

**Аутогенная тренировка.
Релаксация по Джейкобсону.
Ключ саморегуляции по
Алиеву.**

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА (МЕТОД ШУЛЬЦА)

- **Аутогенная тренировка** — это самовнушение в состоянии релаксации (низшая ступень) или гипнотического транса (высшая ступень).
- Создателем метода аутогенной тренировки по праву считают Йоганса Генриха Шульца, ему же принадлежит и термин «аутогенная тренировка».

- Предложенная Шульцем методика аутогенной тренировки в отличие от ее многочисленных модификаций называется классической и делится на 2 ступени: 1-я, или начальная (АТ-1), и 2-я, или высшая (АТ-2).

- **Техника АТ-1.** Перед началом тренировки с пациентами проводится беседа, в которой в доступной форме объясняются физиологические основы метода, механизмы воздействия на организм тех или иных упражнений. Сам Шульц, например, считал, что при значительном расслаблении поперечно-полосатой мускулатуры возникает особое состояние сознания, позволяющее путем самовнушения воздействовать на различные, в том числе произвольные функции организма. Умело проведенная беседа, сопровождаемая демонстрацией эффективности отдельных упражнений, а также пациентов, добившихся путем тренировки позитивных результатов, способствуют успеху дальнейшего лечения. В беседе подчеркивается, что мысленное повторение формул самовнушения должно проводиться спокойно, без излишней концентрации внимания и эмоционального напряжения. Полезно с самого начала ознакомить больного с планом тренировок.

- Сеансы самовнушения проводятся 3—4 раза в день. Первые 3 месяца длительность каждого сеанса не превышает 1—3 минуты, затем время их несколько увеличивается (АТ-2), но не превышает 30 минут. На
- всем протяжении лечения тренировки должны проводиться под наблюдением врача. С этой целью не менее 1 раза в неделю проводятся сеансы групповой тренировки. На первом этапе лечения необходимо овладеть 6 упражнениями. На тренировку каждого требуется примерно 10—15 дней. После этого наступает 2-й этап лечения (АТ-2), который длится не менее 6 месяцев. Полный курс аутогенной тренировки рассчитан на 9—12 месяцев.

- Сеансы проводятся лежа или сидя, в позе «кучера» (голова склоняется вперед, кисти и предплечья — на коленях, ноги удобно расставлены).

- **Упражнение 1: вызывание ощущения тяжести. Мысленно повторяют: «Я совершенно спокоен» (1 раз); «моя правая (левая) рука тяжелая» (6° раз); «я спокоен» (1 раз). После 4—6 дней упражнений ощущение тяжести в руке становится отчетливым. Далее таким же образом чувство тяжести вызывается в обеих руках... в обеих ногах... во всем теле. Каждое упражнение должно начинаться и заканчиваться формулой: «Я спокоен».**
- **Упражнение 2: вызывание ощущения тепла. Мысленно повторяют: «Я спокоен» (1 раз);- «тело тяжелое» (1 раз); «моя правая (левая) рука теплая» (6 раз). В последующем внушение тепла распространяется на вторую руку, ноги, все тело. Переходят к формуле: «Обе руки теплые... обе ноги теплые... все тело теплое».**
- В дальнейшем 1-е и 2-е упражнения объединяются одной формулой: «Руки и ноги тяжелые и теплые». Упражнение считается освоенным, если ощущение тяжести и тепла в теле вызывается легко и отчетливо.

- **Упражнение 3: регуляция ритма сердечной деятельности.** Упражнение начинается с формулы: «Я спокоен». Затем последовательно вызывается ощущение тяжести и тепла в теле. Пациент кладет свою правую руку на область сердца и мысленно произносит 5—6 раз: «Мое сердце бьется спокойно, мощно и ритмично». Предварительно пациенту рекомендуется научиться мысленно считать сердцебиение. Упражнение считается освоенным, если удастся влиять на силу и ритм сердечной деятельности.
- Упражнение 4: регуляция дыхания. Используется примерно следующая формула самовнушения: «Я спокоен... мои руки тяжелые и теплые... мое сердце бьется сильно, спокойно и ритмично... Я дышу спокойно, глубоко и равномерно». Последняя фраза повторяется 5—6 раз. В последующем формула сокращается: «Я дышу спокойно».

- Упражнение 5: влияние на органы брюшной полости. Больному предварительно разъясняется локализация и роль солнечного сплетения в нормализации функции внутренних органов. Вызываются последовательно такие же ощущения, как при упражнениях 1—4, а затем мысленно 5—6 раз повторяют формулу: «Солнечное сплетение теплое... оно излучает тепло».
- Упражнение 6: вызывание ощущения прохлады в области лба. Вначале вызываются ощущения, описанные в упражнениях 1—5. Затем 5—6 раз пациент мысленно повторяет: «Мой лоб прохладен».

- После выполнения упражнения пациентам рекомендуется спокойно отдыхать в течение 1—2 минут, а затем вывести себя из состояния аутогенного погружения. Для этого дают себе мысленную команду: «Согнуть руки (2—3 резких сгибательных движения в локтевых суставах), глубоко вдохнуть, на вдохе открыть глаза».

- **Техника АТ-2.** К высшей ступени аутогенной тренировки Шульц относил упражнения, цель которых заключается в тренировке процессов воображения (со способностью к визуализации представлений) и нейтрализации аффективных переживаний.
- В основе упражнений высшей ступени аутогенной тренировки лежит медитация.
- Упражнение 1: медитация на цвете. После исполнения 6 упражнений низшей ступени пациент, не меняя позы, мысленно концентрирует свое сознание на образах характерного цвета: заснеженные горные вершины... зеленый луг... СИНИЙ цветок. Во время упражнений пациент должен стремиться удерживать в сознании представление о цвете, а не о конкретных формах предметов.
- Упражнение повторяется до тех пор, пока пациент не научится визуализировать цветные образы.

- **Упражнение 2:** медитация на образе определенного цвета. Цель упражнения заключается в целенаправленном вызывании определенных цветовых представлений. Одновременно тренируются ассоциации цвет — ощущения. Например, фиолетовый — чувство покоя, черный — печаль, тревога и т. д.
- **Упражнение 3:** медитация на образе. Цель упражнения — научиться произвольно визуализировать конкретный предмет или образ. Это может быть цветок, ваза, человек. Критерием успешности тренировки является целенаправленная визуализация самого себя.

- **Упражнение 4:** медитация на абстрактной идее. Сущность упражнения заключается в вызывании образных эквивалентов таких абстрактных понятий, как свобода, надежда, радость, любовь и т. п. Образные эквиваленты подобных абстрактных понятий у всех людей сугубо индивидуальны. У одних свобода ассоциируется с парящей в небе птицей, у вторых — с морем, у третьих — с бескрайней степью.
- **Упражнение 5:** медитация на эмоциональном состоянии. В процессе упражнений осуществляется переход к проекции визуализированных образов на себя, на собственные переживания. Шульц в качестве примера предлагал медитацию ощущения при виде гор. Фокус воображения должен быть направлен не на конкретный объект или пейзаж (море, горы), а на ощущения, которые возникают при их созерцании.

- Упражнение 6: медитация на человеке. Сначала воображение концентрируется на незнакомом, а потом — на знакомом человеке. Основная задача упражнения состоит в том, чтобы научиться «освободиться» от субъективных установок и эмоциональных переживаний по отношению к знакомым образам, сделать эти образы «нейтральными».
- Упражнение 7: «ответ бессознательного». Овладев способностью к визуализации образов, пациент сам себе задает вопросы, а ответы на них получает в виде спонтанно возникающих образов, которые потом интерпретируются. Наиболее часто задаются такие вопросы: «Что я хочу от жизни?», «Какие ошибки я допускаю в жизни?», «В чем мои главные проблемы?», «Как я должен себя вести в конкретной ситуации?».

ПРОГРЕССИВНАЯ МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

(МЕТОД ДЖЕКОБСОНА)

- Метод предложен чикагским врачом Джекобсоном в 1922 г., то есть за 10 лет до того, как Шульц представил на суд медицинской общественности свой метод, изложенный им в монографии «Аутогенная тренировка — сосредоточенное саморасслабление» (Schultz, 1932).
- Джекобсон исходил из общеизвестного факта, что эмоциональное напряжение сопровождается напряжением поперечно-полосатых мышц, а успокоение — их релаксацией. Естественно было предположить, что расслабление мускулатуры должно сопровождаться снижением нервно-мышечного напряжения.

- Занимаясь регистрацией объективных признаков эмоций, Джекобсон подметил, что различному типу эмоционального реагирования соответствует напряжение соответствующей группы мышц.
- Так, например, депрессивное состояние сопровождается напряжением дыхательной мускулатуры;
- страх — спазмом мышц артикуляции и фонации.
- По мнению Джекобсона, снимая посредством произвольного самовнушения напряженность определенной группы мышц («дифференцированная релаксация»), можно избирательно влиять на отрицательные эмоции

- Под релаксацией Джекобсон понимал не только релаксацию мышц, но и состояние, противоположное психической активности.

Техника лечения.

- Лечение начинается с беседы с больными, в процессе которой психотерапевт объясняет механизмы лечебного воздействия мышечной релаксации, подчеркивает, что основной целью метода является достижение произвольного расслабления поперечно-полосатых мышц в покое.
- Условно выделяют три этапа освоения техники прогрессивной мышечной релаксации.

- **Первый этап.** Больной ложится на спину, сгибает руки в локтевых суставах и резко напрягает мышцы рук, вызывая тем самым ясное ощущение мышечного напряжения. Затем руки расслабляются и свободно падают. Так повторяется несколько раз. При этом нужно зафиксировать внимание на ощущении мышечного напряжения и расслабления.

- **Второе упражнение** — сокращение и расслабление бицепсов. Сокращение и напряжение мышц должно быть сначала максимально сильным, а затем все более и более слабым (и наоборот). При этом упражнении необходимо зафиксировать внимание на ощущении самого слабого напряжения мышц и полного их рас-слабления.
- После этого больной упражняется в умении напрягать и расслаблять мышцы сгибателей и разгибателей туловища, шеи, плечевого пояса, наконец мышц лица, глаз, языка, гортани, участвующих в мимике и акте речи.

- **Второй этап (дифференцированная релаксация).** Больной в положении сидя учится напрягать и расслаблять мускулатуру, не участвующую в поддержании тела в вертикальном положении; далее — расслаблять при письме, чтении, речи мышцы, не участвующие в этих актах.

- **Третий этап.** Больному предлагается путем самонаблюдения установить, какие группы мышц у него более всего напрягаются при различных отрицательных эмоциях (страх, тревога, волнение, смущение) или болезненных состояниях (боли в области сердца, повышение артериального давления и т. п.). Затем посредством релаксации локальных мышечных напряжений можно научиться предупреждать или купировать отрицательные эмоции или болезненные проявления.

- Упражнения прогрессивной мышечной релаксации по Джекобсону осваиваются больными обычно в группе из 8—12 человек под руководством врача или опытного инструктора. Групповые занятия проводятся 2—3 раза в неделю. Кроме того, сеансы самообучения больные проводят самостоятельно 1—2 раза в день. Каждый сеанс продолжается от 30 минут (индивидуальный) до 60 минут (групповой). Весь курс обучения занимает от 3 до 6 месяцев.

Самогипноз Эриксона

- Самогипноз — вещь вполне возможная и осуществимая, но он часто оказывается бесплодным по причине неправильного понимания самой его природы и использования. Обычно человек, пытающийся войти в состояние самогипноза, слишком усердно пытается сознательно управлять активностью, которая должна осуществляться на гипнотическом уровне осознания, тем самым делая эти попытки безрезультатными. Признание спонтанности процесса самогипноза в гораздо большей мере способствует положительным результатам, чем попытки направлять данный процесс. (Erickson, 1970, p. 996)

- Когда вы пытаетесь заниматься самогипнозом, осознавая при этом происходящее с помощью сознательного ума, вы переходите на уровень сознательного восприятия. На самом же деле вам следовало бы осознать только одно: если вы хотите освоить самогипноз, ваш бессознательный ум сам узнает о вашем желании. И вам не нужно будет говорить бессознательному, что именно необходимо делать — оно знает это гораздо лучше, чем сознательный ум, на уровне которого ваше поведение всегда ограничено определенными паттернами. А бессознательное ведет себя в соответствии со своим собственным кодексом поведения. Поэтому, если вы хотите научиться искусству самогипноза, лучший способ сделать это — выделить достаточное количество времени и надеяться на то, ваше бессознательное проявит заинтересованность в этом обучении. Ведь если бессознательное пожелает изучить что-либо, оно непременно сделает это.

- Иными словами, вы не будете говорить себе, что вам необходимо делать в состоянии транса. Ваш бессознательный ум знает неизмеримо больше, чем вы. Если вы действительно доверяете бессознательному, оно поможет вам научиться самогипнозу. Возможно, у него найдутся идеи получше, чем предлагаемые сознательным умом.
- Вы погружаетесь в состояние самогипноза, чтобы достичь определенных вещей и приобрести определенное знание.

- Если вы хотите заняться самогипнозом, делайте это наедине с собой. Сядьте в тихой комнате и не задумывайтесь о том, что вам необходимо делать. Просто погружайтесь в транс. Ваше бессознательное само сделает все необходимое. (Erickson & Rossi, 1977, p. 50)
- Вы сможете погрузиться в транс так глубоко, как пожелаете. Единственное, чего вы не знаете — когда это произойдет. Обучая людей самогипнозу, я говорю им, что бессознательный ум должен выбрать подходящее для этого время, место и ситуацию. Тогда это происходит в гораздо более благоприятный момент, чем может представить себе сознательный ум. (Erickson & Rossi, 1977, p. 43)

- Когда вы погружаетесь в эти состояния, вы не только исследуете их, вы получаете от них удовольствие. Можно научиться продлевать у себя гипнотическое состояние и экспериментировать с ним. Вы можете пробудиться от сна, а затем снова возвратиться в этот сон, и он будет продолжаться. (Erickson & Rossi, 1977, p. 49)
- Гипнотическое состояние при самогипнозе дает вам возможность научиться диссоциировать каждую часть тела. Если вы не испугаетесь этого, у вас будет возможность начать изучение аутогипнотического состояния. (Erickson & Rossi, 1977, p. 48)
- Погружение в физиологический сон — во всяком случае, у меня — прекращает гипнотическое состояние.

- Помимо таких глубоких раздумий, существует и «полноценный», **контролируемый самогипноз**. Также как и гетерогипноз (то есть гипноз, в которой человек вводится гипнотизером), его можно использовать для **избавления от фобий, раскрытия способностей, поиска вдохновения, психологического и физического отдыха** и тому подобных вещей. В этом плане гипноз близок к [аффирмациям](#), однако его способности шире, так как в должной мере **овладевший приемами самогипноза человек может управлять даже соматическими функциями организма**.

Ключ Алиева - методика саморегуляции

- Предложенная Хасаем Алиевым методика, помогающая управлять своим психофизическим состоянием. Суть методики предельно проста и выражается фразой - "найди свое движение". Для изменения собственного состояния не нужно ни специальных условий или оборудования, ни чьей-либо помощи

Как выглядит методика на практике

- Алиев говорит: "Попробуй движение выполнить не силой мышц, а силой своего желаяния". К примеру, он предлагает медленно поднять руки. Но при этом объясняет: "Не нужно для этого напрягать мышцы, а нужно просто захотеть, чтобы руки твои это сделали. И не волнуйся, они сами пойдут вверх обязательно, если это движение - твое. Но сделают они это хоть и по твоей воле, но как бы сами собой, автоматически".
- Если после нескольких попыток руки вверх так и не идут, можно попробовать другое движение. Не получается - третье. Свое движение находят абсолютно все. И больше трех попыток для этого еще никому не требовалось.
- Это найденное каждым для себя особое движение и есть "Ключ", который создает связь между умом и телом.

Как работает "Ключ"

- Это движения особые, полуавтоматические. Они сродни тем, что люди сами инстинктивно совершают в состоянии волнения или напряжения. Кто-то в волнении начинает ходить, кто-то - качать ногой, постукивать пальцами, покачиваться всем телом. Дети часто на стульях раскачиваются. Потому что мозг заставляет и нас, и детей наших делать эти неосознанные автоматические движения не случайно - так он подсказывает способ снять напряжение, восстановить утраченное внутреннее равновесие. Но приемы "Ключа" отличаются от обычных нервных движений тем, что осуществляются в иной - сознательной форме. По-научному эти движения называются идеомоторными. Научившись управлять идеомоторными движениями, человек обретает способность управлять своим состоянием. Другими словами, человек сознательно вводит себя в трансовое состояние, в котором становится возможным управлять своими психофизиологическими реакциями и процессами.