Аутогенная тренировка №1 (базовая)

РАССЛАБЛЕНИЕ И РЕЛАКСАЦИЯ

ЦЕЛЕБНАЯ МУЗЫКА

CD+буклет

проф. Востриков А.А., врач-психотерапевт
проф. Табидзе А.А., психопедагог

Аутогенная Тренировка № 1
"РАССЛАБЛЕНИЕ И РЕЛАКСАЦИЯ"

1. Что такое Аутогенная Тренировка?

Аутогенная Тренировка (АТ) - это упражнение по достижению состояния внутреннего спокойствия, внутреннего душевного равновесия (релаксационного состояния). С помощью наших АТ это состояние достигается с первого раза.

Релаксационное состояние обладает двумя фундаментальными свойствами: оздоровительным и развивающим.

2. В чём заключается оздоровительное свойство релаксационного состояния?

Оздоровительное свойство заключается в том, что пребывание в этом состоянии в течение даже нескольких минут даёт мощный оздоровительный эффект. Клинические исследования показывают, что после прослушивания АТ:

- снижается повышенное артериальное давление;
- нормализуется частота сердечного пульса;
- улучшается общий гормональный фон организма;
- нормализуется кислотность желудочного сока (pH);
- снижается чувство тревожности;
- полчаса АТ равносильны 3-4 часам полноценного сна.

Аналогичный эффект дают занятия йогой, цигун, трансцедентальной медитацией; однако, посещение этих занятий требует времени, специальных условий, и они осваиваются значительно дольше.

С помощью АТ № 1 "Расслабление и релаксация" релаксационное состояние достигается с первого раза, и поэтому упражнение становится не только обучающим, но и сразу лечебно-оздоровительным.

3. В чём заключается развивающее свойство релаксационного состояния?

Развивающее свойство заключается в том, что человек в релаксационном состоянии начинает обладать высокой восприимчивостью к формированию новых конструктивных навыков реагирования - таких как самоконтроль и самообладание в критических ситуациях, эмоциональная устойчивость, автоматический отказ от проявления гнева, обидчивости, мстительности.

Это свойство, в отличие от первого, известно нешироко. Сейчас оно начинает использоваться в практике личностного роста, в психопедагогике формирования личности.

Второе свойство подробно рассмотрено в **АТ № 2 "Уравновешенность и устойчивость к стрессу"**.

4. Почему АТ положительно влияет на здоровье?

В народе говорят: "Все болезни от нервов". И в этом есть большая доля правды. Сложные жизненные ситуации, стрессы, бытовая неустроенность вызывают у нетренированного человека внутреннее напряжение психики. Это напряжение приводит к неосознаваемым мышечным спазмам, ухудшающим кровоснабжение тех или иных внутренних органов, и, как следствие, к возникновению **психосоматических** заболеваний.

АТ даёт возможность полноценно и качественно

- расслабить все части тела,
- снять мышечные зажимы и спазмы,
- восстановить естественное питание внутренних органов.

5. Какие конкретно болезни относятся к психосоматическим?

Слово **"психосоматика"** состоит из двух частей: **"psycho"** - душа и **"soma"** - тело. Душа в этом слове стоит на первом месте, что подчёркивает преимущественное влияние состояния души на состояние тела.

Как правило, начало болезни - это отклик, ответ, функциональное расстройство органов тела на длительное психическое напряжение.

У каждого человека телесная область этих психических функциональных расстройств сугубо индивидуальна.

Это объясняется как наследственными факторами, так и воспитанным в детстве

способом разрешения внутренних конфликтов. Поэтому, один и тот же длительный стресс вызывает у одних людей заболевания сердечно-сосудистой системы, у других-заболевания желудочно-кишечного тракта, у третьих - эндокринные дисфункции и т.д.

В процентном отношении во всём мире и в России на первом месте стоят функциональные расстройства сердечно-сосудистой системы - 50-60 %, которые приводят к:

- спастическим головным болям;
- кардионеврозу (болям в сердце);
- артериальной гипертонии;
- аритмии сердечного пульса;
- вегето-сосудистой дистонии;
- ишемической болезни сердца.

Сердце и сосуды наиболее быстро реагируют на стресс и отрицательные переживания, особенно у мужчин. Раньше инфаркт миокарда назывался болезнью начальников - "сгорел на работе", а сейчас чаще поражает бизнесменов. Почему? Потому что, мужчины чаще сдерживают эмоции в себе. Кроме того, физиология мужчин такова, что при этой коварной болезни мужчины субъективно хорошо себя чувствуют, часто у них нет явных предупредительных симптомов.

На втором месте стоят функциональные расстройства желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). Тут цепочка органов такова - желудок, желчный пузырь, 12-перстная кишка, тонкая кишка, толстая кишка. Здесь могут возникнуть такие психосоматические заболевания, как:

- хронический гастрит;
- язвенная болезнь желудка;
- дискинезия желчевыводящих путей;
- язвенная болезнь 12-перстной кишки;
- спастический колит (хронический запор);
- язвенная болезнь толстой кишки.

Замечено, что люди с активно-оборонительной позицией больше подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям, а с пассивно-оборонительной - заболеваниям ЖКТ.

Далее идут заболевания гормональной системы - эндокринные функциональные расстройства:

- гипертиреоз (Базедова болезнь);
- гипотиреоз;
- сахарный диабет;
- булемия, ожирение;
- анорексия (отказ от пищи).

Психосоматические заболевания дополняют расстройства дыхательной системы:

- хроническая пневмония;
- бронхиальная астма;
- астматический бронхит.

К функциональным расстройствам мочеполовой системы относят:

- энурез;
- нарушение менструального цикла;
- миома матки;
- фригидность;
- функциональная импотенция.

Кожные расстройства:

- нейродермит;
- экзема;
- псориаз.

Расстройства костно-мышечной системы:

- ревматоидный артрит.

Расстройства внутренних органов вначале всегда носят строго функциональный характер и органические изменения при этом пока отсутствуют. В этот период лабораторные и клинические исследования не дают результатов и тогда бесполезно лечиться медикаментозными средствами. Затем, при продолжающемся психическом напряжении и неиспользовании психотерапевтических приёмов снятия стресса болезнь переходит на проявленный, органический уровень.

Как видно из приведённого списка количество болезней, в основе которых лежат психосоматические функциональные расстройства, достаточно велико и составляет 70-80 % всех известных медицине неинфекционных заболеваний.

Регулярное прослушивание АТ сокращает сроки лечения психосоматических заболеваний, приводит к уменьшению доз принимаемых лекарственных средств, а в некоторых случаях их отменяют вообще.

Если у Вас Есть Признаки Этих Заболеваний, То, Несомненно, Аутогенная Тренировка Способна Существенно Помочь Вам.

Методы релаксации могут быть эффективным дополнительным компонентом лечения в послеоперационные периоды, в восстановительные периоды постинфарктных и постинсультных больных.

Из этого раздела вытекает простой и очевидный вывод: современная медицина не может быть односторонней, соматической, а должна быть интегративной, цельной, всегда учитывающей всего человека в целом, как его тело, так и его психическое состояние. И именно аутогенные тренировки являются одним из простых и эффективных ***экспресс-методов*** восстановления психического состояния человека. Поэтому, **при профилактике и лечении психосоматических заболеваний психотерапевтические методы должны быть показаны в первую очередь**.

6. Почему Аутогенные Тренировки не получили массового распространения?

Аутогенные Тренировки являются одним из самых эффективных методов оздоровления организма и совершенствования личности.

Многие хотели бы использовать АТ как Штирлиц в фильме "Семнадцать мгновений весны", где он, сидя в автомобиле, закрывает глаза, самостоятельно погружается в аутогенное состояние и через 30 минут, восстановив силы, едет дальше. Диктор за кадром сообщает, что эту способность он приобрёл ***годами тренировок.*** Именно **из-за долговременного освоения метода** аутогенные тренировки не получили массового распространения.

Мы провели исследование, которое обнаружило методическую ошибку, тормозящую самостоятельное освоение метода.

Дело в том, что со времени возникновения метода АТ (Шульц, 1932г.) по настоящее время в многочисленных методических пособиях, статьях, справочниках, книгах даются длинные тексты аутогенных формул - таких как "Моя правая рука расслабляется...", "Моя левая нога расслабляется..." и т.д. для их предварительного **заучивания** и затем **припоминания и проговаривания** по ходу расслабления.

Однако в этих многочисленных рекомендациях не учитывался тот факт, что процесс припоминания текста, а также самостоятельного мысленного проговаривания формул требует активизации левого полушария, которое является хранилищем слов, формул,стереотипов.

А **умственная активизация** левого полушария, в силу существующей взаимосвязи "мысль - тело", непроизвольно **приводит к мышечной активности**.

То есть, **процесс припоминания** и проговаривания в реальности приводит не к расслаблению, а, наоборот, неосознаваемо - **к мышечному напряжению**.

В этом и заключается методическая ошибка прежнего метода освоения АТ.

Нельзя водителю рекомендовать одновременно нажимать на тормоз и на газ.

Невозможно одному человеку находиться в одно и то же время и в зрительном зале, и на сцене.

Много энтузиастов месяцами, годами путём проговаривания данных текстов старались освоить АТ по этим рекомендациям, пытались преодолеть этот неосознаваемый барьер. Редко кому это удавалось.

И чаще всего у них возникало чувство недостижения, которое снижало мотивацию к самосовершенствованию и самооздоровлению этим методом.

Кроме того, во время тренировки внимание часто рассеивается, появляются сторонние мысли, и тренирующийся вдруг обнаруживает, что он давно отвлёкся от процесса расслабления и витает где-то далеко. Поэтому кто-то должен периодически возвращать его к тренировке.

Вывод: функции ведущего и тренирующегося всегда должны быть разнесены.

Аутогенные Тренировки Всегда Должны Звучать Извне.

В групповом освоении функции ведущего выполняет психолог или психотерапевт, а в самостоятельном - только аудио-тренажёр.

В наших АТ **не требуется** заучивания, припоминания и мысленного проговаривания формул релаксации. Вы пассивно следите за словами ведущего и только концентрируете внимание на соответствующих тексту частях тела.

Теперь **аутогенное состояние** достигается у тренирующихся **с первого раза**.

7. Как освоить и проводить Аутогенную Тренировку?

Освоить АТ очень легко. Начинающим необходимо выполнить несколько простых условий:

1) выбрать место, желательно отдельную комнату, где никто не смог бы побеспокоить вас в течение занятия, отключить телефон; поставить CD аудио-тренажёр в плеер;

2) сесть удобно в кресло с подголовником, или расположиться, полулёжа в кресле или на диване;

3) тренироваться, желательно, в первой половине дня или в середине дня. Если в течение занятия вздремнёте - не страшно, навык всё равно усваивается и в этом дремотном состоянии;

4) включить аудио-тренажёр;

5) в процессе тренировки вы следите за звучащим текстом, и **не повторяя, не проговаривая** слов ведущего, только удерживаете внимание на соответствующих частях тела;

6) на первых тренировках текст желательно прослушивать в наушниках, чтобы лучше отгородиться от внешних отвлекающих шумов;

7) и соблюдайте главное условие - проводите систематические занятия в течение 1-2 месяцев. Как результат - количество переходит в качество.

Один из секретов успешного выполнения АТ - стараться удерживать рассеивающееся внимание на тех частях тела, на которые указывает голос ведущего (на правой ноге, затем на левой, на правой руке, левой руке и т.д.)

8. Как часто надо проводить АТ?

Для начинающих - ежедневно или через день.

На первых порах, пока у вас нет привычки регулярного использования АТ, в течение 1-2 месяцев надо побуждать себя прослушивать её каждый день (или хотя бы через день), дома или на работе.

Вспомните, как у вас в детстве формировался навык мытья рук перед едой. Старшим приходилось напоминать и контролировать, чтобы вы за стол садились с чистыми руками.

Сейчас эта привычка выработана, и вы теперь без напоминаний, автоматически стремитесь вымыть руки перед едой.

Вы также без напоминаний чистите зубы, принимаете душ, надеваете чистую одежду. Так действует встроенный в вас в своё время **навык гигиены тела**.

Психика (душа), также как и тело, нуждается в своей гигиене - **психогигиене**.

В течение дня накапливается психическое напряжение ("психическая грязь") и "её" систематически надо смывать. Переходя на бытовой язык - "душу надо чистить". Сна недостаточно. **Навык гигиены душевного состояния** в массовом сознании отсутствует и его необходимо вырабатывать, встраивать как обязательный элемент современной культуры.

Если средствами гигиены тела являются чистая вода, мыло, зубная щётка, то одним из главных средств психогигиены является Аутогенная Тренировка.

9. Зачем прослушивать АТ, если вы молоды и считаете себя здоровым?

В течение дня тело человека несколько раз испытывает чувство голода, которое сигнализирует, что запасы физической энергии необходимо пополнить. Тогда, принимая пищу, человек восстанавливает физические силы.

Аналогично должно быть и для психики. Чувство усталости или раздражительности в течение дня сигнализирует, что психические силы на исходе, и требуют восстановления.

Однако вместо того, чтобы быстро восстановить силы, человек по старой привычке **продолжает действовать в состоянии психической усталости и раздражительности**, т.е. в состоянии психического истощения. Это неэффективно.

35-минутное прослушивание АТ равносильно 3-4 часам полноценного сна.

После прослушивания ваша работоспособность, а, следовательно, и **конкурентоспособность**, повышается в 2-3 раза.

Мы не даём психологических советов, не даём рекомендаций, а даём вам в руки конкретный инструмент быстрого восстановления сил - Аудио-Тренажёр. Может быть, это будет ваш секретный "Энерджайзер"!

10. Примеры использования Аутогенных Тренировок.

а. "В конце рабочего дня".

Я давно выработала у себя навык систематического использования этих Аутогенных Тренировок. Например, в конце рабочего дня, перед уходом с работы домой, я часто в своём кабинете математики надеваю наушники, и после прослушивания, через полчаса, отправляюсь домой. Очень важно в семью приходить энергичной и бодрой, а не пустой и выжатой, как это бывает у многих".

Дмитрова В.Н., педагог, г. Пермь

b. "Перед важной встречей".

Перед важной встречей я прослушиваю Аутогенную Тренировку. После этого все заботы дня временно отодвигаются на второй план, и я настраиваюсь на тему встречи". Волков И.Б., бизнесмен, г. Москва

c. "За рулём"

Если я долго нахожусь за рулём и начинаю испытывать первые признаки сонливости, то, как Штирлиц в фильме "Семнадцать мгновений весны", сразу съезжаю на обочину, включаю АТ и через 12 минут, по укороченной программе, снова на дороге могу быть собранным и внимательным. И меня хватает ещё на 500 км.

Сорокин Е.М., водитель-дальнобойщик, г. Псков

d. "Повышенное давление"

Когда я разволнуюсь - давление подскакивает. После прослушивания Аутогенной Тренировки давление снижается на 20-30 единиц. ***Сердце любит аутогенную тренировку.*** Сумарокова Л.П., пенсионерка, г. Тула

11. В чём отличие АТ № 1 от известных аутогенных тренировок?

По сравнению с аутогенной тренировкой Шульца (1932 г.) и её современными модификациями авторский вариант АТ существенно отличается от них по содержанию и структуре. Прежде всего, он отличается от классического - приёмами расслабления.

В основе нашей АТ лежит так называемое **"состояние трёх нулей": телесного, эмоционального и интеллектуального** (суммарного полного покоя). Для достижения этих форм покоя используются особые приёмы психотехники, которые каждый осваивает в процессе прослушивания CD-тренажёра.

Кроме того, в процессе выполнения АТ человек обычно не засыпает, а находится в достаточно устойчивом просоночном состоянии, которое можно охарактеризовать как - ***"тело спит, а сознание бодрствует".***

Все эти меры обеспечивают более полное достижение основного функционального состояния, позволяющего получить нормализующий психические процессы эффект.

Данная АТ содержит следующие этапы:

а) подготовительный этап - настройка на занятие;

б) первый этап - расслабление тела до состояния телесного покоя (аналогия АТ Шульца);

в) второй этап - успокоение эмоций до состояния эмоционального покоя;

г) третий этап - достижение состояния умственного покоя, умственного безмолвия;

д) четвёртый этап - достижение функционального состояния устойчивого, ясного сознания;

е) непроизвольное выполнение упражнений на чувственное и образное воображение - "полёт над облаками, прогулка по лесу";

ж) выход из состояния "трёх нулей" и активизация психики и тела.

Полный текст этой АТ представлен на сайте **www.relax-cd.ru**

12. Кто разработчик этих Аутогенных Тренировок?

Разработчиком этих новых Аутогенных Тренировок является коллектив **Российского Научного Центра "ПСИХОПЕДАГОГИКА"** (педагогическая психотерапия).

Он создан в 1991 году по приказу - постановлению Госкомитета РФ по народному образованию от 05.03.1991г. № 115/10/10307-13/.

Директор Центра - доктор педагогических наук, врач-психотерапевт, профессор **Востриков Андрей Андреевич**. Автор психопедагогической технологии личностного роста. Стаж работы в данной области более 40 лет.

Заместитель директора - доктор физико-математических наук, профессор **Табидзе Александр Александрович**, практикующий психопедагог с 20-летним стажем.

Эти Аутогенные Тренировки с 1991 года прошли длительную апробацию и в 2003 году были рекомендованы к массовому использованию Центром Восстановительной Медицины Министерства Здравоохранения РФ.

С нашими научными работами по теме "Педагогическая психотерапия" вы можете познакомиться на сайте WWW.PSYCHO-PEDAGOGICA.RU

**"Тренируй внутренний покой
и болезни оставят тебя в покое!"
(Конфуций)**

ВОПРОСЫ (ответы в буклете)

1. Что такое Аутогенная Тренировка?
2. В чём заключается оздоровительное свойство релаксационного состояния?
3. В чём заключается развивающее свойство релаксационного состояния?
4. Почему АТ положительно влияет на здоровье?
5. Какие конкретно болезни относятся к психосоматическим?
6. Почему Аутогенные Тренировки не получили массового распространения?
7. Как освоить и проводить Аутогенную Тренировку?
8. Как часто следует проводить АТ?
9. Зачем прослушивать АТ, если вы молоды и считаете себя здоровым?
10. Примеры использования Аутогенных Тренировок.
11. В чём отличие АТ № 1 от известных аутогенных тренировок?
12. Кто разработчик этих Аутогенных Тренировок?

"Целебная Музыка"
www.relax-cd.ru
Оптовая и розничная продажа:
e-mail: info@relax-cd.ru
(495) 763-62-30

Эта Аутогенная Тренировка № 1 *"Расслабление и релаксация* получается с первого раза.

Она решает ДВЕ жизненно-важные задачи для КАЖДОГО человека:

1. БЫСТРОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ СИЛ. Если Вы хотите быть более успешным и конкурентоспособным, то регулярное прослушивание АТ позволит Вам всегда находиться в форме и повысит Вашу работоспособность в 2-3 раза.

АТ широко используется врачами, педагогами, бизнесменами, предпринимателями, водителями дальних рейсов, студентами и многими другими для быстрого восстановления сил.

2. ОЗДОРОВЛЕНИЕ. Если у Вас предрасположенность к какому-либо психосоматическому заболеванию (артериальная гипертония, стенокардия, вегето-сосудистая дистония, ишемическая болезнь сердца, язвенная болезнь желудка, 12-перстной кишки, язвенный колит, гормональная дисфункция - гипертиреоз, диабет и др.), то регулярные прослушивания АТ будут способствовать:

- **снижению** повышенного давления,
- **улучшению** общего гормонального фона организма,
- **нормализации** кислотности желудочного сока (pH),
- **сокращению** срока лечения этих заболеваний,
- **уменьшению** доз лекарственных средств.

Продолжительность 37 мин.
Российский Научный Центр
"ПСИХОПЕДАГОГИКА"
(www.psycho-pedagogica.ru)

Инструкция во внутреннем буклете.
Прослушивать желательно в наушниках.

Текст:
проф. Востриков А.А., врач-психотерапевт
проф. Табидзе А.А., психопедагог

Рекомендовано Российским Центром Восстановительной Медицины МЗ РФ для снятия стресса, отдыха и оздоровления.

www.relax-cd.ru
Опт и розница:
(495) 763-62-30
e-mail: info@relax-cd.ru

© Табидзе А.А., 2001
© & ℗ Целебная Музыка
Лицензия РАО
МЗ-078/2007
от 14.02.07 г.

Изг. ООО "Дискарт.РУ"
Лиц. ВАФ № 77-216 от 10.03.05
127238, г. Москва,
Дмитровское ш., д. 46, к. 1