

Аутотренинг. Особенности проведения



Подготовили: Козачек Марина
Шелег Виктория
Сушицкая Юлия



Аутотренинг

—это множество методов психологической саморегуляции и самосовершенствования. Слово "аутотренинг" (сокр. «АТ») образовано от др.-греч. *αὐτός* — «сам» и *англ. training* — обучение, воспитание, тренировка.



Иоганн Генрих Шульц

- Создателем аутогенной тренировки является немецкий врач Иоганн Генрих Шульц (1884-1970). В 1932 году он предложил комплекс упражнений, ставший классическим. За короткое время аутогенная тренировка распространилась по миру и приобрела невиданную популярность.

Классическая аутогенная тренировка состоит из двух ступеней - низшей и высшей.

- Низшая ступень предназначена для желающих освоить способы управления своим физическим состоянием, отдохнуть и улучшить настроение, увеличить устойчивость к стрессам. Высшая ступень направлена на развитие творческих способностей - воображения, памяти, внимания.

Аутотренинг

- В аутотренинг входят специальные упражнения, направленные на то, чтобы научиться управлять мышечной системой, дыханием, воображением и через них — физическими и психологическими состояниями. Аутотренинг включает релаксацию, самогипноз, медитацию и другие методы.

Аутотренинг

Аутотренинг используется в разных областях. Его применяют, например, в психопрофилактических целях, в комнатах отдыха, в спорте для настройки и подготовки спортсменов к соревнованиям, в медицине для обучения пациентов приемам снятия психологической и физической напряженности, в индивидуальной психотерапии для психологической саморазгрузки. Аутотренинг также с успехом применяют там, где человеку приходится длительное время выдерживать большие физические нагрузки, например в космонавтике.



Релаксация



- Релаксация [*Relaxatio* (от лат.) — расслабление, ослабление] — бодрствование, отличающееся сниженной активностью психофизиологических функций, которое переживается либо во всём теле, либо в любой его части.
- Релаксация является компонентом многих методов: медитации, биообратной связи, гипноза, классического аутотренинга, йоги, и других

Самовнушение



- Самовнушение (аутосуггестия) — внушение мыслей, состояний, образов, ощущений, желаний, движений самому себе.
- Важным критерием, отличающим самовнушение от остальных приёмов самовоздействия, является усвоение информации на веру, без критической переработки.
- Самовнушение составляет один из важных механизмов многих методов самовоздействия: биологической обратной связи, классического аутотренинга, релаксации, медитации, йоги и т. д.

Самогипноз

- Самогипноз — это процесс погружения в гипногенное состояние самого себя, обычно с целью внушить себе что-либо. Методики самогипноза многочисленны и отличаются по содержанию. Некоторые авторы считают, что классический аутотренинг является разновидностью самогипноза. Другие утверждают, что такое мнение ошибочно, и классический аутотренинг более осмысленный, целенаправленный, волевой процесс, приводящий к рациональному преобразованию личности.

Аутотренинг: подготовка

- **Для занятий аутотренингом следует принять позу, способствующую расслаблению.** В зависимости от места проведения занятий, а это может быть и собственный дом, и салон авто, и купе поезда в дальней поездке, можно принять один из следующих вариантов поз:
- поза «мумии»: лечь на пол, руки вдоль тела, ноги на ширине плеч, голова, шея и спина находятся на одной линии;
- поза «кучера»: сесть, наклонить голову вперед (так, чтобы слегка прижать щитовидную железу), руки положить на бедра, ноги согнуть в коленях под прямым углом;
- поза «полулежа полусидя» - подходит для занятий в мягком удобном кресле.
- **Перед занятиями аутотренингом рекомендуется снизить воздействие различных посторонних шумов, однако умеренный «фоновый» шум допускается (например, в поездке).**

Аутотренинг: проведение

- **Аутотренинг следует проводить только тогда, когда сам человек заинтересован в этом.** Позитивное воздействие аутотренинга возрастает когда во время занятий человек чуть-чуть (!) взволнован, немного утомлен физически, его мышцы расслаблены. Слова, произносимые во время аутотренинга не должны встречать критики, сопротивления, сказанное должно быть желанным для человека.
- **Содержание текста, который произносится человеком во время аутотренинга, делится на две части.** Первая предназначена для расслабления организма, а вторая — это так называемая «формула». Формула включает слова, которыми человек хочет «зарядиться».
- **Важный момент!** Слова для аутотренинга следует выучить наизусть заранее, до начала занятия, чтобы потом в процессе аутотренинга не отвлекаться на припоминание нужного текста.
-

Спасибо за внимание!!!

