутогенного) состояния, использования этого состояния и самостоятельного выхода из него. Об аутогенном состоянии (см. § 19) «Ауто» — сам, «генос» — рождение. Слово «аутогенная» (самородная) указывает, что источником положительных воздействий является сам занима­ющийся, а слово «тренировка» подчеркивает необходимость регулярных занятий.

Аутогенная тренировка предложена в 1932 г. немецким врачом Иоганном Генрихом Шульцем (1884—1970 гг.). Изу­чая самоотчеты людей, погруженных в гипнотическое состоя­ние, И Г. Шульц заметил, что физиологические сдвиги соп­ровождаются определенными ощущениями. Например, рас­слабление мышц сопровождается ощущением тяжести, а на­полнение кровью капилляров кожи — ощущением тепла. Им был предложен метод вызывания физиологического сдвига путем пассивной концентрации внимания на зачатках ощу­щения, вызывающего этот сдвиг. Так концентрация внимания на реальной тяжести тела способствует углублению расслаб­ления мышц, а концентрация на реальном тепле тела — при­току крови в капилляры кожи.

## § 2 ЭФФЕКТЫ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ

Освоившие АТ и регулярно занимающиеся ею могут:

1. Успокоиться, эффективно снять физическое и психиче­ское напряжение, что имеет огромное значение для профи­лактики переутомления, неврозов и психосоматических забо­леваний, т. с. заболеваний, источником которых является стресс (гипертонической болезни, ишемической болезни серд­ца, гастритов, язвенной болезни желудка и двенадцатипер­стной кишки, язвенного колита, бронхиальной астмы, экзе­мы, псориаза).

2. Быстро отдохнуть. Восстановление сил в аутогенном состоянии идет гораздо быстрее, чем во время сна, простого отдыха лежа, просмотра телепередач или прослушивания музыки.

3. Самостоятельно регулировать такие функции организ­ма, как кровообращение, частоту сердечных сокращений и дыхания, кровоснабжение мозга, что очень важно для лече­ния психосоматических заболеваний.

4. Бороться с болью (см. § 20).

5. Активизировать психические и физические функции, например, внимание, память, воображение, способность к фи­зическим усилиям.

6. Активизировать творческие ресурсы через развитие ин­туиции, образного мышления.

7. Побеждать вредные привычки путем рациональной борьбы со стрессом, эмоциональной и интеллектуальной ак­тивизации.

8. Углубленно познать себя. Древние мудрецы и врачи считали глубокое самопознание условием здоровья и разви­тия личности.

## § 3. УСЛОВИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ АУТОГЕННОГО СОСТОЯНИЯ

Установлено, что аутогенное состояние возникает само собой, если человек:

а) находится в тихом месте (см. § 4);

б) расслабился в удобной позе (см. §§ 5, 7—10);

в) концентрирует внимание на чем-либо (см. §§12—18);

г) осуществляет концентрацию внимания особым обра­зом, пассивно, не стремится к достижению какого-либо ре­зультата.

Эти условия были сформулированы в 1975 г. американ­ским исследователем Гербертом Бенсоном. Он особенно под­черкивал важность последнего пункта, как в свое время это делал и И. Г. Шульц, указавший на пассивный характер концентрации внимания при аутогенной тренировке. Знание этих условий чрезвычайно важно, так как избавляет занима­ющегося от необходимости делать какие-либо усилия над собой; оно служит теоретическим обоснованием пассивного подхода к занятиям аутогенной тренировкой, описанного во «введении».

Сформулировав требования к условиям возникновения аутогенного состояния, Г. Бенсон на их основе создал свой метод вхождения в аутогенное состояние (см. § 16).

## § 4. МЕСТО ДЛЯ ЗАНЯТИЙ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКОЙ

Место должно обеспечивать комфортабельные условия. Не должно быть слишком холодно или жарко, душно, шумно. Небольшой фоновый шум, как правило, не мешает занятиям; следует исключить внезапный и громкий шум. Затемненное помещение не обязательно. Если свет из окна мешает, можно сесть спиной к окну. Место для занятий аутогенной трениров­кой должно быть таким, чтобы занимающийся чувствовал себя в безопасности, чтобы он был уверен, что ему не будут мешать и не воспользуются его расслабленным состоянием.

По мере повышения тренированности требования к поме­щению уменьшаются.

**Инструктору.** Следует подчеркивать, что требования к месту на первых порах могут быть разными: один может самостоятельно заниматься в присутствии других людей, а другой опасается за­ниматься, если в другой комнате есть люди и есть небольшая ве­роятность, что кто-то войдет и помешает занятию. Поэтому каж­дый занимается в тех условиях, которые соответствуют его воз­можностям. Следует побуждать всех заниматься на встречах с инструктором, мотивируя это тем, что, когда занимаются все, ста­новится некого стесняться, так как в это время скептическое наб­людение исключается. Совместные занятия АТ на встречах с инст­руктором снижают требовательность занимающихся к внешней обстановке.

## § 5. ПОЗА «КУЧЕРА НА ДРОЖКАХ»

Эта поза для аутогенной тренировки применяется чаще потому, что в ней можно заниматься практически везде, где есть стул, табурет, ящик подходящей высоты и т. п. Критерий пригодности мебели для занятий в позе «кучера на дрожках» — расположение сиденья и бедер[[1]](#footnote-2) занимающегося параллельно полу (см. рис. 1).

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

### Рис. 1

Перед занятием следует ослабить поясной ремень, рас­стегнуть верхнюю пуговицу рубашки, ослабить узел галсту­ка, снять часы, очки. Женщинам следует заниматься в брю­ках (см. пункт б).

Для того, чтобы принять «позу кучера на дрожках», сле­дует:

а) сесть на край сиденья так, чтобы край стула пришелся на ягодичные складки;

б) широко расставить ноги, чтобы расслабить мышцы, сводящие бедра;

в) голени поставить перпендикулярно полу; если после этого остается напряжение в голенях, подвиньте стопы впе­ред на 3—4 сантиметра до исчезновения напряжения;

г) голову опустите вперед, чтобы она висела на связках, и сгорбите спину;

д) покачиваясь взад-вперед, убедиться, что поза устойчи­ва за счет равновесия между опущенной головой и сгорблен­ной спиной;

е) положить предплечья на бедра так, чтобы кисти мягко огибали бедра и не соприкасались; опираться предплечьями на бедра не следует, так как поза устойчива и без этого (см. п. д.);

ж) закрыть глаза;

з) дышать спокойно, как во сне, делая вдох и выдох че­рез нос.

На первых порах поза кажется неудобной, но по мере ее освоения выявляются ее достоинства: неприхотливость и уни­версальность; опущенная голова делает невидимым лицо, что важно для многих занимающихся.

**Инструктору.** На занятиях обязательно призывайте к практиче­скому разучиванию «позы кучера на дрожках», проконтролируйте правильность ее у каждого занимающегося. Распространенные ошибки: садятся не на край стула, а на все сиденье, что приводит к затеканию ног, женщины не могут достаточно широко расставить ноги; недостаточно горбят спину и не до конца опускают голову, излишне наклоняются вперед, что приводит к болям в шее, опира­ются предплечьями на бедра. Привлекайте занимающихся к выяв­лению ошибок в принятии позы. Кроме непосредственной пользы в освоении позы, это снимает боязнь занятий в присутствии других людей не только у тех, кто демонстрирует позу, но и у тех, кто это наблюдает.

## § 6. КАК ЛУЧШЕ ВСЕГО ВЫХОДИТЬ ИЗ АУТОГЕННОГО СОСТОЯНИЯ?

Специальная методика выхода позволяет за короткое время эффективно перейти от аутогенного состояния к бодр­ствованию и максимально активизироваться.

Для выхода из аутогенного состояния:

а) перестаньте выполнять инструкцию занятия и скон­центрируйте внимание на том, что вы хорошо отдохнули и скоро выйдете из аутогенного состояния;

б) медленно сожмите кулаки, почувствуйте силу в руках, во всем теле; в остальном позу не меняйте;

в) не разжимая кулаков, вытяните руки в сторону коленей;

г) дождитесь окончания очередного выдоха;

д) сделайте глубокий вдох, одновременно на вдохе подни­мите руки вверх, прогните спину, обратите лицо вверх;

е) сделайте паузу продолжительностью около 1—2 секунд, чтобы подготовиться к четкому выполнению последней фазы выхода;

ж) одновременно: резко выдохните через рот, разожмите кулаки и откройте глаза. После этого спокойно опустите руки (см. рис. 2).

*Рис. 2*

Во время выхода из аутогенного состояния следует мак­симально сосредоточиться на энергии, силе, накопившихся за время занятия (даже если их прирост и был небольшим). К каждой фазе выхода переходите только после того, как вы­полнена предыдущая. Фазы а-е выполняйте замедленно, фа­зу ж — максимально быстро и энергично.

Тем, у кого артериальное давление имеет тенденцию к повышению, во время выхода нужно концентрироваться на спокойной, умиротворенной силе, накопившейся за время занятия.

Склонным к пониженному артериальному давлению надо сосредоточиться на бодрости, заряженности энергией, ощу­щении озноба вдоль позвоночника, пробегания «мурашек» вдоль тела.

За 1—1, 5 часа до сна описанную методику не применяйте. Закончив занятие, перестаньте выполнять инструкцию данно­го занятия, посидите некоторое время с закрытыми глазами, затем медленно выпрямите спину и откройте глаза. Посиди­те 1—2 минуты, после этого можно встать.

**Инструктору.** Практическая отработка методики эффективного выхода из аутогенного состояния имеет большое значение. Недо­статочно четкое ее выполнение ведет к вялости, разбитости после занятий АТ. Это снижает ценность занятий и может послужить причиной их прекращения. Наоборот, даже изолированное приме­нение этой методики без предшествовавшего ей занятия АТ может вызвать бодрость, прилив сил, повышение работоспособности. Наи­более распространенные ошибки: быстрота и скомканность выпол­нения, отсутствие пауз между фазами, неодновременное открывание глаз, выдох, разжимание кулаков в фазе ж, недостаточно рез­кий выдох. Инструктору следует самому демонстрировать выход. Проконтролируйте выход у каждого участника занятия, а осталь­ным предложите сделать свои замечания.

## § 7. ПОЗА ПОЛУЛЕЖА В КРЕСЛЕ С ВЫСОКОЙ СПИНКОЙ

Расположитесь полулежа в кресле так, чтобы при рас­слаблении голова откидывалась назад. Положение рук и ног, как в позе «кучера на дрожках» (см. рис. 3).

**Осваивая позы для аутогенной тренировки, помните, что они должны быть симметричными.** Любой перекос во время занятия будет вызывать напряжение, предупреждающее па­дение.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Рис. 3 | Рис. 4 |

## § 8. ПОЗА В КРЕСЛЕ С НИЗКОЙ СПИНКОЙ

В сущности, это — та же поза «кучера на дрожках» с од­ним отличием — занимающийся сидит не на краю сиденья, а на всем сиденье так, что сгорбленная спина упирается в спин­ку кресла (см рис. 4).

## § 9 ПОЗА ЛЕЖА С ПОДУШКОЙ ПОД ГОЛОВОЙ

а) лягте на спину в постели, на кушетке, диване, под голо­ву положите невысокую подушку;

б) стопы расположите на ширине плеч, расслабьте ноги, при этом носки разойдутся в стороны;

в) руки слегка согните в локтях, положите ладонями вниз; кисти рук не соприкасаются с туловищем (см. рис. 5).

Помните о симметрии позы.

Поза удобна для занятий в постели перед сном и утром сразу после сна. Выход, если только вы занимаетесь не перед сном, делается так же, как и в позе сидя (см. § 6). После этого вдохните и на выдохе сядьте в постели.



*Рис. 5*

## § 10. ПОЗА ЛЕЖА БЕЗ ПОДУШКИ («САВАСАНА»)

а) лягте на спину;

б) выпрямленные ноги расположите так, чтобы расстояние между стопами было 15—18 см;

в) вытянутые руки расположите под острым углом к туловищу ладонями вверх (см. рис. 6).

**Инструктору.** В малой группе проконтролируйте принятие позы лежа. Объясните, что разница в положении рук зависит от положения головы (с подушкой или без нее) Разбейте занимающихся на пары Пусть один занимается в позе лежа, а другой вынимает а затем опять подкладывает подушку под голову Занимающиеся почувствуют, что изменение положения головы требует изменения и положения рук вследствие дискомфорта в плечевых суставах.

*Рис. 6*

ЗАДАНИЕ № 1.

Освойте позы для занятий аутогенной тренировкой При любой возможности старайтесь побыть в позе 5— 10 минут. Находясь в позе, постарайтесь максимально расслабиться. Если вы чувствуете дискомфорт в какой либо части тела, постарайтесь исправить дефект позы вызывающий его. При отсутствии времени принимайте позу хотя бы на несколько секунд. Расслабление в по­зах заканчивайте выходом (см. § 6). За 1—1, 5 часа до сна специальную методику выхода не применяйте.

## § 11. «МАСКА РЕЛАКСАЦИИ»

«Маска релаксации» — выражение лица, при котором максимально расслаблены мимические, жевательные мышцы и язык.

Каждая напряженная мышца оказывает стимулирующее воздействие на головной мозг, а это мешает возникновению аутогенного состояния. Есть группы мышц — мимические жевательные, языка и кистей рук — которые оказывают большее влияние на состояние мозга, чем другие мышцы; поэтому их расслаблению уделяется большее внимание.

Мышцы кистей рук довольно легко удается расслабить, а для остальных групп мышц существуют специальные упраж­нения, связанные с тем, что в повседневной жизни мы не сталкиваемся с работой над этими мышцами; кроме того, правила приличия не позволяют держать рот открытым и расслаблять мимические мышцы.

ЗАДАНИЕ № 2.

Для расслабления жевательных мышц при вертикаль­ном положении головы беззвучно произнесите звук «Ы», дайте челюсти отвиснуть. Посидите так несколько минут, понаблюдайте, как с расслаблением жевательных мышц по всему телу проходит волна расслабления, как расслабляются мышцы лица, тяжелеют веки, останавли­вается взгляд, становится нерезким окружающее за счет расслабления мышц, фокусирующих хрусталик. На пер­вых порах понаблюдайте за своим лицом в зеркало. Уп­ражнение закончите выходом из аутогенного состояния, так как даже на первых порах при хорошем расслаблении мимических и жевательных мышц возникает ауто­генное состояние той или иной степени глубины.

ЗАДАНИЕ № 3.

При вертикальном положении головы расслабьте же­вательные мышцы беззвучным «Ы». Затем для расслаб­ления языка беззвучно произнесите слог «Тэ», при этом расслабленный язык мягко упрется в заднюю поверхность нижних зубов. Понаблюдайте за своим состоянием. Поз­вольте отяжелевшим векам опуститься. Упражнение за­кончите выходом. Если нет возможности позаниматься 5—10 минут, выполняйте задание более короткое время, хотя бы даже несколько секунд.

После освоения «маски релаксации» соедините ее с изу­ченными позами для аутогенной тренировки следующим об­разом. Полулежа в кресле с высокой спинкой, «маска релак­сации» выполняется так, как было описано выше. В позе «кучера на дрожках» и в позе в кресле с низкой спинкой при опускании головы рот пассивно закрывается. В позах лежа при расслаблении жевательных мышц челюсть сползает вниз (см. рис. 7).

«Маску релаксации» можно применять и изолированно в случаях, когда нет возможности заниматься аутогенной тре­нировкой. Попробуйте, и вы почувствуете, как в результате уменьшается физическое и психическое напряжение, прохо­дит головная боль.

## § 12. ВВОДНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «СПОКОЙСТВИЕ»

Цель вводного упражнения — создание предварительных условий для начала занятия аутогенной тренировкой.

Рис. 7

ЗАДАНИЕ №4.

В подходящем для АТ месте (см. § 4) примите одну из поз для АТ (§§ 5, 7—10), расслабьтесь, обратив особое внимание на «маску релаксации» (§ 11), закройте глаза. Дышите спокойно, как во сне; вдох и выдох через нос.

Пассивно сосредоточьтесь на спокойствии, являющемся следствием:

а) нахождения в тихом месте;

б) расслабления в удобной позе;

в) отключения от окружающего при закрывании глаз. Не внушайте себе какого-то особого спокойствия, пассивно сосредоточьтесь на том, которое у вас есть в дан­ное время. Даже если вы напряжены на девять деся­тых (9/10), то сосредоточьтесь на одной десятой (1/10) расслабления.

Занимайтесь ровно столько, сколько вы можете за­ниматься пассивно. Если вы начали отвлекаться, сле­дует сделать выход. Перед сном выход не делайте.

**Помните, что только пассивная концентрация дает физио­логический эффект.**

Наиболее распространенная ошибка в начале обучения АТ — неумение видеть зачатки нужного состояния и, вследствие этого — стремление внушить себе «нужное» состояние. Такая внутренняя активность разгоняет даже зачатки сос­тояния, возникающего при выполнении требований, изло­женных в § 3. Дальнейшие попытки внушить то, чего нет, уси­ливают внутреннюю борьбу, превращают такое «расслабле­ние» в муку.

**Инструктору**. Пусть занимающиеся выполнят на занятии зада­ние № 4. В первый раз рекомендуйте концентрироваться на уп­ражнении всего несколько секунд, чтобы не было соблазна активно вызывать спокойствие. В течение нескольких секунд сосредоточить­ся на реальном спокойствии может даже рассеянный человек. Об­судите результаты.

В дальнейшем все групповые занятия начинайте и заканчивайте занятием АТ в том объеме, в котором занимающиеся ее освоили. Предупреждайте, что выход из аутогенного состояния каждый делает не по общему сигналу, а тогда, когда помехи в пассивной концентрации возвестят, что время пассивной концентрации исчер­пано. Не забывайте отмечать особенности выполнения выхода **из** аутогенного состояния.

## § 13. ПЕРВОЕ СТАНДАРТНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ТЯЖЕСТЬ»

Создатель аутогенной тренировки И. Г. Шульц предложил вызывать физиологические сдвиги путем пассивной концент­рации на зачатках ощущений, сопровождающих эти сдвиги. Поскольку расслабление мышц сопровождается ощущением тяжести в них, он предложил для расслабления мышц пас­сивно концентрировать внимание на реальной тяжести тела.

Почувствовать тяжесть тела можно, проделав следующие опыты:

а) положите руку на воздушный шар или скомканную бу­магу, убедитесь в том, что под влиянием тяжести руки они сдавливаются;

б) положите руку на весы, понаблюдайте за отклонением стрелки, отражающим тяжесть руки;

в) в любой из поз для аутогенной тренировки попробуйте приподнять руки, постепенно наращивая усилия в дельтовид­ных мышцах (покрывающим, подобно эполетам, наши пле­чевые суставы), убедитесь в том, что при малом усилии это не удается, так как мешает тяжесть рук; почувствуйте эту тяжесть;

г) лежа в ванне, наполненной водой, поднимайте вытянутые расслабленные руки; когда руки поднимутся над водой, почувствуйте приращение тяжести в них; другой вариант: выпустите воду из ванны и наблюдайте приращение тяжести во всем теле по мере вытекания воды.

Таким образом вы можете убедиться а том, что тяжесть присуща нашему телу и нет необходимости ее внушать.

ЗАДАНИЕ № 5.

Примите одну из поз для АТ, расслабьтесь, пассивно сосредоточьтесь на спокойствии. Затем, продол­жая чувствовать спокойствие, пассивно сосре­доточьтесь на реальной тяжести правой (левши — левой) руки. Пассивно созерцайте спокойствие и тяжесть до тех пор, пока ощущение тяжести не станет исчезать и вы не станете отвлекаться. Сделайте выход (за исключе­нием занятий перед сном). По мере вашего расслабления тяжесть будет ощущаться и в других частях тела. Пас­сивно созерцайте ее там, где она есть.

Во время освоения этого упражнения не пытайтесь воле­вым усилием распространять ощущение тяжести по какой-либо схеме, усиливать его самовнушением. Любая внутрен­няя работа будет препятствовать возникновению аутогенного состояния.

От занятия к занятию по мере углубления расслабления мышц ощущения, сопровождающие этот процесс, будут ме­няться:

а) ощущение тяжести распространится на все тело и при­обретет выраженный характер;

б) ощущение тяжести сменяется ощущением легкости, мо­жет возникнуть ощущение чуждости тела;

в) тело перестает ощущаться.

Эти изменения обычно появляются в отдельных частях тела, как правило, в кистях рук. В этих случаях пассивно созерцайте возникшее сочетание ощущений (например, тело легкое, кисти рук отсутствуют).

Помните, что ощущение тяжести в руках ярче, чем в но­гах и туловище. Не пытайтесь волевым усилием сделать его равномерным.

Первое стандартное упражнение освоено, если во время занятий ощущается тяжесть в руках и ногах.

**Инструктору.** Обязательно проделайте на занятии опыты, позво­ляющие почувствовать тяжесть тела, рекомендуйте занимающимся делать их в течение нескольких дней. Проведите на занятии первую концентрацию на тяжести в течение нескольких секунд. Обсудите ре­зультаты. Наиболее распространенная ошибка — неумение почувст­вовать небольшую тяжесть, ожидание какой-то особо выраженной тяжести. Напомните, что следует концентрироваться на той тяжести, которая есть. Определенная часть занимающихся сообщает о том, что они чувствуют тепло рук. Объясните, что у них само собой полу­чается второе стандартное упражнение. Предложите сосредоточить­ся на том, что потепление рук сопровождается ощущением набуха­ния, «вещественности» рук, что является зачатком ощущения тя­жести.

## § 14. ВТОРОЕ СТАНДАРТНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ТЕПЛО»

Погружение в аутогенное состояние сопровождается пере­распределением крови в организме — уменьшается ее содер­жание в крупных сосудах и мышцах, увеличивается в капил­лярах кожи. Этому сопутствует ощущение тепла в конечно­стях и туловище. Пассивной концентрацией внимания на ре­альном тепле тела можно вызвать вышеописанный физиоло­гический сдвиг.

Температуры тела — 36, 6 градусов по Цельсию — вполне достаточно для того, чтобы почувствовать тепло. В этом не­трудно убедиться, проделав несложный опыт.

Сядьте. Согните руки в локтях, расположите кисти рук **на** уровне живота так, чтобы кисти со слегка согнутыми пальца­ми были обращены ладонями друг к другу. Сосредоточьтесь на тепле, которое излучают ладони. Субъективно это ощуща­ется, как тепловой шар между ладонями. Сближая и отдаляя кисти, можно почувствовать диаметр этого шара. Позанимав­шись таким образом в течение 3—5 минут, приблизьте ладо­ни к щекам, на расстояние! 1—2 сантиметра. Почувствуете щеками тепло, излучаемое ладонями.

ЗАДАНИЕ № 6.

Расслабьтесь в одной из поз для АТ, пассивно сосре­доточьтесь сначала на спокойствии, затем на спокойствии и тяжести. После этого, продолжая чувствовать спокой­ствие и тяжесть, сосредоточьтесь на несколько секунд на реальном тепле правой руки (левши — левой). Пос­ле этого сделайте выход из аутогенного состояния.

Если перед занятием у Вас холодные руки, разотри­те их, иначе пассивная концентрация на тепле будет не­возможна. В дальнейшем время концентрации на тепле будет возрастать, а ощущение тепла само собой будет распространяться на вторую руку, ноги, туловище. Пре­дельное время концентрации определяется по отвлечению внимания и возникновению помех.

Второе стандартное упражнение освоено, если во вре­мя занятия Вы ощущаете тепло рук и ног.

**Инструктору.** Проделайте этот опыт на занятии. Обратите внима­ние на величину «теплового шара» у занимающихся. По нашим на­блюдениям его величина (5—50 см) прямо пропорциональна степе­ни расслабления человека и обратно пропорциональна его критично­сти. Многие из тех, у кого «шар» небольшой, не готовы к тому, что можно почувствовать выраженное тепло ладоней, другим сосредото­чению на тепле мешает присутствие других людей. Предложите им повторить опыт дома.

 Таким образом можно убедиться в том, что тело доста­точно теплое, чтобы дать материал для пассивной концентра­ции. Пассивной концентрацией внимания на тепле кожи мож­но добиться повышения ее температуры на 2—4 градуса, нормализации повышенного артериального давления.

Тем занимающимся, которые пугаются повышения температуры, следует разъяснить, что повышается температуракожиконечностей и туловища, в то время как при лихорадочных состояниях повышается температура всего организма, на что в первую очередь реагирует головной мозг. Расскажите, что созданию оптимальных условий для мозга посвящено шестое стандартное упражнение— см. § 18.

## § 15. ТРЕТЬЕ СТАНДАРТНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «СЕРДЦЕ»

Во время нахождения в аутогенном состоянии уменьша­ется частота сердечных сокращений. Этому соответствует ощущение спокойной, мерной пульсации в теле. Пассивная концентрация на этой пульсации во время аутогенной тре­нировки способствует уменьшению частоты сердечных сокра­щений, нормализует ритм работы сердца.

Для того, чтобы пассивно концентрироваться на пульса­ции, нужно проделать несколько опытов по ее обнаружению:

а) наложите второй, третий и четвертый пальцы правой руки на лучевую артерию левой руки, запомните ритм ее пульсации; то же можно проделать, наложив указательный палец правой руки на яремную ямку над верхним концом грудины;

б) соедините пальцы обеих рук в «замок» и положите расслабленные руки перед собой; почувствуйте пульсацию в основаниях пальцев, охваченных пальцами другой руки;

в) сидя на стуле, положите ногу на ногу и понаблюдайте, как в такт пульсу поднимается стопа ноги, находящейся на­верху.

ЗАДАНИЕ № 7.

Расслабьтесь в одной из поз для АТ. Сосредоточьтесь «а спокойствии, потом на спокойствии и тяжести, затем — на спокойствии, тяжести и тепле. После этого, продол­жая чувствовать спокойствие, тяжесть и тепло, почувст­вуйте, где у вас в данный момент ощущается пульса­ция, и пассивно сосредоточьтесь на ней. Через несколько секунд сделайте выход из аутогенного состояния.

В дальнейшем время концентрации на пульсации бу­дет увеличиваться. От занятия к занятию она будет ощущаться во все больших областях тела, и наступит время, когда спокойная и мощная пульсация будет ощу­щаться во всем теле.

Упражнение освоено, если во время занятия пульса­ция ощущается в руках и туловище.

**Инструктору.** Тем, кто перенес вегетативные кризы с сердцебие­нием и страхом, кто когда-либо испытывал боли в области сердца, бывает трудно сосредоточиться на пульсации из-за опасения, что это вновь вызовет болезненное состояние Им следует разъяснить, чго ощущение сердцебиения само по себе не является болезненным. Таковым его делает сопровождающий страх. Регулярное сочетание по­коя и пульсации в аутогенном состоянии в дальнейшем приведет к тому, что пульсация будет ассоциироваться с покоем См. о система­тической десензитизации в § 20.

## § 16. ЧЕТВЕРТОЕ СТАНДАРТНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ДЫХАНИЕ»

Это упражнение способствует успокоению дыхания. Одним из элементов аутогенного состояния является спо­койное дыхание. Установлено, что пассивная концентрация на дыхании способствует его успокоению, замедлению и тем самым — возникновению и углублению аутогенного состояния.

Дыхание во время аутогенной тренировки спокойное, по­верхностное, как во сне; вдох и выдох совершается через нос. Во время занятия пассивно наблюдайте за дыханием, ничего не пытаясь с ним делать. Несмотря на внешнюю простоту этой инструкции, на первых порах бывает трудно ее выполнить. Например, иногда возникает соблазн удлинить выдох или па­узу после него из-за того, что на выдохе расслабление и покой глубже. Расплата за это следует незамедлительно — возник­шая кислородная задолженность неминуемо влечет за собой глубокий вдох, нарушающий столь понравившееся расслаб­ление.

Лучше всего наблюдать за дыханием как бы со стороны. Наблюдайте за любым аспектом дыхания: движением воздуха на вдохе и выдохе, охлаждением ноздрей на вдохе, движением живота в так г дыханию.

ЗАДАНИЕ № 8.

Расслабьтесь в одной из поз для АТ и сконцентри­руйте внимание на спокойствии, тяжести, тепле и пуль­сации. Затем, не переставая их чувствовать, сосредоточь­тесь на несколько секунд на любом аспекте дыхания. По­сле этого совершите выход из аутогенного состояния.

Как всегда, при освоении нового упражнения, время концентрации на дыхании удлиняйте постепенно, помня, что новым упражнением надо заниматься ровно столь­ко, сколько вы способны делать это пассивно. Упражнение освоено, если во время занятия дыхание спо­койное, убаюкивающее, сопровождается впечатлением, что «дышится само собой».

Во время занятия освоенные упражнения сливаются в один образ: спокойная, тяжелая и теплая масса тела, нахо­дящаяся под воздействием двух налагающихся друг на дру­га ритмов дыхания и пульсации.

Концентрация внимания на дыхании является стержнем упрощенного метода аутогенной тренировки по Герберту Бенсону (см. § 3).

Вот инструкция Бенсона:

1. Сядьте удобно в тихом месте.

2. Закройте глаза.

3. Глубоко расслабьте свои мышцы, начиная с ног и кон­чая лицом, сохраняйте: их расслабленными.

4. Дышите носом. Осознавайте дыхание. Когда выдохне­те, мысленно скажите: «Раз». Например: вдох—выдох—«Раз» и т. д. Дышите легко и естественно,

5. Занимайтесь 10—20 минут. Не пользуйтесь таймером или будильником, чтобы узнать время; для этого можно от­крыть глаза. После окончания концентрации на дыхании и слове «раз» посадите спокойно сначала с закрытыми глаза­ми, потом — с открытыми. Не вставайте в течение несколь­ких минут.

6. Не беспокойтесь о том, насколько вы углубляете состо­яние релаксации (расслабления). Сохраняйте пассивную по­зицию и позвольте релаксации проникнуть в ваш внутренний мир. Если ваше внимание отвлеклось, снова возвращайтесь к слову «раз». С практикой состояние релаксации будет воз­никать все легче. Занимайтесь один или два раза в день, но **не** ранее, чем спустя два часа после еды, чтобы процесс пище­варения не мешал возникновению релаксационного состояния.

**Инструктору.** Метод Бенсона возник на основе четырех условий вхождения в аутогенное состояние, выявленных при физиологических исследованиях метода трансцендентальной медитации по Махариши Махеш йоги. Основа метода Махариши Махеш йоги — концентрация внимания на мантре (слове или фразе на санскрите), тайно сообща­емой ученику в конце курса обучения. Поскольку Бенсон установил, что можно концентрировать внимание на чем угодно, он предложил два объекта для концентрации — дыхание и слово «раз» (one), что явно демистифицнрует тайную мантру.

Наш опыт обучения методу Бенсона убеждает в том, что за один четырехчасовый урок занимающийся может освоить инструкцию для занятий и уже на этом уроке войти в аутогенное состояние, однако без поддерживающих занятий, которые длятся около 2—3 месяцев, занимающиеся в основной массе прекращали самостоятельные заня­тия. Таким образом, классический метод аутогенной тренировки по Шульцу, обучение которому мы проводим в течение 2, 5 месяцев, в сроках не уступает методу Бенсона, выгодно отличается способностью к вегетативной саморегуляции с помощью шести стандартных упраж­нений. Кроме того, сокращенные методы обладают общим недостат­ком — ученик получает простую инструкцию и начинает ждать, когда наступит обещанное состояние. Занимаясь аутогенной тренировкой, ученик направляет внимание на освоение стандартных упражнений, что позволяет более органично занять пассивную позицию в отно­шении аутогенного состояния, которое может возникнуть при осво­ении любого упражнения, даже вводного упражнения «Спокойствие».

## § 17. ПЯТОЕ СТАНДАРТНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «СОЛНЕЧНОЕ СПЛЕТЕНИЕ»

В аутогенном состоянии нормализуется деятельность не только органов грудной полости, но и брюшной. Это сопро­вождается ощущением тепла в животе. Поэтому пассивная концентрация на реальном тепле в животе или, точнее, в об­ласти солнечного сплетения нормализует деятельность орга­нов брюшной полости.

Солнечное сплетение — совокупность нервных сплетений, управляющих деятельностью органов брюшной полости. Оно находится на задней стенке брюшной полости, позади желуд­ка, на середине расстояния между нижним краем грудины и пупком.

Освоив второе стандартное упражнение, вы научились пассивной концентрации на тепле своего тела. Теперь вам предстоит научиться концентрировать внимание на тепле в области солнечного сплетения. Некоторую сложность пред­ставляет то, что в нашем сознании живот, солнечное сплете­ние представлены не так явно, как голова, руки. Восполнить это можно определением проекции солнечного сплетения на кожу живота и растиранием этого места по часовой стрелке.

ЗАДАНИЕ № 9.

Расслабьтесь в одной из поз для АТ и сконцентри­руйте внимание на спокойствии, тяжести, тепле, пульса­ции и дыхании. Затем, не переставая их чувствовать, со­средоточьтесь на тепле в глубине верхней части живота. Через несколько секунд концентрации сделайте выход. В дальнейшем время концентрации на тепле солнечного сплетения будет удлиняться, как эго было с предыдущи­ми упражнениями.

Освоению этого упражнения может помочь представление во время занятия, будто на выдохе тепло переходит в жи­вот.

**Инструктору.** Те, кто страдают каким-либо заболеванием органов брюшной полости, перед освоением этого упражнения должны про­консультироваться с лечащим врачом Упражнение противопоказано при острых воспалительных процессах в брюшиной полости (аппенди­ците, перитоните, панкреатите), кровотечениях, опухолях, женщи­нам — во время менструаций Страдающих сахарным диабетом на­до предупредить о том, что пятое стандартное упражнение может активизировать деятельность поджелудочной железы. Контроль уровня сахара может выявить уменьшение потребности в инсулине Пятое стандартное упражнение освоено, если во время за­нятий вы ощущаете, что живот прогрет приятным глубин­ным теплом.

## § 18. ШЕСТОЕ СТАНДАРТНОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ПРОХЛАДА ЛБА»

В аутогенном состоянии отмечается перераспределение крови (см. §14), в том числе — уменьшается приток крови к голове. Это сопровождается ощущением прохлады в облас­ти лба.

Пассивная концентрация на прохладе лба уменьшает при сок крови к голове, избыток которой вызывает головные боли. Применение упражнения «прохлада лба» позволяет по­высить умственную работоспособность, снять умственное утомление и головные боли.

Объектом пассивной концентрации при выполнении шестого стандартного упражнения является то же, что при выпол­нении второго упражнения — температурный контраст меж­ду теплом тела и прохладой окружающего воздуха. Разни­ца заключается в том, что при выполнении упражнения «теп­ло» мы концентрируемся на тепле тела, а при выполнении упражнения «прохлада лба» мы пассивно концентрируемся на прохладе воздуха, соприкасающегося со лбом.

Предварительная тренировка заключается в том, что мы стараемся как можно чаще почувствовать кожей лба про­хладу воздуха, направление движения воздуха. Особенно от­четливо прохладу можно почувствовать во время ходьбы, спуска с лестницы (подъем требует больших усилий и затруд­няет пассивную концентрацию), при выходе из помещения на улицу.

ЗАДАНИЕ № 10.

Расслабьтесь в одной из поз для АТ и сосредоточь­тесь на спокойствии, тяжести, тепле, пульсации, дыха­нии и тепле в животе. Затем, не переставая их чувство­вать, на несколько секунд сосредоточьтесь на прохладе в области лба. После этого сделайте выход из аутогенного состояния.

В дальнейшем удлиняйте время концентрации на прохладе лба. Не стремитесь почувствовать выраженный холод во лбу — это может вызвать спазм сосудов головного мозга, что про­явится головной болью. Прохлада должна быть легкой.

Упражнение освоено, если во время занятия вы стабильно чувствуете легкую прохладу лба. По мере дальнейших занятий прохлада может распростра­няться на виски, корень носа, глазницы, но это не обязатель­но.

## § 19. ДИНАМИКА АУТОГЕННОГО СОСТОЯНИЯ

Занимаясь аутогенной тренировкой, вы пассивно концен­трируете внимание на спокойствии, шести стандартных упраж­нениях и на всем, что с вами происходит. Не следует пытать­ся изменить в какую-либо сторону ваше состояние. Ваш ор­ганизм знает, в каком состоянии вы нуждаетесь, и ваша пас­сивная позиция позволит проявиться нужному состоянию. Можно выделить две стадии аутогенного состояния:

**1. Пассивная стадия.** Нарастает спокойствие, расслабление, безразличие к окружающему, замедляется мышление, при сохранении осознавания происходящего.

 **2. Активная стадия.** Происходит усиление осознавания. Занимающийся обостренно воспринимает и переживает про­исходящее с ним. Логическое мышление останавливается, восриятие окружающего почти отсутствует. Возможны яркие переживания: яркие зрительные образы, внезапно сформули­рованные мысли, освобождение от гнета ранее мешавших пе­реживаний.

После выхода из активной фазы аутогенного состояния отмечается прилив сил, желание реализовать переживания, имевшие место во время занятия. В связи с этим занятия пе­ред сном должны быть непродолжительными, чтобы не до­пустить перехода в активную стадию аутогенного состояния — это может затруднить наступление сна. Позанимавшись немного в пассивной стадии аутогенного состояния, следует перестать выполнять инструкцию и дать возможность аутогенному состоянию перейти в сон. Как ранее говорилось в §7, выход из аутогенного состояния перед сном не производится.

Аутогенное состояние отличается от дремотного наличием постоянного **осознавания** всего, что с нами происходит. По­этому взаимодействие с осознаванием позволяет регулировать свое состояние. Укрепляя осознавание, мы остаемся в аутоген­ном состоянии, препятствуем его переходу в дрему. Позволяя осознаванию угаснуть, мы позволяем аутогенному состоянию перейти в дремотное и затем — в сон.

Кроме того, аутогенное состояние может оформиться в ряд уровней (по Оскару Ичазо, модифицированная схема):

**1. «Все получается».** Начальное состояние, при котором выполнение инструкции прерывается отвлечением па мысли, посторонние звуки и т. п., сменяется состоянием, в котором инструкция выполняется легко и естественно. В этом состоя­нии ничто не может помешать занятию, все помогает ему. На­пример, резкий звук может откликнуться волной покоя, зали­вающей все существо занимающегося. Выраженная тяжесть тела.

**2. «Телесное состояние».** Возникает блаженное состояние, при котором источником блаженства является тело. Напри­мер, свет, проникающий в глаза сквозь опущенные веки, вос­принимается, как чрезвычайно приятный, нежный, полный добра. Ощущение тяжести тела может смениться ощущением легкости, невесомости, парения.

**3. «Точечное сознание».** Тело перестает восприниматься, «растворяется» и занимающийся осознает себя, как сгусток сознания.

**4. Исчезновение границы** между сознанием занимающегося и окружающим миром, радостное переживание единства с ним.

Схема О. Ичазо соотносится с предыдущей схемой следу­ющим образом: «Все получается» и вариант «телесного состо­яния» с тяжестью тела — пассивная стадия, остальные уров­ни, начиная с «телесного состояния» с легкостью тела — ак­тивная фаза.

Знание уровней аутогенного состояния позволяет быть го­товым к вхождению в них, предотвращает отрицательную ре­акцию, связанную с неожиданностью. Даже однократное пре­бывание на уровнях 2—4 по О. Ичазо надолго запоминается и может быть стимулом к дальнейшим занятиям.

## § 20. АУТОГЕННАЯ МОДИФИКАЦИЯ

Аутогенная модификация — изменение своего состояния и поведения в аутогенном состоянии.

Прежде чем заниматься аутогенной модификацией, следу­ет составить список задач, которые вы хотите решить с помо­щью аутогенной тренировки и распределить их по степени сложности для вас. Начинайте с самой легкой.

Опишите картину состояния, которое мешает достижению поставленной цели. Обратите внимание на его эмоциональный, интеллектуальный (мыслительный) и телесный компоненты.

Например, успешной сдаче экзаменов мешает робость, соп­ровождающаяся напряжением, ощущением холодка вдоль по­звоночника и мыслями типа: «Ну все! Не сдам!»

Создайте **комплексный позитивный образ,** противополож­ный вышеописанному. В данном случае образ может быть та­ким: спокойствие, тепло вдоль позвоночника и мысль: «Я уве­рен в себе» или короче: «Уверен».

Хорошо также проанализировать свое состояние в тех слу­чаях, когда вам удалось преодолеть это затруднение, и допол­ните его элементами комплексный позитивный образ.

Формулы самовнушения должны удовлетворять следующим требованиям:

1. Краткость. Мы не мыслим длинными развернутыми предложениями, поэтому короткая фраза будет лучше запе­чатлеваться нашим сознанием. Например, формула: «Споко­ен» лучше, чем «Я спокоен и уверен в себе в любых ситуаци­ях».

2. Позитивность. Формула должна утверждать, а не отри­цать. Например, формула: «Я не боюсь экзаменов» может усилить боязнь. Следует применять формулы: «Уверен», «Все помню» и т.п.

3. Индивидуальность. Формула составляется только для вас, она не должна удовлетворять всех. Вспомните, как в трудные минуты вам помогала фраза, понятная только вам. Если вам и ранее помогало, например, слово: «Все!» в пре­одолении тяги к курению, вы смело можете пользоваться им для аутогенной модификации, хотя другому человеку оно мо­жет показаться бессмысленным.

ЗАДАНИЕ № 11.

Составьте таблицу. В первом столбце ее разместите стоящие перед вами задачи, начиная с самых простых и кончая самыми сложными. Во втором столбце запишите состояния, мешающие достижению каждой задачи. В тре­тьем столбце поместите комплексный позитивный образ для каждой ситуации. Проконсультируйтесь с руководи­телем ваших занятий. В аутогенном состоянии совместно с шестью стандартными упражнениями созерцайте комп­лексный позитивный образ самой легкой задачи.

После достижения этой задачи можно перейти к сле­дующей. **Пример:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задача** | **Мешающее состояние** | **Комплексный позитивный образ** |
| Перестать курить | Тянущее ощущение «под ложечкой», тревога, мысль: «Покурю последний раз». | Спокойствие, тепло в солнечном сплетении, формула: «Я могу!» |
| Преодоление страха перед экзаменами | Прохлада вдоль позвоночника, страх, мысль: «Не сдам!»  | Спокойствие, тепло вдоль позвоночника, формула: «Я могу!» |

Вполне возможно, что после индивидуального обсуж­дения вам будет предложено объединить комплекс­ные позитивные образы для работы над обеими пробле­мами: во время занятия АТ акцент на спокойствии, теп­ле, особенно спины и солнечного сплетения, формула: «Я могу!»

Если задачи объединить невозможно, добейтесь вы­полнения самой простой и после этого переходите к сле­дующей.

Борьба с болью осуществляется подобным же образом. Комплексный позитивный образ включает в себя прохладу или тепло в области, которую надо обезболить (уточняется врачом) и формулы о нечувствительности, чуждости или от­сутствии этой области. Например, комплексный позитивный образ для удаления зуба: спокойствие, огромная расслабля­ющая тяжесть во всем теле, холод в нижней половине лица, как будто вы лежите лицом в снегу, и вследствие этого ниж­няя часть лица стала нечувствительной, формула: «Нижняя часть лица чужая» или просто «Чужая» при направлении вни­мания на нижнюю часть лица.

В том случае, если у вас вызывает затруднения определен­ная ситуация, например, страх перед ездой в транспорте, страх высоты, страх перед публичными выступлениями, можно при­менять созерцание этих ситуаций на фоне аутогенного состоя­ния. Систематическое сочетание образа этой ситуации со спо­койствием приведет к тому, что и в реальной ситуации вы бу­дете чувствовать себя спокойно. Этот метод, названный Джозефом Уолпом (США) систематической десензитизацией, мож­но сочетать с применением комплексного позитивного образа.

В аутогенном состоянии можно получить и усовершенство­вать двигательные навыки. В аутогенном состоянии вы може­те многократно повторять в своем воображении действия, ко­торые надо разучить или усовершенствовать.

Для этого необходимо:

1. Точно продумать движения, которые следует разучить.

2. Во время аутогенной тренировки не только зрительно представляйте совершаемое действие, но и почувствуйте, «во­образите» мышцами, «пропустите» его через себя.

3. Мысленно проговаривайте про себя совершаемые дейст­вия параллельно с совершаемым действием или перед ним.

4. Начиная разучивать движения, представляйте его ис­полнение в замедленном темпе, затем, по мере освоения его, темп его представления ускоряется до реального.

5. В начале освоения двигательного навыка лучше мыслен­но представлять его в позе, близкой к реальному положению тела во время выполнения этого действия. В дальнейшем эту работу можно продолжить в классических позах для АТ.

6. По мере освоения двигательного навыка можно вклю­чать реальные движения или позволять им проявиться.

7. При воображении движения раствориться в нем, не ду­мать о конечном результате.

Подробнее об использовании идеомоторных образов мож­но прочесть в книге А. В. Алексеева (Алексеев А. В., 1985).

## § 21. ВЫСШАЯ СТУПЕНЬ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ

Хотя работа с высшей ступенью АТ не входит в програм­му нашего курса, мы сообщим краткие сведения о ней, кото­рые помогут выработать правильное отношение к зрительным образам, возникающим во время занятий низшей ступени АТ.

 **Шесть** стандартных упражнений АТ И. Г. Шульц называл низшей ступенью АТ и считал ее подготовительным этапом для работы на высшей ступени.

Высшая ступень АТ (аутогенная медитация) позволяет, оперируя зрительными образами, используя образное мышле­ние, работать над глубинными психологическими проблема­ми, вытесненными в область бессознательного конфликтами, лучше понять себя.

Признаками готовности к работе на высшей ступени явля­ются:

а) спонтанно возникающие во время занятий АТ зритель­ные образы;

б) яркие, запоминающиеся сновидения, сопровождающие­ся предчувствием заключенного в них смысла и желанием по­нять его.

Подготовка к высшей ступени заключается в тренировке на удлинение времени нахождения в аутогенном состоянии и на постепенное введение внешних помех. Это необходимо для того, чтобы поток зрительных образов не прерывался из-за неспособности долго находиться в аутогенном состоянии и не искажался под влиянием внешних помех.

Подробнее о работе со зрительными образами можно уз­нать из книги Г. Эберлейн (Эберлейн Г., 11981).

Работу на высшей ступени аутогенной тренировки необхо­димо проводить под руководством опытного психотерапевта, знакомого с этим методом.

## § 22. АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА И МУЗЫКА

Любое применение посторонней речи и музыки нарушает принцип аутогенности тренировки и превращает занятие в за­вуалированный сеанс гипноза. Это делает человека зависи­мым от внешней помощи.

Мы рекомендуем применять музыку **перед** занятиями АТ для создания настроя на занятие, для лучшего прочувствования, что такое покой и созерцание. Это может быть полезным для людей активных, энергичных, имеющих малый опыт созерцания.

Чаще других мы используем произведения И, С. Баха:

1. Органная месса, часть 2, В[[2]](#footnote-3) 669—671 часть 3, В 676 часть 6, В 682 часть 8, В 686

Шмидера «Bach — Werke — Verzeichnis».

2. Хоральная прелюдия ми бемоль, В. 622 из «Органной книжечки».

3. Хоральная прелюдия, В.745.

4. Прелюдия и фуга соль минор, В. 558. 5 Сюита для оркестра № 3 ре мажор, В. 1068, часть 2 (ария).

## § 23 АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Многим людям освоить аутогенную тренировку легче, чем в дальнейшем регулярно ее применять. Это происходит, как правило, оттого, что нам трудно отказаться от соблазна ре­шения своих проблем наскоком и не унывать от неудач. Пом­ните, что неудачных занятий не бывает, любое занятие прино­сит пользу. Например, вы не могли сосредоточиться на ввод­ном упражнении «Спокойствие», в голову «лезла какая-то че­пуха». Но обратите внимание на то, что эта «чепуха» отвлек­ла вас от того, что беспокоило вас до занятия, чего вы не могли добиться другими способами. Не беда, если вы осваи­ваете АТ медленнее других, ведь, освоив ее, вы получите на­вык на всю жизнь!

Постарайтесь органично «вписать» занятия аутогенной тренировкой в вашу повседневную жизнь. Помните, что ак­тивное нежелание заниматься АТ возникает, если нет потреб­ности в отдыхе. «Подловите» моменты, когда начинает накап­ливаться усталость, и занятие будет желанным. С другой сто­роны, не доводите себя до переутомления, когда занятие ста­нет невозможным из-за ухудшения способности к концентра­ции внимания.

И, самое главное, почаще напоминайте себе, что аутоген­ное состояние — не что-то недоступное, что оно возникает са­мо собой у каждого, кто создает условия для его возникнове­ния (§ 3).

# ПОПУЛЯРНАЯ ЛИТЕРАТУРА

**1. Алексеев А. В** Себя преодолеть. 3-е изд. М., 1985

2. **Беляев Г. С., Лобзин В. С.,** Копылова И. А. Психогигиеннческая саморегуляция Л., 1977

**3. Вирах А.** Победа над бессонницей. М., 1979.

**4. Леви В. *Л.*** Искусство быть собой. М., 1973.

**5. Линдеман X.** Аутогенная тренировка 2-е изд. М., 1985

**6. Пахомов Ю. В.** Занимательный аутотренинг. — В кн: **Цзен Н. В., Пахомов Ю. В.** Психотренинг. Игры и упражнения, М., 1988.

**7. Шульц И. Г.** Аутогенная тренировка. М., 1985.

**8. Эберлейн Г.** Страхи здоровых детей. М., 1981.

#  ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ИНСТРУКТОРОВ

**1. Петров Н. Н.** Аутогенная тренировка как метод коррекции на­рушений внутрисемейных отношений // Семья и формирование лич­ности / Под ред. А. А. Бодалева. М., 1981.

**2. Лобзин В. С.** Аутогенная тренировка. Л., 1986.

3. **Храмелашвили В. В., Лебедев В. Б.** Психологические пробле­мы в клинике сердечно-сосудистых заболеваний: немедикаментозные методы вмешательства при ишемической болезни сердца. Обзор. М., 1986.

**4. Эверли Дж., Розенфельд Р.** Стресс: природа и лечение. М., 1985.

5. Benson H. Relaxation response New York 1975.

6. Shultz I. H.Das Autogene Training. 16.Auflage Stuttgart, 1979

Сдано в набор 26.11.90 г. Подписано к печати 14.XII.90 г. Формат 84х108 1/32. Уч.-изд. л. 2, 02 Усл. печ. л. 1, 68. Тираж 200000 экз. Заказ № 490. Цена 1 руб. 50 коп.

Типография издательства «Радянська Донеччина». 340118. Донецк, Киевский проспект, 48.

Отсканировано Владимиром Богдановым, 20.05.2000

Архив Виртуальной Школы Четвертого Пути.

[http://fourthway.nm.ru](http://fourthway.nm.ru/)

<http://fourthway-lib.nm.ru>

<http://fourthway.agava.ru>

1. Медицинское значение слова «бедро» — часть ноги от таза до колена. [↑](#footnote-ref-2)
2. В — сокращенное название нумерации произведений И. С. Баха по тематическому указателю В. [↑](#footnote-ref-3)