

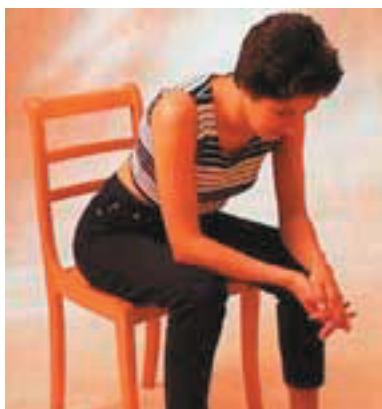
# ОСНОВЫ АУТОТРЕНИНГА

Ежедневные стрессы, физические нагрузки, эмоциональная вовлеченность в происходящие события, требуют от каждого человека невероятных усилий, что впоследствии приводит к возникновению различных проблем: чрезмерная усталость, раздражительность, агрессивность, болезни.

**При освоении АТ нужно:**

- Начинать выполнение упражнений с двух минут, постепенно увеличивая продолжительность занятий до пяти.
- Упражнения выполнять три раза в день, и, по мере формирования навыка, сводить до поддерживающего режима.

Одним из наиболее эффективных способов восстановления внутренней и внешней гармонии является аутогенная тренировка (АТ), или кратко - аутотренинг, которая представляет собой систему упражнений, направленных человеком на себя и предназначенных для саморегуляции психических и физических состояний.



- Заниматься в отдельном помещении с приглушенным светом и при отсутствии посторонних шумов.
- Выбрать наиболее комфортную позу.

**ПОЗА ИЗВОЗЧИКА.** Для ее принятия надо в сидячем положении выпрямиться, расправить позвоночник и свободно осесть всем телом. При этом нельзя допускать сдавливания живота и нагибаться слишком далеко вперед. Голова свободно свисает на грудь.

Руки без напряжения лежат на коленях. Они не должны соприкасаться, потому что это чаще всего мешает сосредоточиться и отвлекает. Локти слегка согнуты, ноги немного раздвинуты. Голень составляет с бедром угол около 90 градусов, то есть ноги стоят на полу вертикально. Глаза

закрыты. Язык свободный и тяжелый, нижняя челюсть свободно отвисает, но рот закрыт.

**ПАССИВНАЯ ПОСАДКА.** Откинуться на спинку сиденья, это лучше всего проделывать на удобном стуле со спинкой или в кресле. Если есть возможность, то можно откинуть назад голову и положить ее на спинку кресла. Руки свободно лежат на подлокотниках. Если такой возможности нет, то лучше принять позу извозчика. Нельзя класть ногу на ногу, это отвлекает.

**ЛЕЖА.** Лечь удобно на спину и подложить что-нибудь под голову, чтобы она была слегка приподнята. Локти здесь также слегка согнуты, а ладони лежат на уровне бедер. Если кто-то испытывает в этой позе тянущие боли или неудобство в области грудной клетки, можно положить подушку под плечи. Ступни ног в расслабленном состоянии должны быть немного разведены. Если они направлены вертикально вверх, это свидетельствует о скрытом напряжении.



**Каждая тренировка начинается с сосредоточения на спокойствии. Все методики расслабления начинаются с настройки на спокойствие.**

**«Я совершенно спокоен»** (повторить 1-2 раза).

Если вы перед тренировкой нервничали или были возбуждены, то рекомендуется произносить:

**«Я совершенно спокоен и расслаблен»** (повторить 1-4 раза).

При этом расслабляется мускулатура и происходит гармонизация нервной системы. Организм переходит от беспокойной рабочей фазы к фазе восстановления, что является главной целью аутогенной тренировки.

## УПРАЖНЕНИЯ

### УПРАЖНЕНИЯ НА ОЩУЩЕНИЕ ТЯЖЕСТИ:

**Цель – почувствовать тяжесть, добиться расслабления мышц.**

**«Моя рука тяжелая».**

**«Я совершенно спокоен.**

**Моя рука очень тяжелая, очень тяжелая, тяжелая (2 раза).**

**Я совершенно спокоен.**

**Моя рука очень тяжелая, очень тяжелая, тяжелая (2 раза).**

**Я совершенно спокоен.**

**Моя рука очень тяжелая, очень тяжелая, тяжелая (2 раза).**

**Я совершенно спокоен.**

**Моя рука очень тяжелая, очень тяжелая, тяжелая (2 раза).**

**Все тело расслаблено, я чувствую приятную расслабленность. Я по-прежнему спокоен».**

**Снятие: «Руки напряжены. Глубоко вздохнуть, открыть глаза».**

### **УПРАЖНЕНИЯ НА ОЩУЩЕНИЯ ТЕПЛА:**

**Цель – расслабление стенок сосудов.**

**Я совершенно спокоен (1 раз).**

**Моя рука тяжелая (примерно 6 раз).**

**Я совершенно спокоен (1 раз).**

**Моя рука теплая (примерно 6 раз).**

**Я совершенно спокоен (1 раз).**

**Моя рука теплая (примерно 6-12 раз).**

**Руки и ноги расслаблены и ощущают приятное тепло (примерно 6 раз).**

**Я по-прежнему спокоен».**

**Снятие: «Руки напряжены - глубоко вздохнуть - открыть глаза».**

### **УПРАЖНЕНИЯ НА ДЫХАНИЕ.**

**Цель – дыхание происходит само по себе, независимо от сознания.**

**«Я абсолютно спокоен.**

**Моя рука очень тяжелая, очень тяжелая, тяжелая (2 раза).**

**Я абсолютно спокоен.**

**Моя рука очень теплая, очень теплая, теплая (2 раза).**

**Я абсолютно спокоен.**

**Сердце бьется спокойно и ровно, спокойно и ровно (2 раза).**

**Я абсолютно спокоен.**

**Дыхание совершенно спокойное, спокойное и ровное. Мне дышится свободно (2 раза).**

**Я абсолютно спокоен.**

**Руки и ноги расслаблены и чувствуют приятное тепло (2 раза).**

**Сердце и дыхание совершенно спокойны и равномерны (2 раза).**

**Я по-прежнему абсолютно спокоен».**

**Снятие: «Руки напряжены - глубоко вздохнуть - открыть глаза».**

**Предложенные упражнения – это только основа АТ, но если Вы овладеете ими, то жизнь Ваша станет гораздо легче и интереснее!**

**Здоровья Вам!**