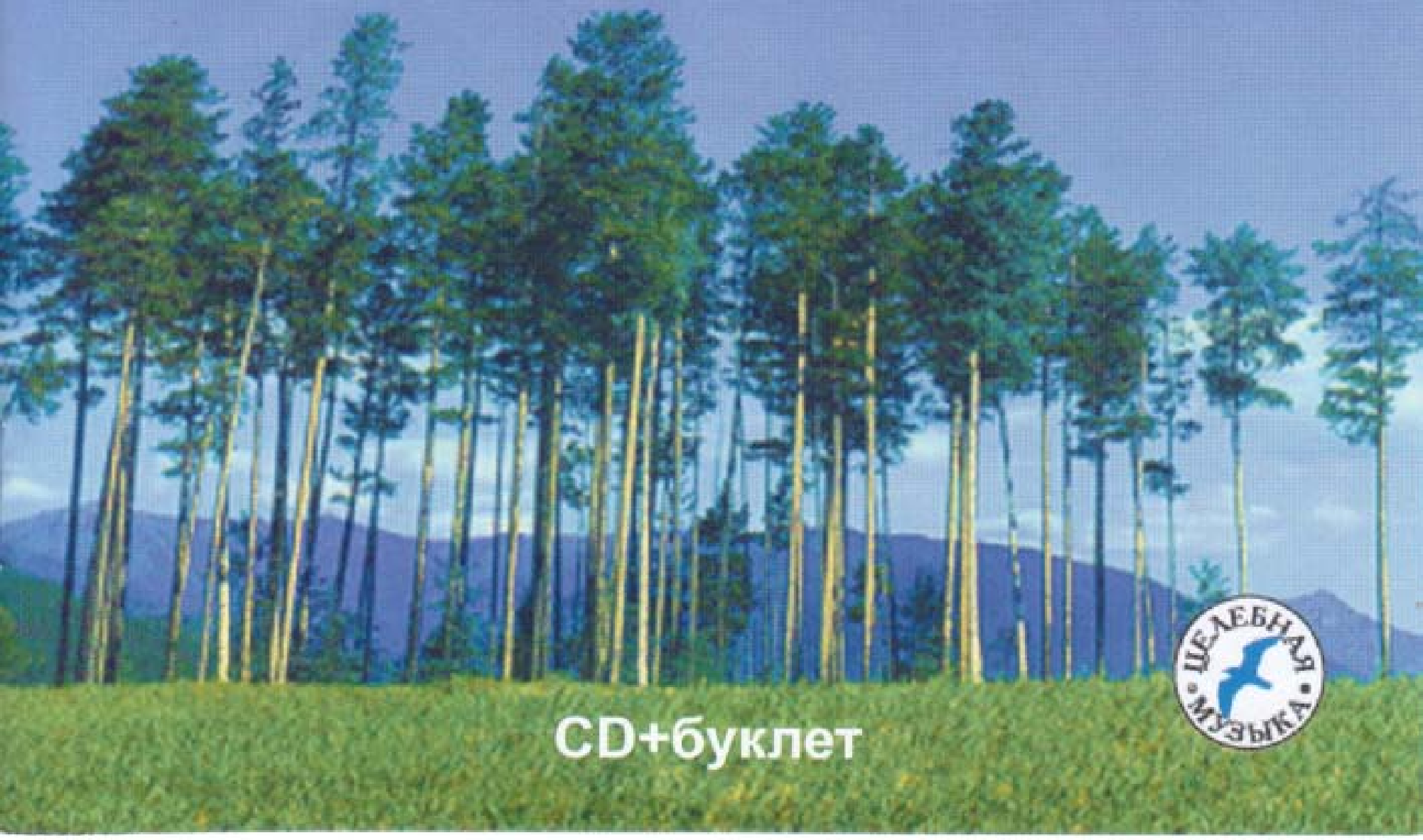
Аутогенная Тренировка №2

УРАВНОВЕШЕННОСТЬ И УСТОЙЧИВОСТЬ К СТРЕССУ



ЦЕЛЕБНАЯ МУЗЫКА

CD+буклет

проф. Табидзе А.А., психопедагог

Аутогенная Тренировка № 2
"УРАВНОВЕШЕННОСТЬ И УСТОЙЧИВОСТЬ К СТРЕССУ"

Эта АТ осваивается после неоднократной отработки
Аутогенной Тренировки № 1 "РАССЛАБЛЕНИЕ И РЕЛАКСАЦИЯ"

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

1. Зачем нужна Аутогенная Тренировка?

Чтобы уметь плавать, надо сначала научиться удерживать равновесие тела наплаву.

Аналогично, чтобы уметь плавать в море жизни, необходимо научиться удерживать душевное, эмоциональное равновесие в сложных ситуациях.

В процессе систематических аутогенных тренировок состояние душевного равновесия достигается быстрее, удерживается дольше, становится привычным и со временем переносится в реальную жизнь.

2. Как действуют отрицательные эмоции?

Для примера расскажу притчу.

Этот случай произошёл в далёкие времена в Японии. К Мудрецу пришёл известный воин и задал вопрос: "Объясни мне, что такое Ад и что такое Рай, и существуют ли они на самом деле?"

"А ты кто такой?" - спросил Мудрец.

"Я известный самурай, главный телохранитель императора!" - с важностью ответил воин.

"Не может быть. С таким безобразным лицом и такой нелепой одеждой, как у нищего, тебя даже близко к дворцу не подпустят!" - произнёс Мудрец.

В сознании воина вспыхнула ОБИДА, слова Мудреца он воспринял за оскорбление, которое требовало отпора.

Всё его тело напряглось, лицо исказилось и покрылось красными пятнами, рука схватилась за меч.

А Мудрец продолжал: "Ты не сможешь нанести мне вред своим ржавым и тупым мечом".

Ослеплённый ещё большим оскорблением, воин выхватил меч.

В эту секунду Мудрец воскликнул: "Стоп. Обрати внимание на себя, посмотри со стороны - сейчас ты находишься в Аду".

И тут воин осознал как просто и доходчиво ему дали понять, что такое Ад

Он вложил меч в ножны, лицо и тело его расслабились, с чувством уважения и признательности он поклонился Мудрецу.

"А теперь ты находишься в Раю", - сказал Мудрец.

Этот пример показывает, что неподготовленный, нетренированный человек обычно не осознаёт возникающие у него отрицательные эмоциональные состояния.

В этом случае он полностью подпадает под их влияние, под их ослепление, и неизбежно становится зависимым от них.

Отрицательные эмоции, как правило, отключают разум.

Как мы видим из примера, в таких ситуациях у человека обычно автоматически включается поведение, побуждаемое эмоциями в виде ответной агрессии. При этом резко меняется физиология (красные пятна, пот, мышечные спазмы, адреналин и т.д.), что в свою очередь отражается и на здоровье.

В настоящее время медики установили влияние отрицательных эмоций (таких как гнев, обида, страх, комплекс неполноценности, зависть, жажда мщения, раздражительность, жадность и др.) на значительное снижение иммунитета и возникновение тех или иных психосоматических заболеваний

Если у вас есть предрасположенность к этим заболеваниям (подробнее о них говорилось в буклете к АТ № 1), то вам категорически противопоказано нервничать и испытывать отрицательные переживания.

Для этого просто необходимо овладеть специальными методами релаксации, такими как музыкотерапия, аутогенные тренировки и др.

3. Какая отрицательная эмоция наиболее неблагоприятна для здоровья?

К самым грозным и распространённым заболеваниям в России относятся сердечно-сосудистые заболевания. Они составляют до 60% от числа всех заболеваний с неблагоприятным исходом.

Современная медицина и психология проводят большую работу по установлению связи между отрицательными эмоциональными состояниями и возникающими психосоматическими заболеваниями.

Различные медицинские источники показывают, что эмоция ОБИДЫ является наиболее вероятной причиной возникновения артериальной гипертонии с последующим развитием сердечно-сосудистых заболеваний.

Некоторые люди, кто долго носит обиду в душе, даже начинают испытывать тяжесть в груди.

Как снять этот груз с души, не носить его постоянно в себе, как снизить реакцию повышенной обидчивости - этому посвящены упражнения Аутогенной Тренировки №2.

4. Как прослушивать Аутогенную Тренировку №2?

Есть два варианта выполнения этой АТ.

Первый вариант точно такой же, как для выполнения АТ №1.

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

2) сесть удобно в кресло с подголовником, или расположиться полулёжа

на диване;

3) тренироваться, желательно, в первой половине или в середине дня;

4) включить аудио-тренажёр;

5) в процессе тренировок вы пассивно 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 главное условие - **систематические ежедневные занятия в течение 2-3 месяцев**. Здесь количество переходит в качество.

Если в течение занятия немного вздремнёте - не страшно, навык всё равно усваивается и в этом дремотном состоянии.

Второй вариант имеет подготовительную стадию. Предварительно, не расслабляясь и ***не входя в релаксационное состояние***, взяв бумагу и ручку, прослушайте диск и внимательно ознакомьтесь с содержанием трёх упражнений, излагаемых ведущим в этой АТ.

При выполнении *упражнения 1* желательно убедиться на собственном опыте о невозможности вас обидеть, оскорбить, вывести из себя, когда вы спокойны и уравновешенны. В релаксационном состоянии телесный отклик на ОБИДУ не возникает.

В упражнении 2 следует предварительно выбрать образ человека, достойного для подражания, и подробно, желательно на бумаге, описать его достоинства, внешний вид, манеры и др.

В упражнении 3 также следует не спеша, подробно (можно на бумаге), построить сценарий своего нового реагирования на ОБИДУ или стойкого поведения для ситуаций, в которых вы обычно теряли самообладание.

Затем опять включаете аудио-тренажёр, закрывате глаза, погружаетесь в аутогенное состояние и выполняете эти все три упражнения

в воображении, стараясь представить описанные ситуации **ярко, образно и чувственно.**

В результате выполнения этих заданий, но уже в расслабленном релаксационном состоянии, у вас достаточно быстро сформируется новый конструктивный навык реагирования в конкретных стрессовых ситуациях.

5. Как использовать АТ для повышения работоспособности?

Средствами гигиены тела являются вода, мыло, зубная щётка и вы ими пользуетесь ежедневно. Аналогично, одним из главных средств психогигиены является Аутогенная Тренировка и ею желательно пользоваться также ежедневно. Как это должно происходить? Чувство усталости или раздражительности свидетельствует о том, что ваши психические силы на исходе.

Обычно, при чувстве усталости вы продолжаете действовать, но через силу. А теперь эти чувства для вас, как для тренированного человека, уже становятся чётким сигналом к психической подзарядке.

По этому сигналу (усталость или раздражительность) находите себе место, где вас никто не смог бы потревожить в течение 30 минут, или попросите, чтобы вас не беспокоили на это время. Надеваете наушники и прослушиваете АТ. Через полчаса силы восстанавливаются и тогда, чаще всего, человек может свежо и эффективно реагировать на меняющиеся обстоятельства жизни.

Слышу возгласы: "Где на работе найти тихое место, где взять эти полчаса?"

Ответ такой: **"Кто Хочет Быть Здоровым и Успешным - Ищет Средства. Кто Не Хочет - Ищет Причины".**

6. Что такое навык?

Навык - это **автоматическая**, действующая из подсознания, телесно-психическая **реакция** на внешние раздражители и побуждающие стимулы.

К примеру, вы не умели плавать, и в процессе тренировок через некоторое время у вас появляется новый телесный навык автоматического удержания равновесия тела наплаву.

Или вы не умели кататься на велосипеде (теряли равновесие). В процессе тренировок у вас также появляется новый телесный навык удержания равновесия тела на велосипеде.

Появилась новая степень свободы.

Аналогично и **для психики**. Если вы не умеете удерживать внутреннее равновесие, внутреннее спокойствие в споре - то начинаете раздражаться, злиться, негодовать, напрягаться, обижаться, переходить на личности и т.д., что вредно отражается и на здоровье, и на отношениях.

Чтение полезных книг, знания о вреде той или иной привычки, умные **советы**, клятвенные **обещания** измениться к лучшему и действовать в этом случае по-другому, как правило, **в момент стресса не срабатывают**.

Почему?

Потому, что в это момент человек действует неосознанно, как и прежде, по старой колее, в русле старого навыка - так как другого, более **продуктивного навыка** в подсознании **просто нет**.

Его надо создавать у себя вам самим. В процессе тренировок с помощью аудио-тренажёров через некоторое время старый навык угасает и появляется новый психический навык спокойного реагирования в стрессовых ситуациях.

7. Зачем человеку нужен навык эмоциональной устойчивости?

Для ответа на этот вопрос приведём пример, который видели очень многие. В финальной игре чемпионата мира по футболу 2006 года между командами Франции и Италии на последних минутах матча защитник Матерацци сказал что-то обидное лучшему футболисту мира, капитану сборной Франции - Зидану.

И вдруг 100-тысячный стадион и многомиллионный мир телезрителей

стали свидетелями грубого поведения: в ответ Зидан неожиданно для всех ударом головой свалил Матерацци с ног.

Цена этой мгновенной потери самообладания оказалась очень велика. Зидан был удалён с поля. Команда Франции, лишившись лучшего бомбардира, была деморализована и проиграла матч по пенальти.

Так Зидан в одно мгновение потерял титул лучшего футболиста мира, а вся Франция, упустив победу, была несколько дней в трауре.

Знание того, что так поступать недопустимо, осознание огромной ответственности как капитана команды, и что на тебя сейчас смотрит не менее чем полмира, годы футбольных тренировок не смогли стать барьером этой саморазрушительной вспышки грубости.

Причина одна: отсутствие у футболиста **навыка спокойного реагирования в критической ситуации**.

И вы сами, видимо, можете привести примеры потери самообладания из своей жизни или из жизни своих друзей и близких.

Итак, навык спокойного реагирования (или навык внутреннего равновесия) не менее важен для современного человека, чем навык письма и чтения.

Важность и потребность в этом навыке ещё не осознана обществом в полной мере, но сдвиги в этом направлении уже имеются.

Так при приёме на работу повсеместно проводится психологическое тестирование на качество эмоциональной устойчивости, которое и обеспечивает здоровый микроклимат в коллективе.

На рынке труда потребности в таких стрессоустойчивых личностных качествах сейчас уже сравнялись с профессиональными, а иногда личностные качества ценятся выше профессиональных.

Особенно это касается лиц "коммуникативных" профессий, к которым, в первую очередь, относятся педагоги и психологи. У них часто не остаётся ни душевных, ни физических сил на своих детей и на свою семью.

8. Насколько безопасно использование аудио-тренажёров АТ?

Вопросы безопасности в этих Аутогенных Тренировках автоматически снимаются, так как формируемое **состояние ясности сознания** всегда способно **оценивать** окружающую ситуацию и **позволяет**, при необходимости, легко самостоятельно выйти из тренировочного режима.

Противопоказание определяется легко - дискомфорт во время прослушивания и возникающее чувство бесполезной потери времени. Это свидетельствует о том, что вы больше настроены на восприятие внешнего мира и пока не готовы всерьёз заняться собой. В этом случае не надо форсировать занятия, здесь для прослушивания больше подойдут звуки природы и музыкотерапевтические программы.

9. Каковы преимущества аудио-тренажёров перед психологическими тренингами?

а) Для того чтобы новые конструктивные стереотипы реагирования сформировались и прочно закрепились в манере поведения, необходимо выполнение **методического требования многократности и систематичности повторений**.

Это требование систематичности не всегда возможно для тренинговых групп по материальным и временным затратам, тогда как предлагаемые аудио-тренажёры могут быть использованы в тренинговом процессе в любое время, в любом месте и любое количество раз.

б) На рынке психологических услуг в психотренингах часто устанавливается эмоциональная зависимость от личности ведущего, что искусственно привязывает тренирующегося к постоянной оплате этих тренингов.

Поэтому, именно аудио-тренажёры позволяют независимо от внешних обстоятельств, независимо от ведущего, систематически, проводить самостоятельную (внутреннюю) работу над собой.

10. Структура Аутогенной Тренировки № 2 "УРАВНОВЕШЕННОСТЬ И УСТОЙЧИВОСТЬ К СТРЕССУ".

В этой Аутогенной Тренировке сначала достигается базовое релаксационное состояние, а затем **на фоне этого состояния, мысленно, в воображении**, выполняются упражнения спокойного, уравновешенного реагирования в стрессовых ситуациях.

Аутогенная Тренировка содержит следующие **этапы**:

а) укороченный 12-минутный вариант Аутогенной Тренировки № 1;
б) упражнение 1 - **осмысление чувства эмоциональной устойчивости**, появляющегося в состоянии релаксации;
в) упражнение 2 - **присвоение нужного психического качества** путём перевоплощения в того или иного воображаемого положительного героя;
г) упражнение 3 - **мысленное проигрывание в воображении нового эмоционального реагирования** на ОБИДУ;
д) упражнение - "прогулка по лесу";
е) выход из состояния и активизация.

Через некоторое количество занятий **воображаемое поведение** закрепляется в подсознании, и затем начинает **автоматически** проявляться в реальной жизни.

Полный текст АТ № 2 представлен на сайте **www.relax-cd.ru**

11. Можно ли надиктовать аутогенные тренировки самому?

Конечно, можно. Тренировки № 1 и № 2 могут быть рекомендованы в качестве образцов для составления сеансов, как для самостоятельных занятий, так и для работы в группах.

Однако, нежелательна формальная начитка текста даже диктором с хорошо поставленным голосом. Текст начитывается специалистом, который владеет аутогенными состояниями, тонко чувствует психофизиологию этих состояний и способен соответствующими интонациями и паузами порождать, передавать и закреплять эти состояния у слушателя.

В противном случае может возникнуть у слушателя чувство недостижения, которое снизит его мотивацию к самосовершенствованию такими методами.

Кроме того, должен быть хорошо подобран соответствующий музыкальный фон. В наших АТ звучат произведения японского композитора Китаро "Шёлковый путь, 1-4" (1980 г.)

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 05.03.1991 г. № 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 "Музыкотерапия и аутогенные тренировки" можно познакомиться на сайте
WWW.PSYCHO-PEDAGOGICA.RU

“Воображение важнее знания, ибо знание ограничено. Воображение же охватывает всё на свете, стимулирует прогресс и является источником эволюции человека”.
(Альберт Эйнштейн)

ВОПРОСЫ (ответы в буклете)

1. Зачем нужна Аутогенная Тренировка?
2. Как действуют отрицательные эмоции?
3. Какая отрицательная эмоция наиболее неблагоприятна для здоровья?
4. Как прослушивать Аутогенную Тренировку № 2?
5. Как использовать АТ для повышения работоспособности?
6. Что такое навык?
7. Зачем человеку нужен навык эмоциональной устойчивости?
8. Насколько безопасно использование аудио-тренажёров?
9. Каковы преимущества аудио-тренажёров перед психологическими тренингами?
10. Структура Аутогенной Тренировки №2 “УРАВНОВЕШЕННОСТЬ И УСТОЙЧИВОСТЬ К СТРЕССУ”.
11. Можно ли надиктовать аутогенные тренировки самому?
12. Кто разработчик этих Аутогенных Тренировок?

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

Аутогенная Тренировка №2 *"Уравновешенность и устойчивость к стрессу"*

Настоящая Аутогенная Тренировка поможет Вам сформировать качества спокойного, уравновешенного, уверенного в себе человека, приобрести ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ - главную защиту от психосоматических заболеваний.

1. **"В КОНЦЕ РАБОЧЕГО ДНЯ"** Я давно выработала у себя навык регулярного использования этих АТ. Например, в конце рабочего дня, перед уходом 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 часто бывает у многих.
Дмитрова В.Н., педагог, г. Пермь

2. **"ПЕРЕД ВАЖНОЙ ВСТРЕЧЕЙ"** Перед важной встречей я прослушиваю АТ. После этого все заботы дня отодвигаются на второй план, и я настраиваюсь на тему встречи.
Волков И.Б., бизнесмен, г. Москва

3. **"ЗА РУЛЁМ"** Если я долго нахожусь за рулём и начинаю испытывать первые признаки сонливости, то, как **ШТИРЛИЦ** из фильма **"17 мгновений весны"**, сразу съезжаю на обочину, включаю АТ и через 12 минут, по укороченной программе, снова на дороге могу быть собранным и внимательным.
Сорокин Е.М., водитель, г. Псков

4. **"ПОВЫШЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ"** Когда я разволнуюсь - давление подскакивает. После прослушивания АТ давление снижается на 20-30 единиц. **Сердце любит Аутогенную Тренировку.**
Сумарокова Л.П., пенсионерка, г. Тула

Продолжительность 35 минут.
Прослушивать после освоения АТ №1.
Инструкция во внутреннем буклете.
Прослушивать желательно в наушниках.

Российский Научный Центр "ПСИХОПЕДАГОГИКА"
(www.psycho-pedagogica.ru)
Текст проф. Табидзе А.А.

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

© Табидзе А.А., 2001

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

© & ® Целебная Музыка
Лицензия РАО
МЗ-078/2007
от 14.02.07 г.

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