

Аутотренинг – что это

Первое знакомство

Впервые узнал о таком понятии, как аутогенная тренировка, ещё в советское время. Тогда я, ещё почти юноша, пришёл в гости к своему другу, который учился в театральном училище. Во время дружеского разговора, друг показал мне несколько актёрских навыков (смех, плачь и прочее), которыми овладел и добавил, что ему очень помогла в этом книга «Аутогенная тренировка» авторы В.С. Лобзин и М.М. Решетников. Показать он мне книгу не смог, так как она осталась в училище.

Меня заинтересовала эта книга, а название и авторы запомнились сами собой. Вскоре мне повезло и при очередном походе в книжный магазин, я приобрёл книгу «Аутогенная тренировка».

Изучение книги

Освоение аутотренинга, я решил начать с прочтения всей книги и усвоения основных понятий этой методики. Несмотря на то, что книга ориентирована на людей с медицинским образованием, написана простым и понятным языком. После прочтения книги я сделал выводы о том, что:

- Аутогенная тренировка ни, что иное, как переработанная и приспособленная к современным реалиям хатха-йога;
- А.Т. помогает овладеть управлением своими мышцами, дыханием и психикой;
- Заниматься аутотренингом удобней и лучше всего на ночь, в полутёмном, нежарком помещении;
- Перед занятием, нужно выучить словосочетания-упражнения.

Освоение аутотренинга

Первое занятие было несложным, вызвать тяжесть в правой руке. Для этого я устроился в кресле, прикрыв глаза, и мысленно начал неторопливо повторять фразу: - «Моя правая рука тяжёлая, очень тяжёлая», представляя, как держу в руках гирию. Повторял я фразу до 10 раз, после чего посидел спокойно в кресле минут пять, затем несколько раз сделал напряжение мышц, глубоко вздохнул и встал с кресла. Кстати, эти последние упражнения (напряжение мышц и глубокий вдох) нужно делать после каждого занятия. На этом моя первая тренировка закончилась. Честно скажу, после первой тренировки, никакой тяжести я не чувствовал.

Чтобы быстрее освоить первое упражнение, я перешёл на двухразовое его выполнение, утром после сна и вечером перед сном. К тому же старался выполнить это упражнение, когда выдастся свободное время и уже после первой недели, стал ощущать существенную тяжесть в правой руке и перешёл к следующему упражнению.

Второе упражнение направлено на вызывание тяжести в левой руке. Методика освоение та же, что и при освоении меняется лишь фраза: - «Моя правая рука тяжёлая очень тяжёлая, левая рука тяжёлая, очень тяжёлая». Это упражнение я освоил немного быстрее и уже на пятый день мог вызывать тяжесть в обеих руках, но я продолжал ещё 3 дня осваивать это упражнение, изменив лишь фразу, и мысленно произнося теперь фразу: - «Мои руки тяжёлые, очень тяжёлые».

После освоения третьего упражнения я смог вызывать тяжесть в ногах. При освоении этого упражнения изменилась только фраза: - «Мои ноги тяжёлые, очень тяжёлые», все остальные действия остаются прежними. Однако замечу, что при изучении нового упражнения, нужно повторять фразы из уже освоенного. Освоение заняло примерно неделю. Ещё неделя ушла на вызывания тяжести во всём теле по фразе: - «Всё моё тело тяжёлое».

При освоении вызывания ощущения тепла во всём алгоритм изучения упражнений был прежний, меняется лишь фразы от «Моя рука, нога тёплая» до «Моё тело тёплое». Когда осваивал это упражнение, в первые дни представлял себя лежащим в тёплой ванне. В конце концов, я объединил ключевые фразы и у меня получилось: - «Моё тело, тяжёлое и тёплое» и добился того, что при мысленном повторении этого словосочетания, расслаблялись мышцы моего тела.

Следующее упражнение, освоенное мною, помогает управлять частотой дыхания. Здесь ключевая фраза такова: - «Моё дыхание ровное, спокойное и глубокое». Повторяя мысленно эту

предложение до 10 раз, я в то же время дышал ровно и глубоко, неторопливо вдыхая и неторопливо выдыхая. Во время выполнения таких дыхательных упражнений, заметил, что сердце начинает биться замедленно и ровно и использовал это на следующем этапе.

Оконечным этапом самообучения методам аутотренинга стало упражнение, которое помогает в регуляции работы сердца. При освоении упражнения, используется словосочетание «Моё сердце бьётся ровно и мощно» и помогает ровное, глубокое дыхание.

Итог

Овладев лишь малой долей методики аутотренинга:

- Я избавился от бессонницы;
- Могу избегать многих стрессовых ситуаций;
- Могу контролировать свои эмоции;
- Могу расслаблять свои мышцы, что помогает после физических нагрузок и боли в мышцах.

Всем начинающим осваивать аутотренинг, удачи в этом нужном деле.