

Аутогенная релаксация. Рекомендации педагогам

Слово «аутогенная» означает, что сила исходит изнутри, то есть это некая форма самовнушения. При помощи этой техники вы используете как визуальные образы, так и осознанность тела и его ощущений, чтобы снизить стресс.

Данную технику придумал и популяризовал немецкий психиатр Йоган Шульц. Он выделил шесть ключевых упражнений:

Мышечное расслабление, которое становится возможным благодаря повторениям таких фраз как «Моя правая рука становится тяжелой». Подобным же образом можно «обращаться» и к другим конечностям своего тела.

Пассивная концентрация, при которой человек фокусируется на чувстве тепла, выражается фразой «Моя рука становится теплой».

Инициирование сердечной активности: «Мое сердце спокойно».

Пассивная концентрация на дыхании при помощи повторения фразы «Я дышу спокойно».

Сосредоточение на тепле в области брюшной полости: «Мое солнечное сплетение несет тепло».

Пассивная концентрация на прохладе, исходящей из области черепа: «Мой лоб прохладный».

Существует три основных положения тела для аутогенной тренировки: одно положение лежа и два - сидя. Первое: вы лежите на спине, ступни ног слегка разведены, носки направлены в разные стороны. Под ту часть тела, которая испытывает неудобство, подложите подушку. Остерегайтесь неровного положения тела (например, если вы положили подушку под голову, следите, чтобы подбородок не был прижат к груди). Руки лежат вдоль тела, но не касаются его; локти слегка согнуты, а ладони - «смотрят» вверх.

В положении сидя есть два варианта. Их можно применять где угодно; вероятность, что вы заснете, сидя в таких положениях, минимальна. С другой стороны, они не позволяют мышцам расслабиться полностью, насколько это возможно в положении лежа. Первый вариант - сядьте ровно на стул или кресло с прямой спинкой, которая будет поддерживать вашу голову, сохраняйте позвоночник прямым. Ягодицы должны быть перпендикулярны спинке кресла, а сиденье - достаточно длинным, чтобы поддерживать ваши бедра. Ваши руки, кисти и пальцы могут лежать на подлокотниках кресла или на коленях. Второй вариант позиции сидя: возьмите табуретку или стул с низкой спинкой, чтобы в процессе сидения не было опоры для спины. Сядьте на край сиденья, обопритесь руками о бедра, кисти и пальцы рук должны оставаться свободными. Голова также висит свободно, подбородок находится около груди. Ноги на шири не плеч, кончики пальцев ног слегка видны из-за коленей.

Независимо от выбранной Вами позиции, убедитесь в том, что ваше тело расслаблено, напряжение мышц минимально.

Вот шесть начальных стадий аутогенной тренировки:

- концентрация на ощущении тяжести в руках и ногах (начинайте с той руки или ноги, которая ощущается в данный момент более тяжелой);
- концентрация на ощущении тепла в руках и ногах (начинайте с с той руки или ноги, которая ощущается в данный момент более тяжелой);
- концентрация на ощущении тепла в районе сердца;
- концентрация на дыхании;
- концентрация на ощущении тепла в области живота;
- концентрация на ощущении прохлады в области лба.

Эти стадии сменяют друг друга последовательно; Вы должны в совершенстве освоить каждую из них, перед тем как переходить к следующей. Внизу приведены приблизительные инструкции для каждой стадии. Повторяйте каждое утверждение по три раза.

Стадия 1: Тяжесть. Моя правая рука тяжелеет...

Моя левая рука тяжелеет... Мои руки стали тяжелыми. Моя правая нога тяжелеет... Моя левая нога тяжелеет... Мои ноги стали тяжелыми. Мои руки и ноги стали тяжелыми.

Стадия 2: Тепло.

По моей правой руке разливается тепло...

По моей левой руке разливается тепло...

По моим рукам разливается тепло...

По моей правой ноге разливается тепло...

По моей левой ноге разливается тепло...

По моим ногам разливается тепло...

По моим рукам и ногам разливается тепло.

Стадия 3: Сердце.

Мое сердце бьется ровно и спокойно (повторите четыре раза).

Стадия 4: Дыхание.

Мое дыхание спокойно и ровно.

Я дышу абсолютно легко (повторите четыре раза).

Стадия 5: Солнечное сплетение.

В области солнечного сплетения разливается тепло (повторите четыре раза).

Стадия 6: Лоб.

Мой лоб прохладен (повторите четыре раза).

По мере приобретения опыта Вы сможете вызывать ощущение тепла и тяжести в конечностях, тепла в области солнечного сплетения, умерить ритм дыхания и сердцебиения и т. д. всего за несколько минут. Однако помните о том, что для достижения такого уровня мастерства требуется несколько месяцев регулярной практики. Регулярно - это от десяти до сорока минут от одного до шести раз в день. Тем не менее, не стоит суетиться при освоении аутогенной тренировки, так как чрезмерно усердные попытки могут только навредить. Работайте в своем естественном ритме, переходя к следующей стадии только тогда, когда добьетесь успеха на предыдущей.

Составитель:

педагог-психолог: Крот А. С.