

# Н. Н. ПЕТРОВ. АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ВАС

## 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, непостижимая душа... Крепость самоовладения испокон веков штормовали 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 тоне. 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 лестно 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 содержит 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 занимающимися, 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. е. 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<sup>[1]</sup> занимающегося параллельно полу (см. 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;

---

[1]

- б) широко расставить ноги, чтобы расслабить мышцы, сводящие бедра;
  - в) голени поставить перпендикулярно полу; если после этого остается напряжение в голени, 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, убедитесь, 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.

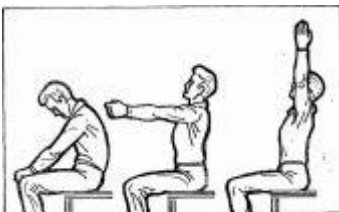
Инструктору. На занятиях обязательно призывайте к практическому разучиванию «позы кучера на дрожжах», проконтролируйте правильность ее у каждого занимающегося. Распространенные ошибки: садятся не на край стула, а на все сиденье, что приводит к затеканию ног, женщины не могут достаточно широко расставить 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).

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, одновременное 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.

### **§ 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.

#### **§ 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.

#### **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.

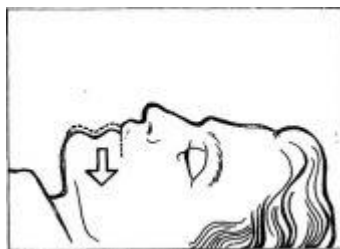
**ЗАДАНИЕ № 3.**

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 дрожжах» 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.

**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 выполняют 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, наблюдайте 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 удастся, 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 в том, что тяжесть присуща нашему телу и нет необходимости ее внушать.

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. Прделайте этот опыт на занятии. Обратите внимание на величину «теплого 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 температура кожи конечностей 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 наблюдайте, 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, что 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 пытайтесь 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 такт 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 демистифицирует тайную мантру.

Наш опыт обучения методу Бенсона убеждает в том, что за один четырехчасовой 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 это 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 брюшной полости (аппендиците, перитоните, панкреатите), кровотечениях, опухолях, женщинам — во время менструаций. Страдающим 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 прогреет 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 приток 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 осознания происходящего.

2. Активная стадия. Происходит усиление осознания. Занимающийся обостренно воспринимает и переживает происходящее с ним. Логическое мышление останавливается, восприятие 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 осознания всего, что с нами происходит. Поэтому взаимодействие с осознанием позволяет регулировать свое состояние. Укрепляя осознание, мы остаемся в аутогенном состоянии, препятствуем его переходу в дрему. Позволяя осознанию 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. «Гочечное 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 холода 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»	Спокойствие, тепло в солнечном сплетении, формула: «Я могу!»

	последний раз».	
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., 1981).

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 настроения 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] 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. Психогигиеническая саморегуляция Л., 1977
3. Вирах А. Победа над бессонницей. М., 1979.
4. Леви В. Л. Искусство быть собой. М., 1973.
5. Линдемман Х. 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.

Benson H. Relaxation response New York 1975.

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