**Аутогенная тренировка: путь к самообладанию**

****

Во время путешествия по Индии, известный психолог Г. Шульц познакомился с методами самовнушения йогов и на их основе создал метод аутогенной тренировки. Он заметил, что во время погружения в дремотное состояние (между сном и бодрствованием) все люди испытывали одинаковые ощущения, которые предшествуют гипнотическому сну – чувство глубокого покоя, тяжести и тепла. Эти состояния и были положены в основу его методики. Аутогенная тренировка – тот же гипноз, только самовнушённый, без участия внешнего источника информации. Это открывает возможности для целенаправленного управления своим организмом, в том числе и для укрепления психического здоровья. Люди, которые практикуют данный метод, способны по своему желанию успокоиться, снять физическое и психическое напряжение, быстро отдохнуть.

Основа этого метода в том, чтобы с помощью самовнушения (слов и образов) полного покоя и расслабленности войти в дремотное состояние и вводить в подсознание определенные установки.

Заниматься аутогенной тренировкой желательно в позиции, лежа на спине, руки вдоль туловища, ладонями вверх. Ступни ног не касаются друг друга. На первых тренировках желательно использовать простые словестные формулы, направленные на расслабление мышц, душевного покоя и тепла. По мере освоения словестных выражений вводить и образное представление. Например, представить себя на берегу моря, в сосновом лесу или в лучах теплого солнца. Ощущение тепла легче вызвать, представив себя на южном, песчаном берегу днем. Теперь можно проговаривать про себя слова.

**Подготовительная часть**

*Вся суета уходит, уплывает, улетает…*

*Я успокаиваюсь, успокаиваюсь, успокаиваюсь…*

*Хорошо, приятно отдыхаю…*

*Все тело мягкое, приятное, теплое….*

*Я отдыхаю, хорошо, приятно…*

**Основная часть**

*Мое тело полностью расслаблено…*

*Полностью расслабились руки…*

*Кисти рук мягкие, теплые, расслабленные…*

*Кисти наливаются горячей кровью..*

*Стучит кровь, пульсирует…*

*Кисти полностью расслаблены, мягкие и теплые…*

*Плечи опустились, обмякли…*

*Руки полностью расслаблены: предплечья, кисти…*

*Руки мягкие, тяжелые, теплые…*

*Хорошо, приятно отдыхаю…*

*Все тело отдыхает, все тело теплое и мягкое…*

В начале освоения аутогенной тренировки каждую формулу необходимо повторять по 2-3 раза, а по мере освоения методики сокращать, оставляя только образные представления. Обычно требуется одна-две недели, чтобы появилось ощущение приятного чувства в руках и ногах. После того как получиться вызывать ощущения в руках, можно постепенно осваивать формулы для остальных частей тела: грудь, живот, ноги, лица.

**Заключительная часть**

После овладения формулами для частей тела осваивается заключительная часть:

*Я отдыхаю…*

*Хорошо, приятно, отдыхаю…*

*Все тело мягкое, теплое, приятное…*

*Мысли плывут далеко, далеко…*

*Небо голубое… высоко, высоко…*

*Мысли летят, летят, летят…*

Далее, после завершающих формул самовнушения дрема переходит в сон, который обеспечивает хороший ночной отдых. Если аутогенная тренировка проводится утром или днем, то необходимо проговорить формулу для активизации нервной системы и выхода из погружения:

*Как я хорошо отдохнул!*

*Все тело легкое, свободное, сильное,*

*упругое, звенит, как струна*

*(напрячь руки, и сделать два-три глубоких вдоха-выдоха).*

*Готов встать, действовать!*

*Я силен, уверен в себе*

*(открыть глаза, потянуться).*

Важное условие освоения методики – регулярные занятия не менее двух раз в день. Вначале продолжительность занятия составляет 15-20 минут. По мере того как осваиваются формулы время сеанса увеличивается до 30-40 минут.

Овладев этой методикой, можно переходить к целенаправленному управлению, чтобы улучшить свое здоровье или обрести уверенность в своих силах.

На фоне аутогенной тренировки вводится формула цели, наиболее важная для вас в данное время. Например:

*Мое здоровье с каждым днем улучшается.*

*Я становлюсь крепче, здоровье, сильнее…*

*Мой кишечник с каждым днем работает лучше и лучше.*

*Все органы и системы моего организма здоровы.*

При проведении занятий можно использовать записи шума моря, звуков саксофона, пения птиц и т.п. Это делает занятия более интересными, эмоционально насыщенными и повышает эффективность аутогенной тренировки.

Психолог ООЗ А.А.Диканова